

O.Q.DAVULOV, B.I.XO'JANIYOZOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT



45.
D.2.2.

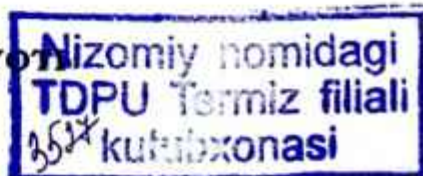
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O.Q.DAVULOV, B.I.XO'JANIYOZOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta
maxsus ta'lim vazirligi tomonidan o'quv qo'llanma
sifatida nashrga tavsiya qilingan*

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT»
2020



UO'K 796(075)

KBK 75ya7

D14 Jismoniy madaniyat va sport: O'quv qo'llanma / O.Q.Davulov,
B.I.Xo'janiyozov – T.: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 216 b.

Mualliflar:

O.Q.Davulov – *NDKI "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi,*

B.I.Xo'janiyozov – *O'zDJTI MHKTN vaU kafedrası o'qituvchisi*

Ushbu o'quv qo'llanma sportga oshno bo'lgan talaba-yoshlarga, o'smirlarga va yosh jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiylar uchun yaratildi. O'quv qo'llanmani o'qib sport o'yinlari tarixi, o'rgatish uslubiyoti, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, metodikasi ularning mashg'ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti haqida ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

Mazkur o'quv qo'llanma keltirilgan ma'lumotlar sportchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatlari, texnik va taktik mahoratlarini baholash mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

O'quv qo'llanma sport o'yinlari - basketbol, futbol, voleybol, qo'l to'pi, stol tennisi, katta tennis, regbi, Amerika usulida futbol, chim ustida xokkey, kabi sport turlari bo'yicha ustoz-murabbiylar uchun mo'ljallangan.

UO'K 796(075)

KBK 75ya7

ISBN 978-9943-6406-1-0

© O.Q.Davulov, B.I.Xo'janiyozov, 2020

© «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI», 2020

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimiz iqtisodiy, moliyaviy inqirozni boshidan kechirayotgan bir vaqtda jamiyatga etuk, malakali mutaxassislar tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Bo'nga Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» (1997), «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni xal etishga qaratilgan.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi. Sport o'yinlari umumta'lim, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalarida fan dasturlariga kiritilgan. Bu borada bolalarni BUSM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarda katta ishlar olib borilmoqda. Buning natijasini joriy etilgan uch bosqichli tizim «Universiada» sport musobaqalarida yaqqol ko'rish mumkin. SHu sababli «Sport harakatli o'yinlar», «Sport turlaridan hakamlik», «Sport mahoratini oshirish» fanlari bo'yicha pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan.

Qo'llanma vazifalariga sport o'yinlari tarixini o'rganish metodikasi, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, tayyorgarligi metodikasi, ularning mashg'ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlik qilish uslubiyoti ham kiradi.

Uslubiy qo'llanmani tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi etakchi mutaxassislar YU.V.Veroxshanskiy, M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy, R.S.Salomov, F.A.Kerimov, M.Umarov, A.N.Abdiev; sport o'yinlari mutaxasislari L.Ayrapetsiyan, SH.I.Pavlov, J.Akramov, F.Abduraxmonov, T.S.Usmonxo'jaev, K.Mahkamjonov,

YU.D.Jeleznyak, YU.N.Kleuev, O.S.CHexov, B.YA.Sirik, YU.S. Lukashin ishlariga tayanildi.

Qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlarda sport o'yinlari bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar hamda Internet tarmog'i materiallaridan keng foydalanildi.

I BOB. SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYOTI ASOSLARI

O'QITISH USLUBLARI

Mashq jarayonida uchta asosiy o'qitish uslublari o'qituvchi-murabbiy bolalarga nimaga va qanday qilib, bilimlarni ongli ravishda hamda to'liq o'rgatishni, amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga qanday yo'llar va usullar bilan erishishlarni yaxshi tushunishlari kerak. O'qituvchi bilan o'quvchilarning ta'lim vazifalarini xal qilishga qaratilgan, o'zaro bog'langan ish usullari o'qitish uslublari deb ataladi. Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchilardan o'qitish uslublari tavsiflarni bilishi talab etadi. O'qituvchi harakat ko'nikmalarini tushuntiradi va ko'rsatib beradi, qatnashuvchilar esa ularni egallab oladilar. Uslub qatnashuvchilarning tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi. Sport o'yinlari o'quv-mashq jarayonida o'qitish uslublari uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. Sanab o'tilgan uchta uslubdan jismoniy tarbiyada eng ko'p qo'llaniladigani amaliy uslub hisoblanadi. Chunki bunda o'quvchilardan faqat bilimlarni talab qilibgina qolmasdan, balki harakat faoliyatlar tizimi bilan amaliy bilimlar o'quv materialida etarlicha aks ettiriladi.

So'zdan foydalanish uslublari: xikoya, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, buyruq berish, hisoblash, ko'rsatib berish, vazifa. Hikoya-bayon qilishni, hikoya qilish shakli ko'p hollarda o'qituvchi tomonidan o'quvchilarni o'yin faoliyat shaklini tashkil etishda qo'llaniladi.

Tasvirlash- bu bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda faoliyatning xarakterli belgilari ro'yxati beriladi. Bunda birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy

faoliyatlarni o'rganishda o'quvchilar o'z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo'llaniladi.

Suhbat- bir tomondan faollikni oshiradi, o'z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

Tushuntirish- faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

Tahlil qilish- suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin. Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

Buyruq berish- jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisoblash- o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

Ko'rsatma berish- bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va xal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yinlarida yoki o'zaro bog'liq taktik

tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi. Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin-mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yinni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

Ko'rgazmali usullar: mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yinni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

Ko'rsatish-doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

Ko'rgazmali qurollar bilan namoyish qilish usuli yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

Mashqlar usuli faoliyatlarini ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi. Qisman tartiblashtirilgan

faoliyatlarni o'rganishda o'quvchilar o'z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo'llaniladi.

Suhbat- bir tomondan faollikni oshiradi, o'z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

Tushuntirish- faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

Tahlil qilish- suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin. Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

Buyruq berish- jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisoblash- o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

Ko'rsatma berish- bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va xal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yinlarida yoki o'zaro bog'liq taktik

tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi. Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin-mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yinni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

Ko'rgazmali usullar: mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yinni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

Ko'rsatish-doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

Ko'rgazmali qurollar bilan namoyish qilish usuli yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

Mashqlar usuli faoliyatlarini ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi. Qisman tartiblashtirilgan

mashqlar uslubi shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli texnika elementlari egallangandan so'ng qo'llaniladi. O'yinchilar o'rtasidagi texnik uslublarni takomillashtirishni o'rganishda bitta darvozaga, bitta savatga 2x2, 3x3, 4x4 o'yinlari qo'llaniladi. Bu shug'ullanuvchilarning qiziqishini orttiradi, o'yin mashqi yoki o'yin uslubini bajarishda, ko'nikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlarida o'yin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

Musobaqa usuli o'qitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlang'ich davrda taktik va o'yin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa o'yin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul o'yin jarayonini to'g'ri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qo'llashga imkon beradi.

Musobaqa o'yinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shug'ullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi.

Sport o'yinlari mashg'ulotining asosi- bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. SHuning uchun shug'ullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotta ikki uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik – bu sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport o'yinlarida etarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib bo'lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu sportchining boshlang'ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik. Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon. O'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyni o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yinda chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik okibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. SHuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch- o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan kati nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar

sakrashda, tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o'zgarishini chiqariladigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining tana og'irligini engib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'qib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda musqul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular engil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash. Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish kobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: aylanib to'rgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;
- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. SHu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;
- tezkorlik mashqini bajargandan so'ng murabbiy shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e'lon qiladi;
- vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;
- shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg'ulot boshida beriladi.

Chidamlilikni tarbiyalash-deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishini uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va x.k.)

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash- chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini

muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning alo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va engil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. Mashg'ulotni to'rmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.

2. Sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.

3. Harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish.

4. Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy etuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

Egiluvchanlik – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida

harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Sust egiluvchanlik- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi etarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofiq. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

TEXNIK TAYYORGARLIK

Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. SHug'ullanuvchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri-o'yin tekniikasini har tomonlama egallashdan iborat. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- o'yinchining barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishi;
- bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib borishni bilish;
- jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalanadigan hujum va himoya usullarini egallashda.

TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik tayyorgarlik- bu o'yinni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda ma'lum bilim hamda malakalarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoali harakatlarga, o'yin jarayonini tahlil qilish va texnik

harakatlarni tanlash uchun tezda bir qarorga kelisha olishlikni nazarda tutadi.

Individual harakatlar deganda, o'yinda o'yin usullarini maqsadga muvofiq qo'llanishi tushuniladi. Buning uchun harakatlanish usullarini o'rganish, o'yinni olib borish uchun joyni to'g'ri tanlay olish o'yin jarayonida vujudga kelgan harakatlarni maqsadga muvofiq usullarni tanlay bilish muhim.

Guruhli taktik harakatlar ikki va undan ortiq sportchilarning o'yinda qatnashishi tushuniladi. Guruhli taktik himoyalani sh yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar echiladi.

Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o'yinchilar tomonidan so'nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo'llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

Jamoali taktik harakatlar. Barcha jamoa azolari va shu bilan birga hujumda o'yinni boshqarishda usullarning bir-biriga ta'sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o'yinining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayyorgarlikka bog'liq.

Jamoali taktik harakatlarni o'rganish jamoani tuzish va o'yinchilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. O'yinning taktik suratini tanlash yoki taktik harakat tizimini o'zaro ta'sirini, shug'ullanuvchi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o'yinchiga vazifa belgilanadi.

RUHIY TAYYORGARLIK

Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar xal etiladi:

- sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish;
- diqqatni, uning mustahkamligi va jamlanishini rivojlantirish;
- o'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchining irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan irodani tarbiyalash jarayoni.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida xal etiladigan vazifalar, eng avvalo, faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iborat.

NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariy tayyorgarlik bu mashq mashg'ulotlari qonuniyatlari tuzilishini, o'z-o'zini nazorat qilish, fiziologiya, jismoniy mashqlar gigienasi, o'yin taktika va texnikasi bilimi asoslari ega bo'lish jarayoni. Bu bilimlar sportchiga tanlagan sport o'yini turida o'zini yaxshi ko'rsatishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zini tayyorgarlik natijalarini va musobaqalarda qatnashishini malakali

murabbiy bilan birgalikda tahlil qilishni, o'zining mashq jarayonini rejalashtirishda ishtirok etishga yo'l ochib beradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruzalar, suhbatlar, kinogrammalar o'rganish, o'yinlarni tomosha qilish, o'yin texnika va taktikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tahlil va mahokamalar qilish va boshqalardan foydalaniladi.

O'QUV-MASHQ JARAYONINI REJALASHTIRISH

O'quv mashq jarayonini rejalashtirish- ijodiy, ko'p yillik jarayon. Davrning birinchi bosqichida yangi texnik usullarni o'zgartirib olish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik rejalashtiriladi. Bu jarayon faqat shundagina trenirovka mashg'ulot shakliga ega bo'ladi. U vaqtgacha yosh sportchi kerakli o'yin ko'nikmalariga ega bo'lganda va musobaqalarda ishtirok etishni boshlaganda, o'quv-mashq ishlarini istiqbolli rejalari paydo bo'ladi.

Istiqbolli rejalashtirish-bu dastlabki jiddiy musobaqalarda alohida sportchilarni tayyorlash dasturi. Buning uchun jamoa alohida tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak (shahar, viloyat, Respublika spartakiadalari va maktab o'quvchilari o'rtasida musobaqalar). Istiqbol rejada musobaqalarda muayyan sport natijalariga erishish vazifasi qo'yiladi. SHaxsiy istiqbolli rejalar jamoada aniq o'yin faloiyatini bajarishda alohida o'yinchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Bu erda o'yinchilarni jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlik imkoniyatlarini hisobga olish kerak.

Yillik rejalashtirish. Sikllarga qarab amalga oshiriladi. Kuzgi, qishki (oktyabr, mart) va bahorgi, yozgi (aprel, sentyabr). Ularning davomiyligi va aniq mazmuni shug'ullanuvchilar tarkibiga ularning yoshi, jinsi, umumiy texnik va taktik tayyorgarlik, yil davomida kelgusida bo'ladigan musobaqalarga va boshqalarga bog'liq. Tayyorgarlikning barcha turlari ikkala davr davomida rejalashtiriladi.

O'quv-mashq jarayonida o'rta davr ajratiladi. Tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlari bitta katta tayyorlov siklini tashkil qiladi. Tayyorgarlik davri rasmiy musobaqalarda 2-3 oy oldin boshlanadi. Bu

davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik (boshqa sport turlarining turli vositalarini jalb etish: gimnastika, akrobatika, engil atletika va boshqalar), turli jismoniy sifatlar, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarlik takomillashtirish vazifalarini yaxshilashdan iborat.

Tayyorgarlik davri. Shartli ravishda uchta bosqichga: umumiy, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarga ajratiladi. Birinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik asosini tuzish vazifasi hal etiladi. O'nga mashq mashg'uloti vaqtining 45 % texnik mahoratni takomillashtirish ulushiga 40 % hamda tayyorgarlik vaqtining 25 % olib boriladi. Bosqich davomida nazariy tayyorgarlikning axloqiy- irodaviy tarbiya jarayoni olib boriladi. Ikkinchi bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlikning to'tgan o'rni ortadi. Unda umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy vaqti 25-30 % hamda taktik tayyorgarlikning umumiy vaqti 35-40 % olib boriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik vazifalari qiyinlashtiriladi, ikki tomonlama o'quv o'yinlarida jamoalar tarkibiy qismi to'ldiriladi, bir-biriga yaxshilab o'rganib chiqiladi.

Uchinchi, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi (vaqtning 20-30 %) vaqtning 30-35 % texnik tayyorgarlikka, asosan vaqtning 55 % taktik tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Texnik mahoratni takomillashtirishda asosan e'tiborni aniqlik va tezkorlik o'yin usullari bajarishga qaratiladi. Taktik tayyorgarlikka himoya va hujum tizimining bir-biriga ta'siri yaxshilab o'rganib chiqiladi. Ikki tomonlama o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlarda bir-biriga jamoa yordamlashishini takomillashtirib boradi. Tayyorgarlik davri yakunida sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari uchun etarli tayanch bilimlari berilgan bo'lishi kerak.

Musobaqa davri maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashuvda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va manaviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan

iborat. Davr boshlanishida yuklamalar hajmi asta-sekin kamaytiriladi, shiddati esa oshiriladi. Davr yakunida hajm va shiddat kamayadi. Musobaqa davrida ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shug'ullanuvchilar yuqori irodaviy sifatlarni ko'rsatishi, sportdagi hamma murakkab vaziyatlarda ruhiy bardosh bera olishlik, tartib-intizomni talab qiladi.

O'tish davriga mashq yuklamalarining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. O'tish davrining ikkinchi vazifasi barcha trenirovka o'rganish jarayonini tahlil qilish, shu bilan yil davomida o'tkazilgan musobaqalarda ishtirok etganlik natijalari.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
2. O'quv mashq jarayoni kanday rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayonida nechta asosiy o'qitish uslublarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
8. Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday uslubiy ko'rsatmalarga rioya qilish kerak?
10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta kismga bo'linadi ?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering
13. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?
14. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?

II BOB SPORT O'YINLARI

I. B A S K E T B O L

TARIXIY RIVOJLANISHI



Basketbol so'zi inglizcha "*basket*" savat, "*ball*" to'p, degan ma'noni anglatadi. O'yinda 2 ta jamoa qatnashadi.

O'yin keskin to'p uzatishlar, to'pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o'zining savatiga to'p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to'pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko'proq ochko olsa, g'olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o'yin yakunlansa, qo'shimcha vaqt beriladi va g'olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o'yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo'ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o'yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo'lmagan maydoncha kerak bo'ladi. Har bir basketbolchi o'zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o'yin vaqtida mo'ljalga to'g'ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo'lishi lozim. Ko'p sport to'rlari singari basketbol ham engil atletika bilan uzviy bog'liqdir.

Savatga to'pni tashlash fikri o'tgan zamonlarda tug'ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o'yin tanish bo'lgan. Bundan

tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Atsek, Ink, Florida aholisi) ham o'ynab kelgan.

1891 yil AQSH da D.J.Neysmit tomonidan basketbol o'yini qoidalari birinchi bo'lib ishlab chiqilgan. 1894 yil bu qoidalar tasdiqlanib, rasman tan olindi va basketbol tug'ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o'yini butun Evropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so'ng basketbol sobiq Ittifoq va sotsialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport to'ri bo'yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federatsiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari kiradi, 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o'rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o'rtasida Evropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o'yinlari to'riga kiritildi. Evropada 1958 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1959 yildan beri esa ayollar o'rtasida har yili Evropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg'ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet" erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "Skif" ayollar jamoasi respublikamiz sharafiga himoya qildilar.

Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan

Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafiga muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

MAYDON JIHOZ VA ANJOMLARI

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o'yinini o'tkazish uchun *sport maydoni* $28 \times 15 \text{ m}^2$ o'lchamda bo'ladi (1-rasm). Maydoni maxsus er uchastkasida rejalashtirilib, to'g'ri to'rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog'ochli yoki sintetik, razinabitum va to'proq) maxsus belgili va mos ravishda o'lchanadi.

Yopiq holdagi maydon, poldan shippacha bo'lgan balandligi 7 m dan kam bo'lmasligi kerak. O'yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritkichlar o'yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo'lishi lozim.

O'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi kurinishi uchun qalinligi 5 sm bo'lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib aylana radiusi 1,80 m ga teng. Aylana o'lchami tashqi chiziqigacha o'lchanadi. Markaziy chiziq va chiziqqa parallel holda tortilib, yon chiziqlar kesib, 0,15 m. tashqariga davom ettirilgan bo'ladi.

Oldingi zona og'irligi-markaziy chiziqdan raqib tomondagi schit orqasidagi yon chiziqqa bo'lgan masofa hisoblanadi. Orqadagi qolgan maydon markaziy chiziq bilan birga orqa zona hisoblanadi.

Uch ochko zonasi. — xalqa o'rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,25 m li yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan 1,5g'5 sm da chiziq, yon chiziqqa parallel holda va chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to'pi tanlash maydoni uzunlikdagi va chiziqdan to'p otish (aylana chiziqqa) joygacha 5,80 m ni tashkil qiladi. Jarima to'p otish maydoni 1,80 sm radiusli aylana o'tadi. Aylananing yarim chegaralangan zona ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar bilan chizilgan. Jarima to'pi bilan maydoni yonida jarima to'p tashlanayotgan vaqtida o'yinchilar egallaydigan joyi quyidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to'p otish chizig'i bo'ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oraliqda bo'ladi. Bu chiziq ketidan 0,30 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. Shu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo'lib, jarima to'p otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendiulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan 90° burchak ostida chiziladi).

JIHOZLAR

Basketbol schitlari devorga mahkamlangan, yuqoriga osilgan, maxsus moslamalar bilan moslangan yoki ko'chma to'siqlardan foydalaniladi. Schit ustunlari temirdan, yog'ochdan yoki ochiq maydonda temir betondan qilinadi (2-rasm).

Ustun rangi ochiq, yorqin ranglar, ustun balandligi 3,90-4,10 m, basketbol ustunlari osti 62-91-86 va barcha texnika xavfsizligi talablariga javob berishi kerak.

Schitgacha bo'lgan balandlik poldan 2,75 sm, xalqagacha 3,05 sm bo'ladi.

Ikkala schit ham mustahkam yog'ochdan yoki mos keladigan shaffof xom ashyodan ishlanib, qalinligi 0,03 m bo'lishi kerak (rasm). Olimpiada va jahon chempionlarida ularning o'lchami, gorizontalarafi 1,80 m, vertical tarafi 1,05 m, poldan schitgacha 2,30 sm. bo'ladi.

Savatni ichki diametri 45 sm, savatcha oq rangdagi qalin ipdan tayyorlanib uzunligi 40-45 sm bo'ladi.

Katta o'lchamdagi zallarda maydon old chizig'i orqasiga 2 m uzoqlikda $6 \times 4 \text{ m}^2$ o'lchamda to'r bilan chegaralanadi.

ANJOMLAR

Basketbol *to'pi* dumaloq shaklga ega bo'lib to'q sariq rangda bo'ladi (3-rasm).

To'p ustki qismi charmdan, sintetik charmdan, rezina yoki sintetik homashyodan tayyorlangan bo'lishi kerak.

To'p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrash lozim.

To'p aylanasi 74,9-78 sm, (7-o'lcham) og'irligi 567- 650 g cha bo'lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o'tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to'pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to'p ham talabga javob bermasa, o'yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to'pni olishi mumkin.

TEXNIK ANJOMLAR

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

-o'yin soati va sekundometrlar.

Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar, hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

-sekundomer olingan tanaffuslarni (taym aut) hisobga olish uchun qo'llaniladi.

-24 soniyani hisobga olish moslamasi masofaviy boshqaruv pulsiga va tablo ega bo'lishi kerak.

Ikkita tablo har bir schitning tepasida, oralig'i 30-50 sm orqada yoki to'rta tablo old chiziqning orqasida to'rta burchakda yoki ikkita tablo pastda burchak diagonal chizig'i orqasida 2 m uzunlikda o'rnatiladi.

Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak (4-rasm).

O'YIN QOIDASI

Har bir jamoada asosiy o'yinchilar soni 5 kishi va zaxiradagilar 5-7 kishidan iborat, ular faqat tanaffus paytida, o'yin to'xtatilganda, hakam xushtagidan keyin o'yinga tushishlari mumkin. **O'yin vaqti** - basketbol o'yinida har 2 bo'limga 20 daqiqadan vaqt beriladi. Bo'limlar o'rtasida 10 daqiqa tanaffus beriladi. Agar jamoalarda hisob teng bo'lib qolsa, g'olib jamoani aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daqiqa).

Tanaffus olish- o'yin vaqtida har bir jamoa murabbiylari har bir bo'limda 1 dan 2 marta tanaffus (taym-aut) olishlari mumkin. Tanaffusda odatda o'yinning borishi haqida tushuntirishlar beriladi va o'yinchilarni almashtirish uchun olinadi.

O'yinni boshlash-har bir jamoadan bittadan o'yinchi markaziy chiziqqa keladi va hakam tomonidan to'pni ikki o'yinchi o'rtasidan yuqoriga otadi, o'yinchilar to'pni iloji boricha o'z jamoalari tomon to'pni yo'llantirishga harakat qiladilar, qolgan o'yinchilar maydonni markaziy chizig'idagi doiradan tashqarida yoki markaziy chiziqdan o'tmagan holda old tomonda turadilar.

Harakatlanish qoidasi-o'yin qoidalariga ko'ra to'pni qabul qilgandan so'ng o'yinchi ikki qadam qo'yishi mumkin, xolos. To'p bilan ito'rgan joyidan yuqoriga sakrash, to'p bilan yugurib ketish o'yin qoidasining buzilishiga olib keladi.

O'zaro kelishmovchilik holati-agar bittadan yoki ikkitadan o'yinchi koptokni talashsa, hakam tomonidan o'yin to'xtatiladi va ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otadi. O'yinchilari to'pni o'z jamoalari tomon yo'naltirishga harakat qiladilar.

To'p o'yindan tashqarida-o'yin vaqtida to'p yoki to'pni olib ketayotgan o'yinchi maydonda belgilangan chiziqdan chiqib ketsa, maydonlar tashqaridagi to'siqqa yoki o'yinchiga tegib ketsa hakam to'p o'yindan tashqarida degan ko'rsatma beradi.

Agar hakam qaysi jamoa tomonidan to'p o'yindan tashqariga chiqarilganini ko'rmay qolsa, yon tomon hakamlari ham ikkilansalar, hakam bunday vaqtda ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otish bilan o'yinni davom ettiradi.

To'pni uzatish-agar o'yin vaqtida 3 soniyali qoida buzilsa, texnik xatolar bo'lsa, to'pni maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritiladi. Raqib tomonning savatiga muvafaqiyatli to'p tushishidan keyin maydonning old tomonidagi chiziqdan to'p o'yinga kiritiladi.

Baholash-basketbolda yuqoridan kelib, savat ichiga kirib, pastidan tushgan to'p hisoblanadi. O'yin vaqtida savatga tushgan har bir to'pga 2 ochkodan, jarima chizig'idan otilgan savatga tushgan to'pga 1 ochkodan beriladi.

O'yinda beriladigan jazolar-(fol) o'yinning asosiy qoidalari hakamlar tomonidan beriladigan jazolar. Jazolar o'yin vaqtida qilingan qo'polliklari uchun va texnik jazolarga bo'linadi.

O'yin vaqtida har qanday atayin raqibni to'xtatish uchun, ushlab turish, itarib yuborish, zarba berish, qo'l, oyoq bilan himoyalaniş kabi qoida buzish qo'polliklarga kiradi. Bunday holatlarda to'p raqib jamoaga beriladi. Qaysi bir jamoada bir o'yin davomida jami olgan jazolari 11 taga etsa, raqib jamoaga jarima chizig'idan erkin ikki marta savatga to'p otish bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, hamma berilgan qo'polliklar sportchi shaxsiy daftariga yozib boriladi. Har bir qo'pollikning bor o'yin vaqtida qilgan

qo'polligi uchun va olgan texnik jazolari soni 5 taga etsa o'sha o'yinchi maydonni tark etadi. 1976 yildan boshlab savatga to'pni tashlayotgan vaqtda qilingan qo'polliklari uchun o'yinchilar qattiq jazolanmoqdalar. Agar qilgan qo'polligi uchun to'p savatga tushmasa, 2 marta jarima maydonidan savatga to'p otish huquqini oladi. 1 da ham 2 da ham otilgan to'p savatga tushmasa yana 1 marta imkon beriladi (jami 3). Agarda o'yinchiga qilingan qo'polliklarga qaramay to'pni savatga tushirsa, hisobga olinadi va 1 marta jarima maydonidan erkin savatga to'p tashlash huquqi beriladi.

Texnik jazolar-o'yin vaqtida o'yinchi sportchilarga xos bo'lmagan ahloqiy yurish turishiga beriladi va 2 marta jarima chizig'idan to'pni savatga otish bilan jazolanadi.

Vaqt qoidalari-ayrim vaqt qoidalar i o'yinni chiroyli tarzda borishi uchun kerak bo'ladi. 3 soniyalik vaqt qoidasi qachonki o'yinchi raqib jarima chizig'i ichida 3 soniyadan ortiq turib qolsa beriladi. To'pni uzatish uchun va erkin jarima to'pini otish uchun 5 soniya beriladi. Vaqt qoidalar i buzilsa raqib jamoa to'pni o'yinga kiritadi.

O'yinchilar 10 soniya ichida o'z maydonidan chiqib raqib savatini ishg'ol qilishlari lozim, shundagina raqib jamoa 10 soniyalik vaqt qoidasidan foydalana olmaydi. Hujum 24 soniya ichida to'p savatga yo'lanishi bilan tugashi kerak.

Musobaqa qatnashchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlar ga bo'linadi:

Bolalar (o'g'il va qizlar) 10-12 yosh.

O'spirinlar (o'g'il va qizlar) 13-14 yosh.

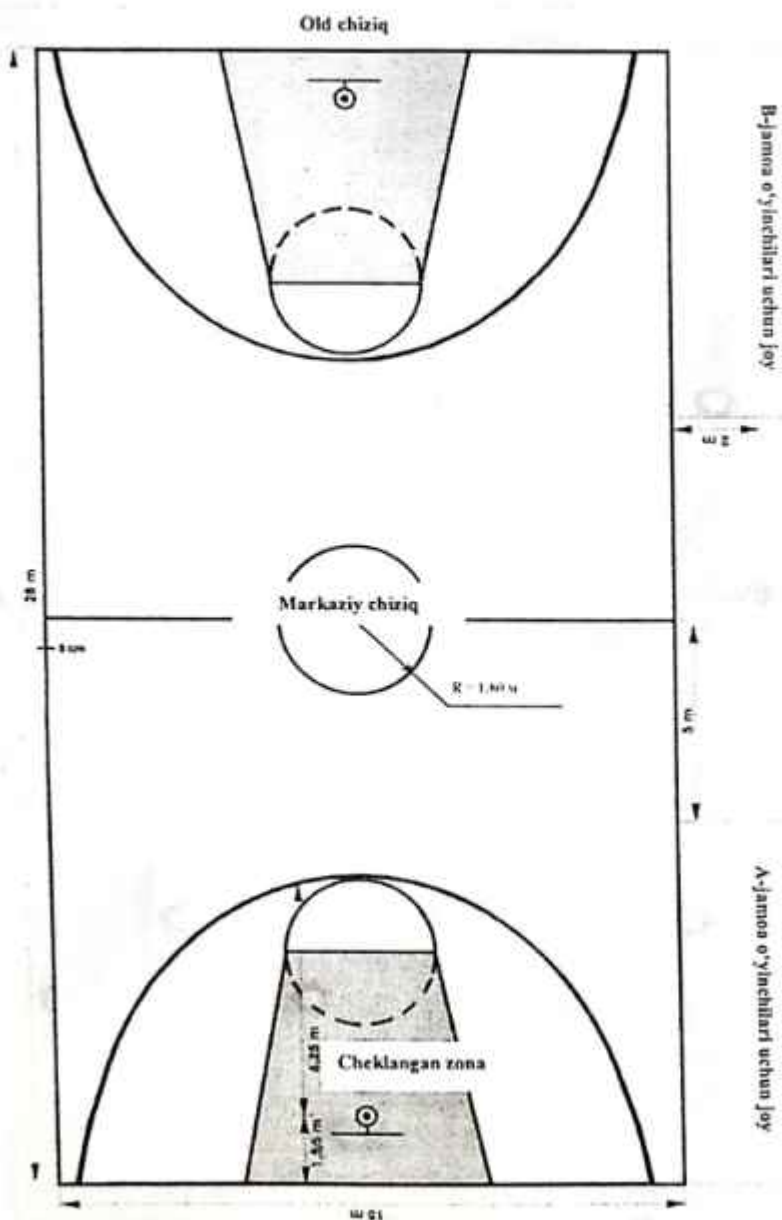
Kichik yoshdagi o'smirlar (o'smir va qizlar) 15-16 yosh.

Katta yoshdagi o'smir vaqizlar 17-18 yosh.

O'smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh.

Kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yuqori.

Basketbol maydoni



1-rasm.

SCHIT



2-rasm.
To'plar



3-rasm.

Elektron tablo



O'YINCHILAR UST KIYIMI

Har bir jamoa o'yinchilari ustki sport kiyimi quyidagicha bo'lishi kerak:

a) engsiz ust kiyimi (mayka) oldi va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

b) sport ishtoni (trusi) old va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

v) oyoq kiyimlari poshnasiz, rezinali poyabzal kiyiladi. Jarohatni oldini olish uchun elkaga, bilakga, songa va tizzaga maxsus qalin, yumshoq matodan tayyorlangan boshlag'ichlar foydalanish mumkin.

Har bir o'yinchi ust kiyimining oldi va orqasida ust kiyimi rangidan yaqqol ajralib turuvchi raqamga ega bo'lishi kerak:

a) raqamlar sport ishtoni soniyadan 20 sm yuqoriga qo'yiladi;

b) raqamlar engsiz ust kiyimi (mayka) ko'kragida – 10 sm yuqoriga qo'yiladi;

v) sport ishtoni va sport kiyimini ko'kragida va sonida 4 dan 15 gacha bo'lgan raqamlar yoziladi, (sardorining kiyimida ajralib turuvchi belgilar bo'lishi kerak).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Basketbol so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Basketbol o'yini qachon, qaerda va kim tomonidan yaratilgan?
3. Basketbol Evropada nechanchi yili keng tarqala boshladi?
4. Xalqaro xavaskor basketbolchilar federatsiyasi qachon tuzildi?
5. Ayollar uchun jahon chempionati birinchi marta qachon o'tkaziladi?
6. Erkaklar va ayollar uchun basketbol bo'yicha Evropa chempionati, nechanchi yilda o'tkaziladi?
7. Erkaklar o'rtasida o'tkaziladigan basketbol sport to'ri Olimpiada o'yinlariga qachondan kiritilgan?
8. Erkaklar uchun birinchi jahon chempionati qachon o'tkazilgan?
9. Ayollar o'rtasida o'tkaziladigan basketbol sport turi Olimpiada o'yinlariga qachon kiritilgan?
10. O'zbekiston hududiga basketbol qachon kirib kelgan?
11. Mamlakatimizda birinchi basketbol jamoalari qaerda tuzilgan?
12. O'zbekistonlik mashhur basketbolchilardan kimlarni bilasiz?
13. Hozirgi vaqtda xalqaro musobaqalarda respublika sharafiga himoya qilayotgan basketbol jamoasini bilasizmi?
14. Maydon jihoz va anjomlari haqida ma'lumot bering.
15. O'yin qoidasi haqida aytib bering.

Jamoa sardori.

1. Jamoa sardori jamoa boshqaruvchisi vazifasini bajaradi va o'yinchilar intizomiga javobgar hisoblanadi. U hakamlarga murojaat qilish huquqiga ega. (tanaffus vaqtida).

2. Agarda sardor o'yin maydonini sababli tark etsa, murabbiy sardor o'yinga qaytgo'nga qadar boshqa bir o'yinchini qo'yishi lozim.

3. Sardor murosasiz to'pni olish yoki jarima to'pini tashlash uchun o'yinchini ko'rsatishi lozim.

4. Agar o'yin hisobi bo'yicha jamoaga norozilik haqida xabar tushgan taqdirda sardor o'yin oxirida bosh hakamga hisobot berishi kerak.

Murabbiy.

1. Agar musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'lsa har bir musobaqaga qatnashuvchi jamoa o'zining murabbiyiga ega bo'lishi kerak.

2. Murabbiy jamoa rahbari hisoblanadi. U o'yinchilarni musobaqa vaqtida qatnashishiga va intizomiga javob beradi.

3. Murabbiy yoki uning vakili jadval bo'yicha o'yinlar boshlanishidan kamida 20 daqiqa avval kotibiyatga o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilari familiyasi, ismi va raqami keltirilgan ro'yxatni berishi lozim. Shu bilan birga jamoa sardori, murabbiy va yordamchi murabbiy familiyasini berishi kerak.

4. O'yin boshlanishidan kamida 10 daqiqa oldin har bir murabbiy o'z jamoasi ishtirokchilarini va murabbiyni familiyasi va raqamini tasdiqlaydilar. Bunda ular o'yinni boshlab beruvchi beshta o'yinchini belgilab beradilar. "A" jamoa murabbiy birinchi bo'lib, bu axborotni beradi.

5. O'yinga kechikib kelgan zaxira o'yinchilari, agar musobaqa boshlanishidan 20 daqiqa oldin murabbiy bergan qaydnomaga kiritilgan bo'lsa o'yinga kiritilsa, bo'ladi.

6. Faqat murabbiy yoki uning yordamchisigina tanaffus so'rab olishi huquqiga ega.

7. Faqat birgina murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin vaqtida turish huquqiga ega. Bunday huquqqa murabbiy vazifasini bajarib turuvchi jamoa sardori ham ega.

8. Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchi almashtirishni amalga oshirishni ko'rib chiqayotgan bir vaqtda, zaxira o'yinchisi bu haqda kotibga xabar berib va o'yinga tushishga tezda tayyorlanishi kerak.

9. Murabbiy hakam va musobaqani o'tkazayotgan shaxslarni va hakam chiqargan hukuqiga aralashish man etiladi.

10. Murabbiy o'yin vaqtida zaxiradagi o'yinchilar bilan bo'lishi va maydon ichiga kirmasligi kerak.

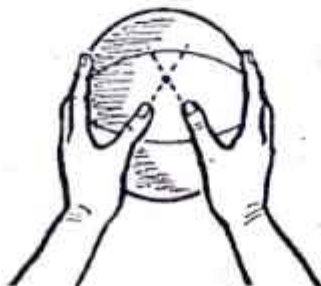
11. Murabbiy o'yin qoidasini, musobaqa nizomini va musobaqa tashkilotchilari hamda uni o'tkazilishi to'g'risida bilishi kerak.

O'YIN TEXNIKASI

O'yin mahorati-basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldamchi harakatlari bilan bog'liq. O'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni, jazo qoidalari, maydonda harakatlanish qoidalari va tezlik yo'nalishini o'zgartira olish, harakat va kam kuch sarflash, o'yinni yuqori saviyada o'tishida katta ahamiyatga ega.

To'p bilan ishlash-to'pni qo'l panjalari ochilgan holda to'pni erkin ushaladi (5,a-rasm). To'pni uzatganda va to'p bilan harakatlanganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo'l kafti egiladi (5,b-rasm).

To'pni uzatish -ko'p hollarda to'p bexato, aniq va tez etib borishi uchun to'pni ikki qo'llab yuqoridan, ko'kragidan, yondan qamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikki qo'llab uzatishni to'rgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakraganda to'pni uzatish mumkin (6 a,b,v,g-rasm).



a)

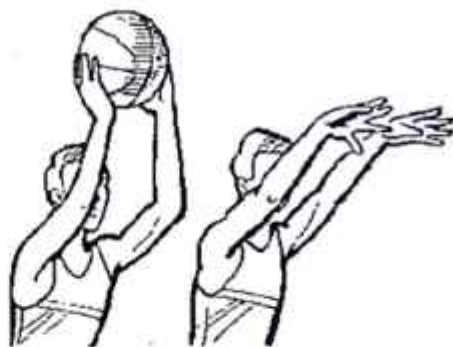


6)

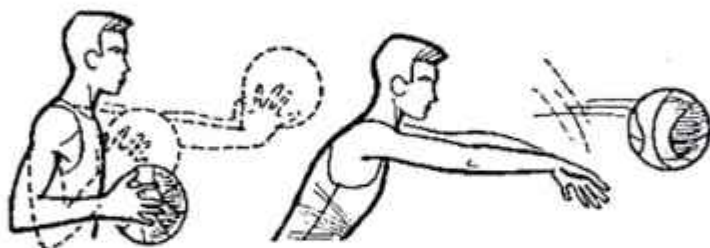
5-rasm.



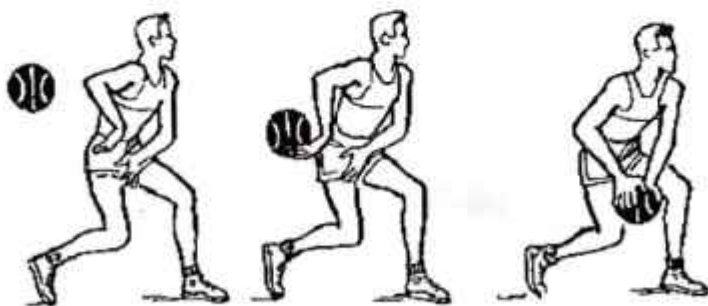
a) to'pni yondan uzatish



b) to'pni yuqoridan uzatish

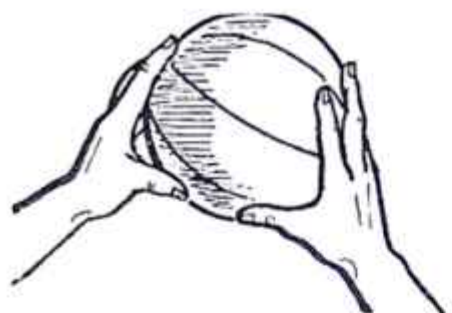


v) to'pni ko'krakdan uzatish



g) to'pni pastdan orqaga uzatish

6-rasm.

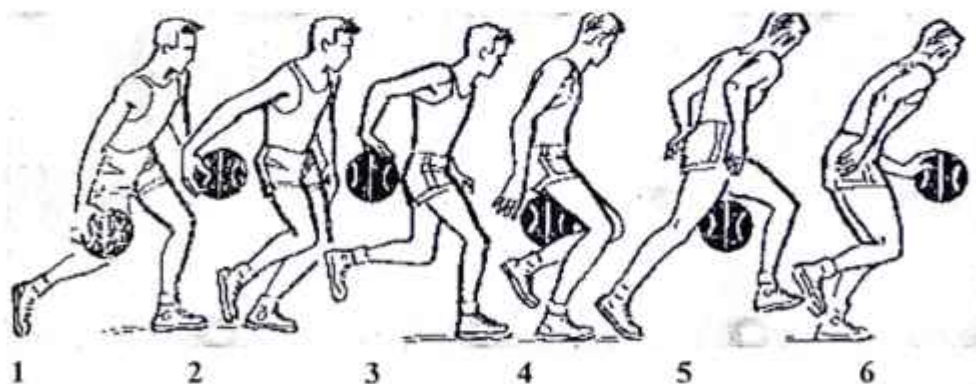


To'pni qabul qilib olish-to'pni iloji boricha ikki qo'llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To'pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo'lni to'p kelayotgan tomonga uzatib keyin to'p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo'lni o'zimizga tortamiz. Yugurib to'pni qabul qilib olayotganda ikki

7-rasm

qadam tashlash qoidasiga amal qilish lozim. To'pni qabul qilib olgandan keyin o'yinchi bir qadam tashlab to'xtash yoki o'nga qadar to'pni o'yinchiga uzatib yuborishi kerak (7-rasm).

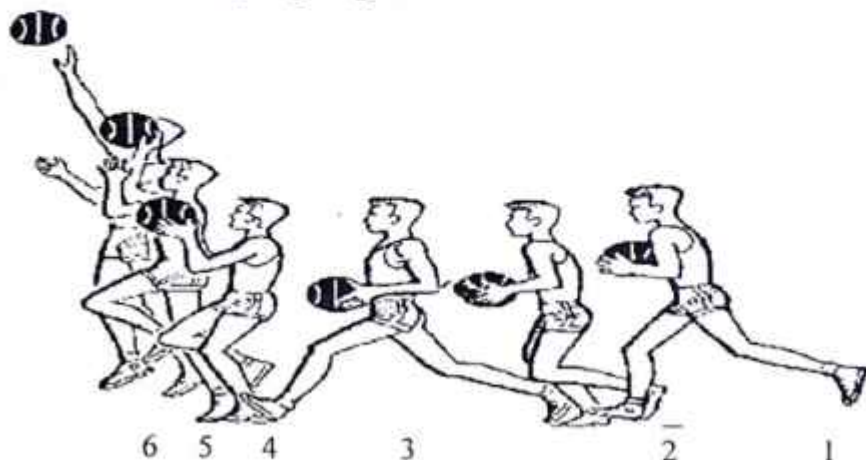
To'pni yugo'rgan holda olib yurish-o'yinchi to'p bilan yugo'rganda har ikkinchi qadamida bir qo'llab to'pni er yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To'pni olib yurganda mumkin qadar to'pga qaramasligi va to'pni qaysi qo'lda olib yurish farqlanmaydi (8-rasm).



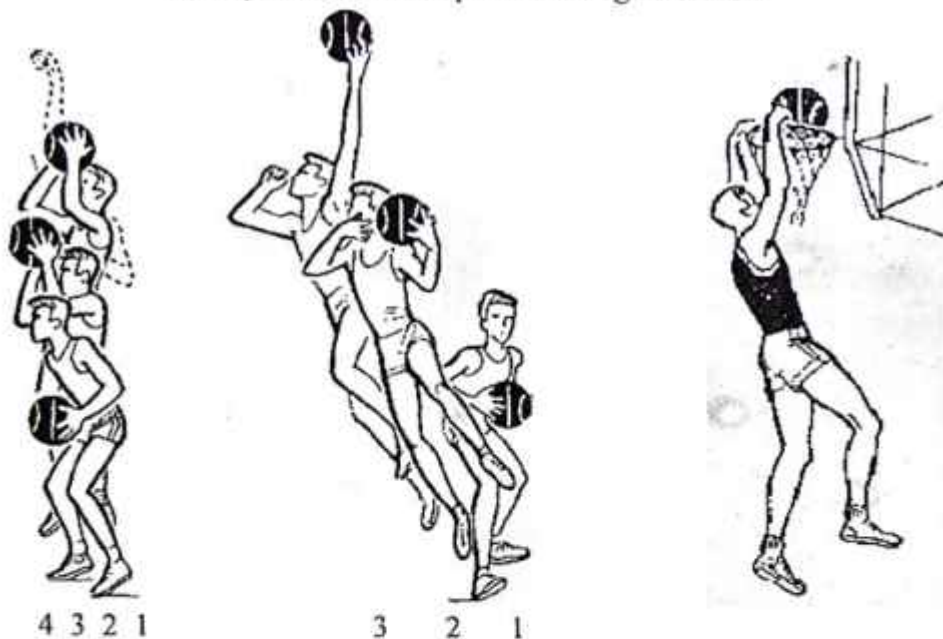
8-rasm.

To'pni savatga tashlash-to'pni savatga yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo'llab yoki bir qo'llab to'g'ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to'sig'iga (schitga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'midan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'yinchi to'pni yuqoridan savatga etib borgo'nga qadar

bo'lgan uchish traektoriyasini hisobga olgan holda o'rmdan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishini kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligida.



a) to'pni elkadan bir qo'llab savatga tashlash

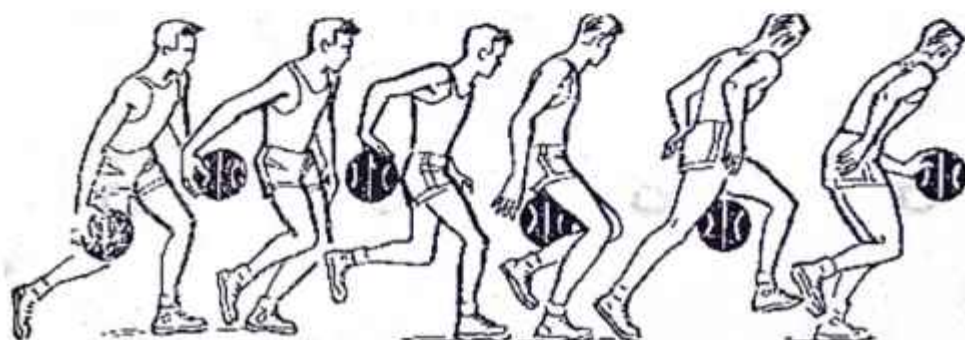


b) to'pni sakrab yuqoridan qo'llab savatga tashlash.

v) sakrab to'pni bir qo'llab savatga tashlash.

g) aylanib to'p bilaniqki burilib savatga tashlash

Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. O'yin vaqtida raqib jamoani qarshiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o'yini o'yinchidan mo'ljalga to'g'ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo'lishiligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi (9 a, b, v, g-rasm).



a)



b)

10-rasm

Aldamchi harakatlar (fint)-ko'proq o'yinda to'psiz va to'p bilan hujum vaqtida qo'llaniladi. To'p bilan aldamchi harakatda o'yinchilar yolg'on to'p uzatishlar, savatga to'p tashlash, to'psiz aldamchi harakat, tezlikni yolg'onlan birdaniga o'zgartira olish va hujumlar kiradi. Eng asosiysi o'yinga o'ta olish kerak. (10 a, b-rasm)

O'yin uslubi (taktika)-basketbol o'yini betakror tez hujum tarzida o'tganligi uchun himoyalanishdan ko'ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o'yinchidan tez hujumdan so'ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e'tiborli tomoni hujumga hamma besh o'yinchi borib himoyaga ham o'sha besh o'yinchi himoyalanadi. Har qaysi o'yinchi hujum va himoya vazifasini bajara olish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Markaziy o'yinchi jamoani o'yinda boshqarish, o'yin uslublarini va texnikasini a'lo darajada bajarishi va jamoani eng baland bo'yli o'yinchisi bo'lishi kerak. U hamma vaqt hujum markazida savatga yaqinroqda jarima chizig'i atrofida bo'lishi kerak. Hamma vaqt markaziy o'yinchi jamoa nazarida bo'ladi va to'pni iloji boricha o'nga berishga harakat qiladilar. Markaziy o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin o'zi savatga yo'llaydi yoki u boshqa qulay joyda to'rgan sportchiga uzatadi.

Maydonda doimiy jamoali, guruh-guruh bo'lib himoyalanish va hujum qilish har bir jamoaga samarali natijalar beradi.

Hujum-hujumda asosiy masala savat yaqiniga to'p bilan yoki to'psiz yaqinlashish, maydonda shunday joylashish kerakki, jamoani guruhli harakatlanishiga imkon yaratish va raqib savatiga raqibdan ko'ra yaqinroq kirib olishda har xil aldamchi harakatlardan foydalanish taklif etiladi. To'pni tez, aniq, kuchliroq va ishonchli uzatilishi maqsadga muvofiq. Sportchi to'pni ushlab olishi uchun uning yo'liga yugurib chiqish 24 soniya hujum vaqtini tejaydi. Bu usulni hujumga samarali natija bera olishiga ishonch hosil qilgandan keyin qo'llanishi yaxshi natijalar beradi.

Himoya -himoyachilar maydonda shunday usulni qo'llashlari kerakki, raqib jamoaga savat tomonga o'tish imkoniyatlarini bermaslik kerak bo'ladi. Shuning uchun himoyachi doimo raqib va savat o'rtasida turadi, lekin himoyachilarning qilgan kichik xatosi raqibga katta

imkoniyatlar beradi. Undan tashqari himoyachi shunday masofada turishi kerakki, raqib uni aylanib o'ta olmasligi va himoyachi raqibga uzoqdan savatga tashlashiga to'sqinlik qilishi kerak.

Hujumchi savatdan qancha uzoqlikda bo'lsa, himoyachi ham shuncha uzoqda turadi.

Basketbol qoidalariga ko'ra hujum paytida raqibdan to'pni olib qo'yishga qaratilgan harakatlari ko'p hollarda jiddiy uslubiy (taktik) xatolarga yo'l qo'yadilar. SHuning uchun raqibning savatga tashlagan muvoffaqiyatsiz otishini qo'llashlari kerak.

Guruhli hujum usuli (taktikasi)-guruhli hujum usuli o'zini har xil aldamchi hujum harakatlari va himoyalanishni o'z ichiga oladi. Jamoada 2-3 o'yinchi buni amalga oshirishi mumkin. Hujumda ular to'pni aniq uzatishlari, ochiq joyga chiqish, kesishmalar, raqibni to'xtatib qolish usullaridan foydalanishlarni bilishlari kerak.

Uz-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Jamoa sardori vazifalari haqida ma'lumot bering?
2. To'pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?
3. To'pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
4. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?
5. To'pni yugo'rgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
6. To'pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
7. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
8. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
9. O'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
10. Himoyalanishda qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?

MINI BASKETBOL

Mini basketbol o'yini to'riga kirgan holda u ham oxirgi yillarda Evropada rivojlanib bormoqda.

1951 yil AQSH da mini basketbol o'yini D.J.Arser tomonidan kashf etildi. Mini basketbol o'yini 6-11 yoshdagi bolalar o'yini hisoblanadi. Bu o'yin shimoliy va janubiy Amerikada keyinroq Avstraliyada, Osiyo va Evropada (birinchi bo'lib Ispaniyada) taraqqiy etdi. Hozirgi kunda vni basketbol o'yinini milliondan ortiq bolalar o'ynaydilar. Bu o'yinni tez rivojlanishining sababi X.B.A tarkibiga mustaqil mini basketbol komissiyasi kiritilganligida.

1965 yilgi mini basketbol o'yinining asosiy farqi sport anjomlari maydonning o'lchamlari, bolalar yoshiga moslashtirilganligi bilan ajralib turadi.

Moddiy ta'minot-mini basketbol uchun 12x18 m o'lchamdagi maydon, maydon markazida va ikki jarima chizig'i, maydonidagi doiralarning diametri 1,50 m, jarima maydoni yuza qismining kengligi 5 m. jarima maydoni doirasigacha yon tomon chiziqlar chizilgan bo'ladi (11-rasm). Jarima chizig'i uzunligi 3 m, jarima chizig'idan savatli to'siqqacha 3,60 m. savatli to'siqning maydon ichkarisiga 0,40 sm ichkariga kirganligini hisobga olgan holda jarima chizig'idan to maydonning yuza qismigacha 4 m tashkil qiladi.

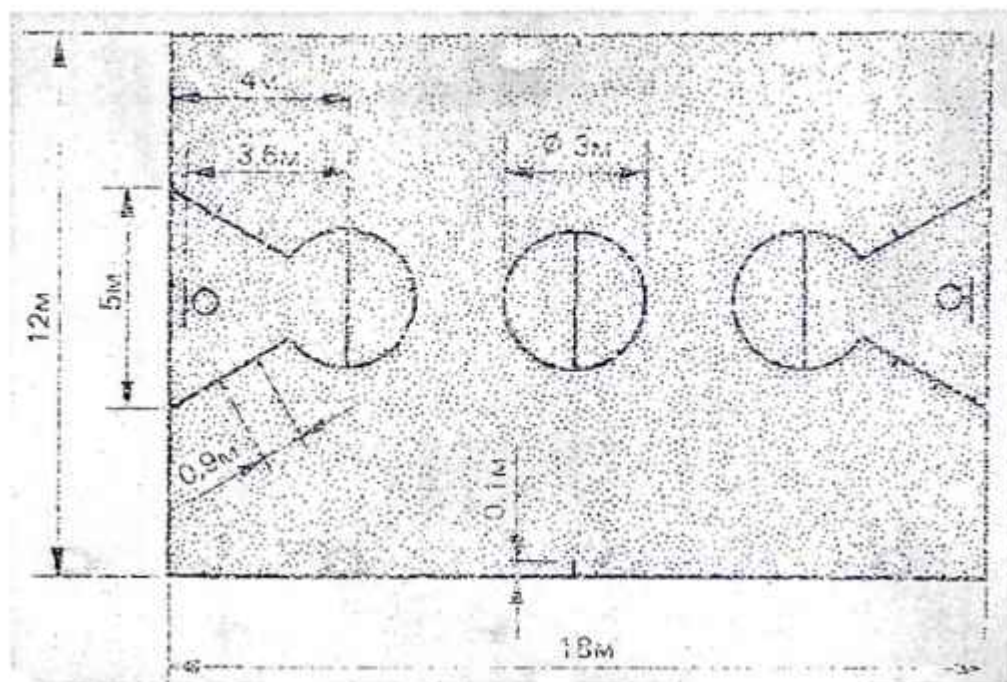
Sport anjomlar-savatli to'siq (schit) mini basketbol quyidagi o'lchamlarda bo'ladi: qalinligi 2 sm, balandligi 120 m, eniga 0,90 m, to'siqning pastki tomonidan ergacha 2,35 m. to'siqning pastki tomonidan savatning asosigacha 25 sm. savat qalinligi 2 sm.

To'p -to'pning aylanasi taxminan 68 dan 73 sm, og'irligi 430 dan 500 gacha, shunday qilib mini basketbol o'yiniga oddiy futbol to'pidan foydalanish mumkin.

Qoidalari-mini basketbol o'yini uncha katta o'zgarishlarsiz oddiy Basketbol o'yini qoidalariga o'xshash.

Jamoalar-5 tadan o'yinchi va 5 ta zaxira o'yinchilaridan iborat. Har bir o'yinchi 10 min. maydonda ishtirok etishi kerak.

O'yin vaqti-o'yin 10 min. 2 bo'limdan 20 min. bo'ladi. Bo'lim orasida 5 min. dam beriladi. 2 min. maslahatlashish (taym-aut) vaqti beriladi.



O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Mini basketbol o'yini qachon, kimlar uchun va kim tomonidan ixtiro qilingan.
2. Birinchi marta mini basketbol bo'yicha jahon chempionati qachon bo'lib o'tdi?
3. Mini basketbol uchun qanday o'lchamdagi maydon kerak bo'ladi?
4. O'yin uchun kerakli sport anjomlarini sanab bering?
5. Qanday to'pdan foydalaniladi?
6. Mini basketbol necha yoshli bolalar o'yini hisoblanadi?

HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI, BELGILARI

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko'rsatmalari bir xil kurinishga ega bo'lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamaları qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam xushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli xushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini, o'yinchilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida hakam tovush belgisi ogohlantiruvchi balandrok jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi lozim. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yingga kiritish lozimligini kurstatishi kerak (12-rasm).

Asosan qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarini aniqligi va diqqat bilan bajaradigan harakatlari, uni haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

Hakamlar hay'ati tarkibi.

-Musobaqani o'tkazish hakamlar kengashi hay'ati yoki basketbol federatsiyasi tashkiloti bilan kelishilgan holda hakamlar hay'ati belgilanadi.

-Hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi: bosh hakam, bosh hakam o'rinbosari, kotib, maydon hakamlari, sekundamerchi hakam va axborotchi hakam.

Bosh hakam.

-Bosh hakam tasdiqlangan musobaqa nizomi va musobaqa qoidalari asosida musobaqalarning o'tishiga to'la javob beradi.

Bosh hakam qabul qilgan qarorini barcha hakamlar apparatiga, qatnashuvchilar vakil va jamoa murabbiylari bajarishga majburlar.

Bosh hakam majburiyatlariga kiradi.

Musobaqa o'tkazish joyi uskunolari sozligini nazorat qiladi.

HAKAMLARNING VAZIFALARI

Hakamlar xushtak chalishga va bir vaqtning o'zida ishora 5 - raqami yoki 19 -raqami yordamida soat to'xtatilishini ko'rsatishga majburlar. SHundan so'ng ular o'zlarining qarorlarini tushuntirish maqsadida barcha ishoralarni namoyish qiladilar.

To'p o'yin jarayonida maydonda yoki jarima to'pi tashlagandan so'ng savatga tushsa, hakamlar xushtak chalmasliklari kerak, ammo to'p tashlaganligini ishora 1-raqami yordamida aniq ko'rsatishlari shart.

Agar qabul qilingan qarorni tushuntirish maqsadida og'zaki muloqot zarur bo'lsa, unda barcha xalqaro musobaqalarda bunday tushuntirishlar ingliz tilida olib borilishi lozim.

Har bir foldan yoki baxsli to'p otishga qaror qilgandan so'ng hakamlar maydonda o'z joylarini almashtiradilar.

O'yin davomida texnik komissarning vazifasi birinchi navbatda stol atrofida o'tirgan hakamlarning ishlarini kuzatishdan hamda katta hakam va hakamga o'yinni xotirjamlik bilan o'tkazishlariga yordam berishdan iborat.

I. TO'PNI HISOBGA OLISH

1 Bir ochko 	2 Ikki ochko 	3 Uch ochkolik to'p otishga urinish 	4 Muvofaqiyatli uch ochkolik to'p otish 	5 Ochkolar hisobga olinmaydi 
---	--	---	---	--

II. VAQTGA TAALLUQLI BELGILAR

6 Soatlar o'chirilsin yoki soatlar ulanmasin	7 Fol uchun soatlar o'chirilsin	8 O'yin vaqti ulansin	9 24 soniyali vaqtni yangi hisobi
			

III. MA'MURIY GURUHGA KO'RSATILADIGAN IMO- ISHORALAR

10 O'yinchi almashtirish	11 O'yin maydoniga taklif	12 Tanaffus talab qilish	13 Stol va maydondagi hakamlar orasidagi muzoqaralar olib borish
			

IV. O'YIN QOIDASINING BUZILISHI

14 Yugurib ketish	15 Noto'g'ri ikki marta to'pni erga urib yurish yoki to'pni olib yurish	16 To'pni ushlab turish	17 3 soniya o'yin qoidasini buzish
			

			
18 5 soniya o'yin qoidasini buzish 	19 8 soniya o'yin qoidasini buzish 	20 24 soniya o'yin qoidasini buzish 	21 To'pni maydon orqasidagi xonaga qaytarish 
22 Atayin oyoq bilan o'ynash 	23 To'p maydon tashqarisida yoki hujum qilishi kerak bo'lgan taraf 	24 Baxsli to'p 	

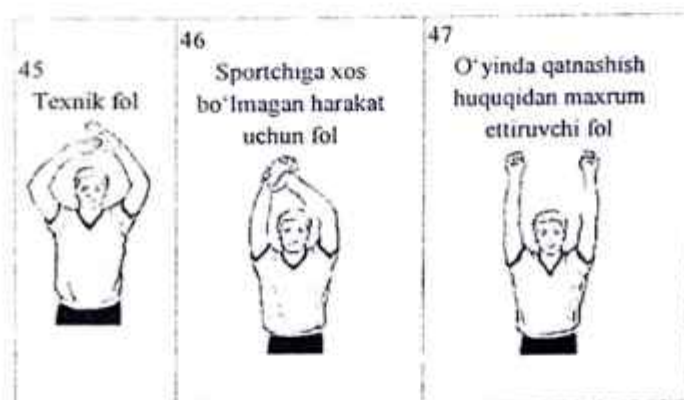
V. FOLNI KOTIB STOLIGA KO'RSATISH (3-HOLAT)

1-HOLAT- O'YINCHI RAQAMI

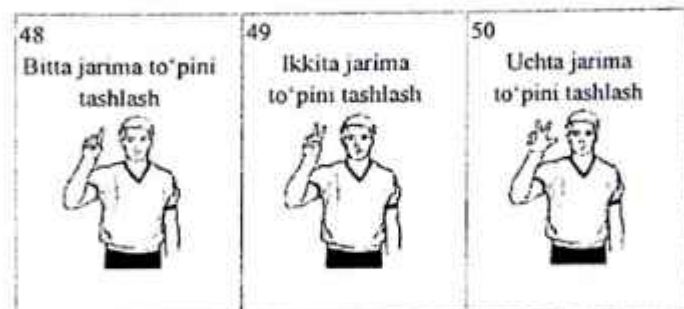
25 No. 4 	26 No. 5 	27 No. 6 	28 No. 7 
29 No. 8 	30 No. 9 	31 No. 10 	32 No. 11 
33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 

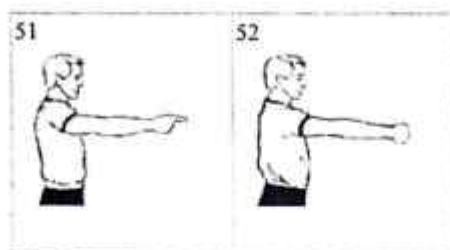
2-HOLAT- FOL TO'RLARI

37 Qo'l bilan noto'g'ri o'ynash 	38 To'sqinlik qilish (hujum yoki himoyada) 	39 Tirsakni keng qo'yish 	40 Ushlab qolish 
--	---	---	---



3-HOLAT – JARIMA TO'PNI TASHLASH SONI



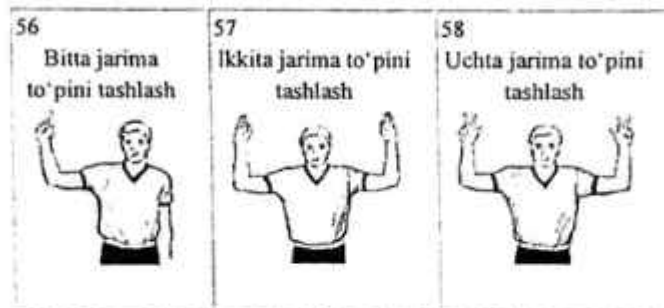


VI. JARIMA TO'PINI AMALGA OSHIRISH. (2-HOLAT)

I-HOLAT CHEKLANGAN ZONADA



2-HOLAT CHEKLANGAN ZONADAN TASHQARIDA



12-rasm.

2. VOLEYBOL

TARIXIY RIVOJLANISHI



Voleybolning vatani AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusette shtatining Gemyuk shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchi V.Morgan bo'lgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmokchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Sprinfiltda namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O'yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.
6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochko kolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul qila olmaganagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'r ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.
8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).

9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSH voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Evropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x 14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

O'yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Agar to'p maydonchaning oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkonitya yaralgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi

to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bula boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 – 1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo'llash bilan bog'liq, o'yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshlandi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o'yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tug'iladi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovskiy saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari komissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzoqaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, Chexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik komissiya tuzilib,

uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolati edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chuekslavakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Evropa va jahon birinchiliklari, Evropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi: 1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus guruh to'sig'iga ruxsat berildi: 1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin: 1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqada 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalarga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga etkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojland. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab

bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bo'nga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining xalqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur kildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamrok, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin axvolda koldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar uylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Evropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Evropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va HXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Buni xalqaro voleybol federatsiyasiga bugungi kunda 110 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

O'zbyokistonda voleybol 1924 -25 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metalis jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

Maydon jihoz va anjomlari.

Maydon o'lchamlari (13-rasm). Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m. maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi (shuning hisobiga qurilish o'lchami 24 m. x 15 m. bo'ladi). Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m. bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15 m x 7,5 m bo'lishi ham mumkin.

Maydonni chegaralovchi chiziqlar. Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunasiga tortilgan chiziq-yon chiziq,

eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq – yuz yoki en chiziq deb ataladi.

Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan o'rta chiziq o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq - **hujum zonasi** deb ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - **himoya zonasi** deb ataladi.

Voleybol to'pi (14-rasm). To'p charmdan yasaliб yumaloq shaklda, aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi 0,30-0,325 kgg·sm² (294,3 dan 318,82 mbar yoki gPa) bo'lishi kerak.

Voleybol to'ri va antennasi (15-rasm). O'rtachiziq ustida maydonga kundalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami 10 x 10 sm. bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 sm, ayollar uchun 2,24 sm bo'ladi). To'r kanop yoki ipak ipidan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm. egiluvchan, qizil, sariq ranglarda bo'ladi.

Voleybol ustuni (16-rasm). Balandligi o'yinchilarning jinsi yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Voleybol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Voleybol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan ?
3. Voleybol bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda ?
4. O'zbekiston voleybolining rivojlanish tarixi to'g'risida ma'lumot bering.
5. Voleybol o'yinining maydoni o'lchamlari qancha ?
6. Texnik anjomlarga nimalar kiradi ?
7. O'zbekiston Respublikasi Xalqaro Voleybol Federatsiyasiga qachon a'zo bo'ldi?
8. Hujum zonasi deb nimaga aytiladi?

O'YIN TEXNIKASI

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).

To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

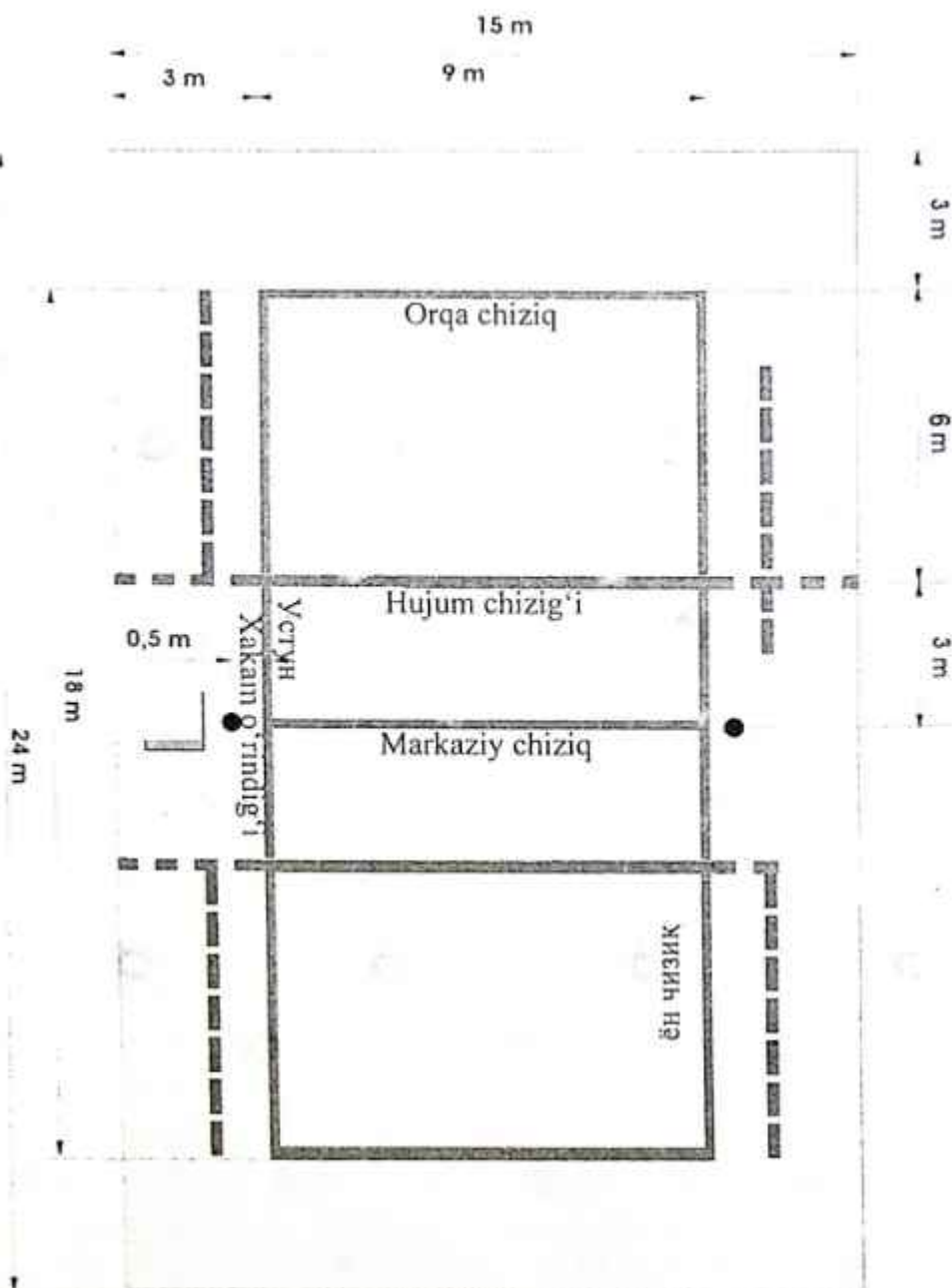
Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib

bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkoninin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizonta tezlugini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukan holda, erdan depsinib sakraydi.

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish (17-rasm). Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.

Voleybol maydoni

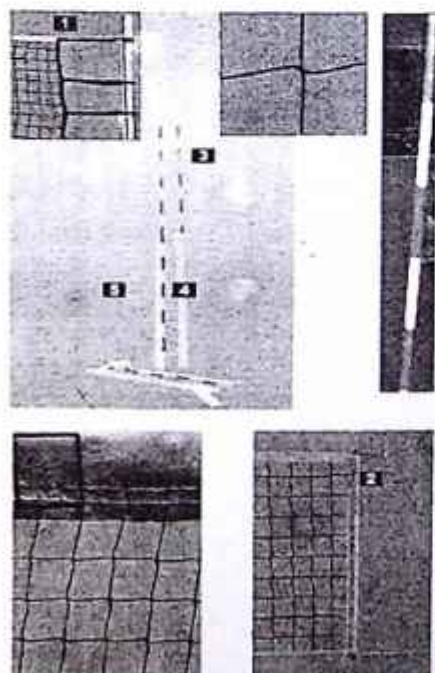


13-rasm

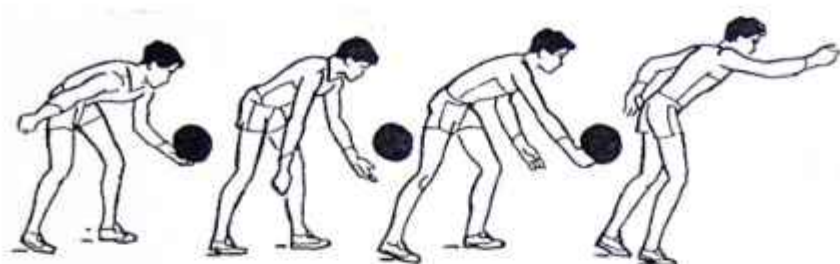
Хакат мезааси (вишка)



14-rasm.



15-rasm.



1

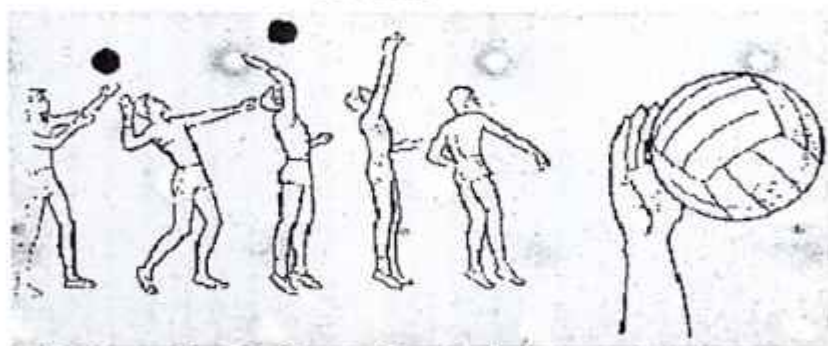
2

3

4

To'pni pastdan o'yinga kiritish.

16-rasm



To'pni tepadan o'yinga kiritish.

17-rasm

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

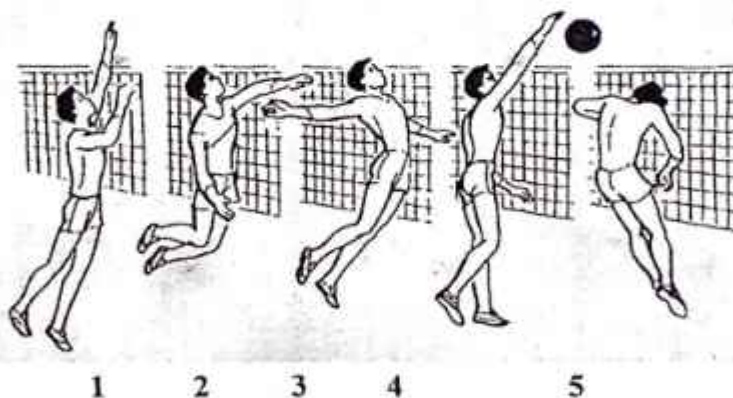
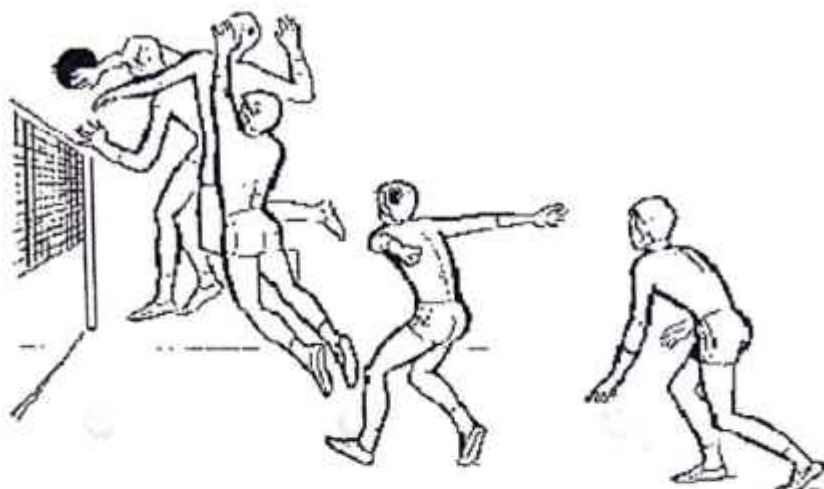
To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «YOpiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

To'g'ridan hujumkor zarba (18-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.

Yonlama hujumkor zarba (19-rasm). To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l

to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.



19-rasm.

O'YIN TAKTIKASI

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarining jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab to'rmasdan tezda himoyadan

hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

Hujum taktikasi.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ocho olish uchun imkon yaratishi. quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum.

Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishonchligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinatsiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali.

Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4-zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish.

Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan: Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi.

Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinatsiyasi xos. Bunda 4-zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi. 2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 —zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi.

Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1. 2 —zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat kiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4—zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Hujumkor zarba taktikasi — hujumni xal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni

tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzo'tganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.

Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilash, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul kila olishga bog'liq.

Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq ko'yuvchi raqiblari to'rgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l ko'rgan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim.

Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda chekka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul kila olamaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi — sherigi uchun taktik kombinatsiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini qiyinlashtirishdir. To'p uzatib yotgan o'yinchi uz jamoadoshlari

va raqiblari o'yinin diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda to'rgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2—2—2 uch himoyachi —2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonalari keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4—zonadan hujum kilayapdi. Bunda 3 va 2—zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini tusadilar. 4—zona o'yinchisi to'rganda hujum chizig'iga siltab, kiyshik berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5—zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siiljib yollanma va sheriklari to'sig'idan kashtan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldingi siljib, u chiziq bo'ylab va o'z hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapdi. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachlari quyadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab jsgylashib (1) variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash;

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash;

-aralash qo'llash.

Guruh bo'lib himoyada harakatlanish. Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul kila olishiga bog'liq. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarni almashish foydalidir.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar(20-rasm). Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptoq 3 —zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 —zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi o'z qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

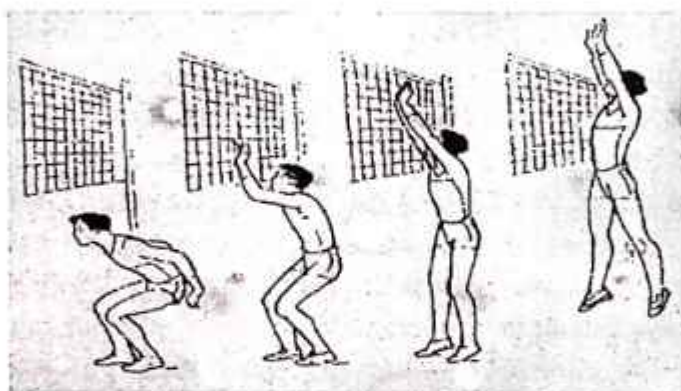
- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p holarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida

kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.



20-rasm.

Yakka harakatlar. Joy tanlash: himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi uz harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotilishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarli hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi

lozim. Shu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga xalal bermasligi lozim.

Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini uno'tmasligi lozim. Bittalik to'siq himoyaning muhim vaziyati.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p kiritish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi.

Agar so'nggi xal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor uz ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonini tanlash huquqiga ega.

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada mashq qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa unda to'rdan oshirib mashq qilish vaqti uch daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu mashq uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan to'p oshirish mashqlarini o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarda 6 yoki 10 daqiqa berilishi mumkin. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 ta o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim.

Har bir partiya olidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib kelsa, joylashish kartochkada qayd etilganidek to'g'rilab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga kirish bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tartibda joylashgan o'yinchi maydonini bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibidagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilishi 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Jarohatlanish sababli o'yinni davom etira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agara buning iloji bo'lsa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jaraoxatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o'yinda jaraoxatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, u holda o'yinchining almashtirish noto'g'ri bo'ladi. Lekin qoidani istisno tariqasida almashtirish bundan istisno. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l kuyganda va vaziyat xal etilib, o'yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

Jamoa o'yin vazifasini yutqazgan hisoblanadi;

Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

«aybdor» jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab kolinadi.

O'yin harakatlari, to'p bilan o'ynash qoidalari.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi. Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtatilgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekanda to'p «maydonda» deb baholanadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

- to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;
- to'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shiptga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;
- to'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga yoki ustunga) tegsa;
- to'p to'rini vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shligi va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyida o'tganda;
- to'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa;

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. SHu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin. Har bir jamoa to'p o'yiniga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). Uchinchi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoalar 4 marta to'p bilan o'ynaydi» degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda faqat ongli, maqsaddi to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma — ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin, agar 2 yoki 3 o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa — bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaladi hisoblanadi. Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekni bir o'yinchi to'p bilan o'ynacha, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi. O'yinchining bir — biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to'r ustida ikki

o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegcha va to'p o'yinda qolsa unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoa xatoga yo'l quyadi deb hisoblanadi. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni «ushlab olish» ga yo'l qo'ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o'yin qaytariladi.

Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inersiyasi bilan muvozanatini yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan chiqib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga boshlovchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari xal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi; «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- 1.6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
- 2.Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
- 3.Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
- 4.Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
- 5.Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.

6. Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazaorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish
2. Qo'lni etarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar uz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.
2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.
3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.
4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.
5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda
6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.
7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda.

Mashqlar jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda.

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali etarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

To'pni uzatishdagi xatolar.

1. To'pga o'z vaqtida chiqmaslik va nomustahkam boshlang'ich holat.

2. To'pga chikuvchi harakat yo'qligi va barmoqlarining to'pni to'xtata olmasligi.

3. To'pga uchish tezligi va aniqligini beruvchi elka oldi va barmoqlari yakunlovchi harakatining yo'qligi.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish- bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim.

Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, erga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida takomillashtirishni raqibni asta-sekin kuchayib borayotgan qarshiligida taktik vazifalarini echgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hujumkor zarba berishdagi hatolar.

1. Kechiqib va noto'g'ri yugurib kelish.
2. Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.
3. Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egallashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. Shu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyni to'g'ri tanlash uz vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish.

2. Xuddi shu mashq faqat qimirlamasdan to'pga to'siq qo'ygan holda.

3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan tutshi uzatish.

4. Tutshi turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi tutridan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish.

5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5-zonada hujumkor zarbalarini to'sish.

Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi.

Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U uz navbatida erdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish

va to'g'ri to'rgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi.

Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim.

Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

To'p o'yinchi to'r oldida qoidalari

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'ring ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'ring ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rni yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan

Yuqoridan ship bo'yicha.

Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin.

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarining) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi keark. Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin. Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegsa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi.

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oddin to'pga tegishi mumkin emas. Tananing ayrim qismlari to'ring pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shlikni kesib, raqib tomoniga o'tishi

mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yinga halaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga maydondan tashqari raqib o'yinga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. Lekin to'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, bu xato hisoblanmaydi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'ring davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. Keyin to'ring pastki qismidagi bo'shlikdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yinga halaqit bersa, xato hisoblanadi.

To'p kiritish hujum zarbasi qoidalari.

To'p kiritish - bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Birinchi partiyada va hal qiluvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma - gal amalga oshiriladi. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi aniqlanadi.

Agar jamoa to'p kiritishda o'yinchi (yoki uning o'miga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalardan asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2 — zonada joylashgan o'yinchi 1—zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan to'rtib o'tkazish mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilari qo'liga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaidi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'liga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

- To'siq qo'yishda xatolar:

- agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib;
- to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;
- raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;
- to'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari;
- bo'shliqda to'siq qo'yilsa;
- agar libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Guruh bo'lib harakat qilish deb nimaga aytiladi ?
2. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
3. O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi ?
4. To'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?
5. To'siq qo'yish qoidalarini bilasizmi?

HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashgan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiriladi.

Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi, Hakamlar sardori bilan qur'a tashlashni uyushtiradi, mashq qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi. Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama —qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida hakamga karagan holda tik turib joylashadi.

Har bir partiyadan oldin, hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqlashishini solishtiradi.

Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarama - qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi: hakam orqasida) joylashtirilgan stul o'tirgan holda olib boradi.

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi.

Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'lik bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanish mumkin.

Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini kuydiradi. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqchadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi. Agar kotib ushbu varaqchani o'z vaqtida olmasa u zudlik bilan bu haqda ikkinchi hakamga aytadi. Varaqchadagi o'yinchilar raqami hakamlar boshqa kishilarga sir tutiladi.

Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari (21-rasm). Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati biroz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi

Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biroz ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim.

1. To'p uzatishga ruxsat berish.
2. To'p uzatuvchi jamoa.
3. Maydon almashtirish tarafini ko'rsatish.



4. Tanaffus.
5. O'yinchini almashtirish.
6. Xulksizligi uchun ogohlantirish.



7. O'yindan chetlashtirish.
8. O'yinda qatnashish huquqidan maxrum etish.
9. Match yoki qismlar.



10. To'p uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga irg'itilmagan yoki qo'yib yubormaganda xatolikga yo'l qo'yish.

11. To'p uzatishni kechiktirish.
12. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yish.



13. O'tish yoki joylashish vaqtida xatolikga yo'l qo'yish.

14. To'p «maydonda».

15. To'p «maydon tashqarisida».



16. Ko'tarish

17. Ikki marta to'pga tegish.

18. To'rtta zarba.



19. To'rga o'yinchi tegib ketsa.

20. To'p to'rni tashqi tomoniga tegsa.

21. Raqibga to'p uzatishda yoki boshqa xatoga yo'l qo'ysa.

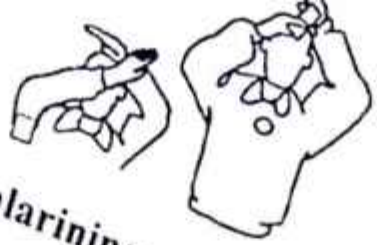


22. Raqib maydoniga o'tib ketish yoki to'r ostidan to'p bilan kesib o'tish.

23. Ikki tomonga ta'lukli xato va boshqatdan o'ynash.

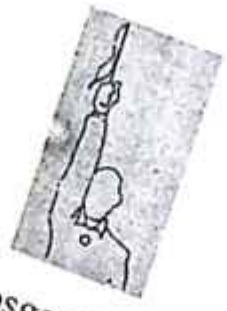
24. To'pga tegish.



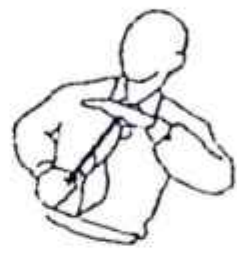


Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari

1. To'p «maydonda».
2. To'p «maydondan tashqarida»
3. To'pga tegish.



4. To'p uzatuvchi chiziqni bosganda.
5. Bir xulosaga kelaolmasligi.



21-rasm.

to'pi o'yinini eslatuvchi o'yin ma'lum edi. Gandbol o'yini, ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o'tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili xalqaro gandbol federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor qo'l to'pi jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro gandbol federatsiyasi 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972 yildan (erkaklar uchun) va 1976 yildan (ayollar uchun) boshlab zal gandboli olimpia o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda gandbol bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11(o'yinchilar) qo'l to'pi musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Gandbolchilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar.

Gandbol bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

1992 yili O'zbekistonda qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. Gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida chempionat 1992 yildan buyon o'tkazilib kelinmoqda. 1993 yili O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federatsiyasiga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar.

1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada gandbol bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekistonlik gandbolchilar qatnashib, yaxshi natijalarga erishdilar.

Gandbol bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar 2001 y Jahon gandbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Gandbol maydoni (22-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdan o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi (23-rasm).

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashtiriladi. SHu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzoquzuq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

Qo'l to'pi to'plari (24-rasm) – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

Texnik anjomlar.

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1.O'yin soati va sekundometlar.

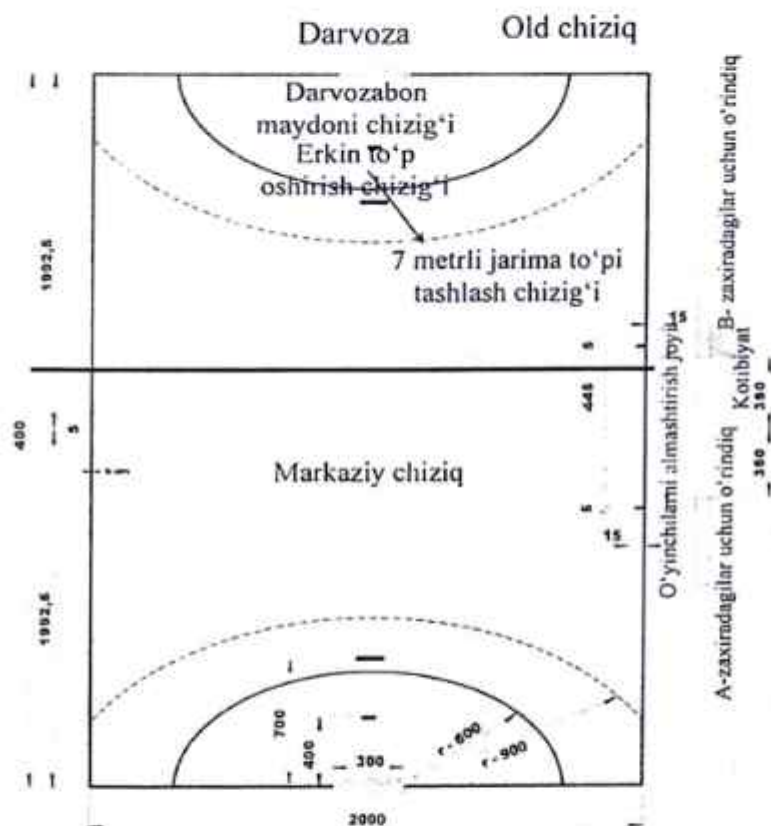
2.SHunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto to'mashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

3.Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.

4.Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

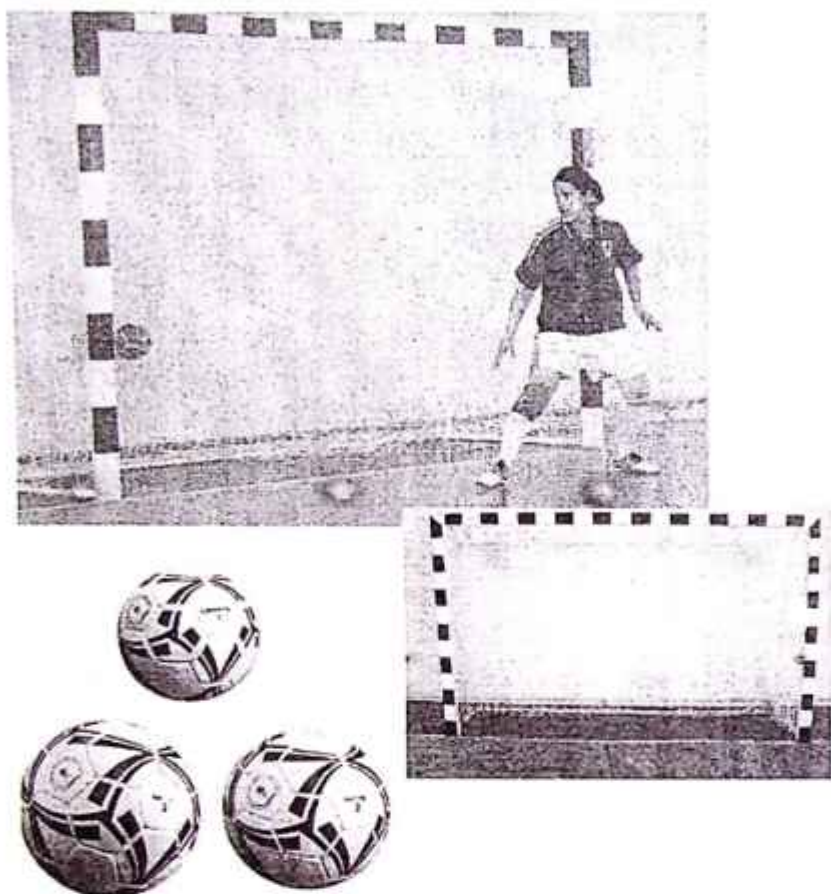
Sport kiyimi. Maydon o'yinchilari orqa tomonida katta raqamli va ko'kragida kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyafzal kiyadilar. Darvozabon maydon o'yinchilaridan farqli o'laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg'ulotlarda kiyadigan kiyimini kiyib olishi, himoya bandajini kiyib oladi.

Qo'l to'pi maydoni



23-rasm.

Darvoza va to'p



To'plar

24-rasm.

Qoidasi. Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o'yinchi harakatlanadilar. Qolgan o'yinchilar zaxira o'rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o'yinchi zaxiradagi o'yinchi

tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O'yinchilar almashtirish maydonning o'rta chizig'idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

O'yin vaqti. Erkaklar va o'smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o'quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarni kelishuvlari biln o'yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan ?
3. Gandbol bo'yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. O'zbekiston gandbolining rivojlanishi.
5. Gandbol o'yinini maydoni qancha ?
6. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?
7. Gandbol o'yiniga qachon va kim tomonidan asos solindi?
8. Xalqaro gandbol federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llanilishi haqida ma'lumot bering.
9. Xalqaro gandbol federatsiyasi (XGF) qachon tashkil topgan?
10. Erkaklar va o'smirlar to'p aylana diametri va og'irligi qanchani tashkil etadi?
11. Birinchi qo'l to'pi federatsiyasi qachon va qaerda tashkil topgan?
12. O'zbekistonda kursantlar orasida 11x11(o'yinchi) qo'l to'pi musobaqalari qachongacha o'tkazilgan?
13. O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federatsiyasiga qachon qabul qilingan?
14. Zal gandbol o'yini qoidalarini katta maydonda o'ynashga qachon va kim tomonidan asos solindi?

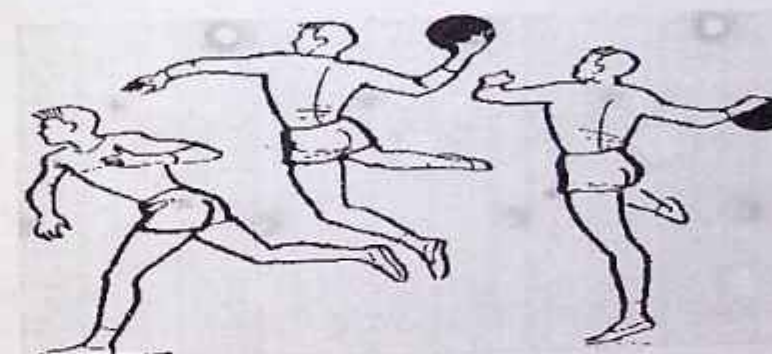
GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH VA MASHG'ULOTLARNI OLIB BORISH. O'YINCHI TEXNIKASI

Hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

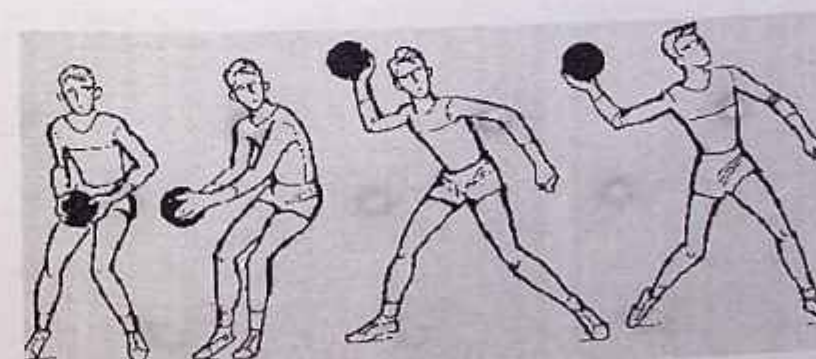
O'yinni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borilganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

Sakrab to'p uzatish (25-rasm). To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki elka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda elka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi, to'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi (26-rasm). Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan engib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va engib o'tishi kerak (27-rasm). O'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlar qo'llaydi. Qo'l to'pichilarda turli-tuman, ko'p kombinatsiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avvalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga yo'l qo'ymasliklari kerak (28-rasm). Bunday

holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak. Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rindilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi.



Yuqoriga sakrab to'pni uzatish.



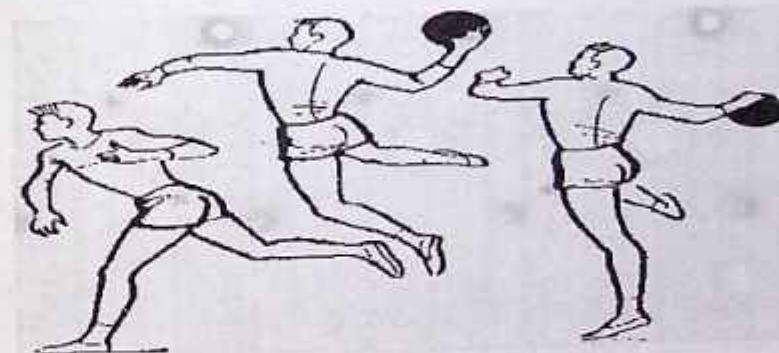
GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH VA MASHG'ULOTLARNI OLIB BORISH. O'YINCHI TEXNIKASI

Hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

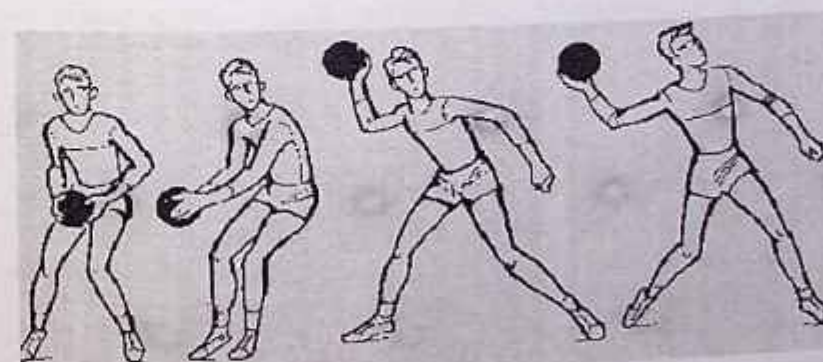
O'yinni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borilganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

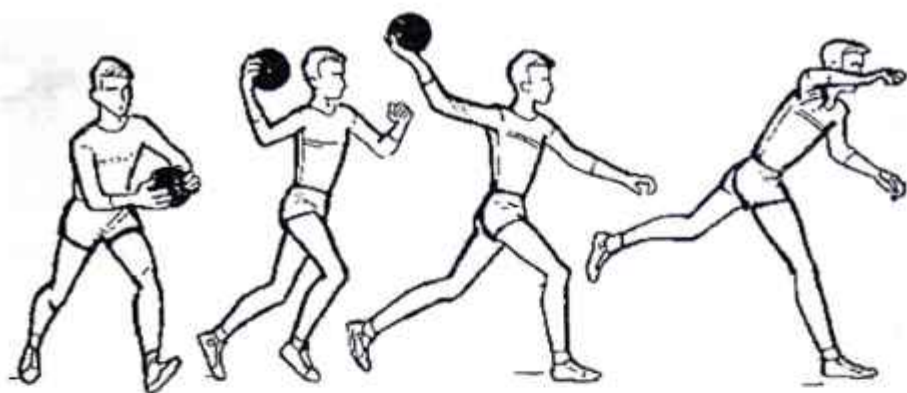
Sakrab to'p uzatish (25-rasm). To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki elka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda elka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi, to'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi (26-rasm). Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan engib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va engib o'tishi kerak (27-rasm). O'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlar qo'llaydi. Qo'l to'pichilarda turli-tuman, ko'p kombinatsiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avvalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga yo'l qo'ymasliklari kerak (28-rasm). Bunday

holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak. Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rindilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi.

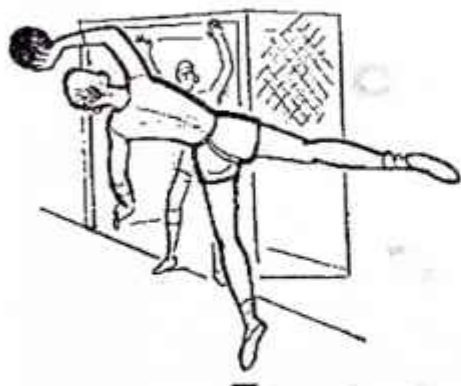


Yuqoriga sakrab to'pni uzatish.

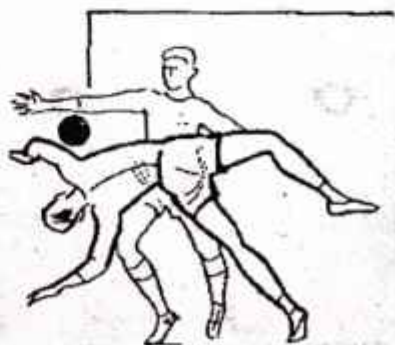
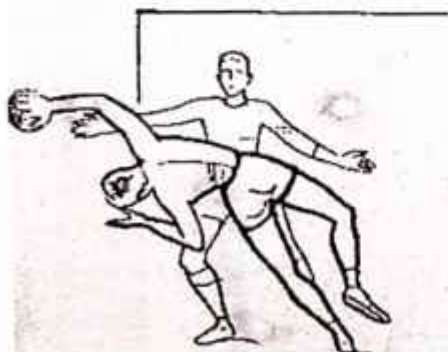


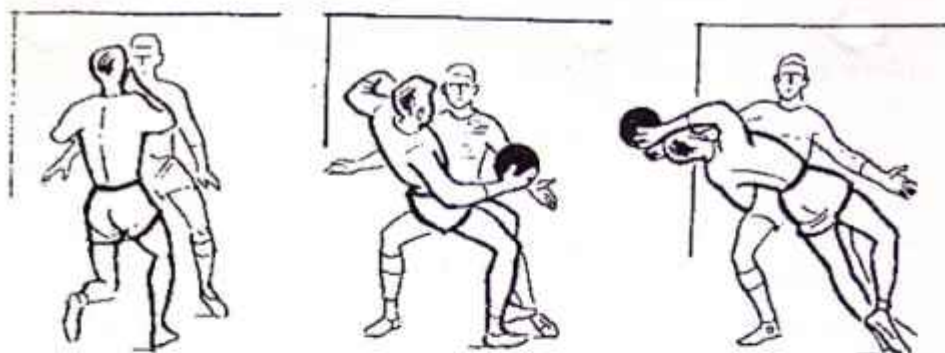


25-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib to'pni uzatish.

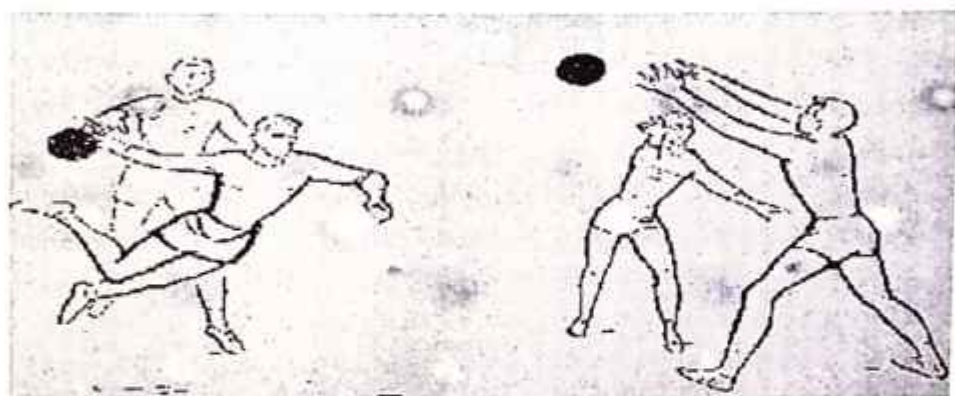


26-rasm. Yondan sakrab darvozaga to'pni uzatish.





27-rasm. Yonga engashib to'p uzatish.



Raqib to'pini olish qo'yish.

To'pga to'siq qo'yish.

28-rasm.

Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va har bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar darvozabon esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi.

Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati- tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq elka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plarni oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta

balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yinchilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak.

Taktika. To'p jamoadaligida hujum qilishga bog'liq holda hujumga o'tish va hujumiga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'liqsimon harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yinchilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurgo'nga qadar darvozaga zarba beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalanişga ulgursalar, hujum olib borish amalga oshiriladi. Hujumchilar, eng avvalo, ma'lum bir holatlari bilan ajralib turadi. Turli tizimlarni hujum paytida himoyani amalga oshirishda foydalanish uchun hujumchi o'yinchilarning sonini hisobga olib taqsimlash xuddi raqib jamoa himoyachilar zonasiga uzoq masofaga to'p uzatishlarini va bir tomondan markaziy o'yinchilar to'p otish zonasidagi qisqa masofaga to'p uzatishlar tizimini (odatda ular 2 guruhlariga: qanot markaziy va markaziy o'yinchi) tuziladi. 3:3 va 2:4 tizimi samarali hisoblanadi. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etishda har qanday jamoa ushbu tizimlarni bir xilda samarali egallagan bo'lishlari kerak. Ayrim o'yinchilarning maydonda harakatlanishini ixtisoslashganligi va har tomonlama ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'llashlari mumkin. Agar o'yinchilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozitsiyali (holat) taktika haqida so'z boradi. Asosan raqibga o'yinchilar holatining kutilmaganda almashib harakatlanishi salbiy ta'sir qiladi (holatlar almashinuvi taktikasi).

Raqib jamoa hujumini bartaraf etishi, himoyachilar uchun alohida egallagan holatlarida, odatda ushbu zonadagi o'yinchi yon tarafidagi

bo'shliqning o'ng va chap tomonida uncha katta bo'lmagan zonada harakatlanadilar. Odatda tanlangan o'yin sxemasi va rejalashtirilgan taktikasi asosida yoki sportchilarni o'z tajribalaridan aniqlangan bu zonada o'yinchi orqaga va oldinga harakatlanadi. Shunday qilib, darvozaga o'zining aniq zarbalari bilan tanilgan, xavfli va tajribali o'yinchini, doimo yaqin masofada va har vaqt uni berkitish etarli, shu fursatda darvozaga to'p urish xavfini tug'diradigan o'yinchilar, maydonning katta qismida harakatlanishi va ularni faqatgina uzoqdan bekitishlari mumkin. Himoya tizimidan kelib chiqqan holda, himoya taktikasi mudofaalanish yoki hujumkor harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. To'p bilan muomiladagi raqibni gavda bilan to'xtatib qolishga doimo intilishda himoyachilardan hujumchi o'yinchilar yuklamasidan qolishmaydigan katta jismoniy yuklamalar talab qilinadi. Hujum tizimi holatini o'yin davomida qisqa yoki davomiy vaqtgacha o'zgartirishi mumkin (taktika tizimini almashtirish). O'yin sur'ati va ritmini va ularni almashtirish katta ahamiyatga ega: aldamchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxista olib borish, dribling va individual yorib o'tishlar, driblingsiz va aldamchi harakatlarsiz o'yin sur'atini keskin harakatlar bilan olib borish. Undan tashqari, o'yinchilar oralig'ida harakatlanish usullarini yaxshi o'zlashtirilganligi, o'yin jarayonida yoki o'yin harakatlarini qaytadan boshlash talab qilinadi (standart holatlarda, yana misol keltirsak, darvoza yaqinida erkin to'p yo'llash).

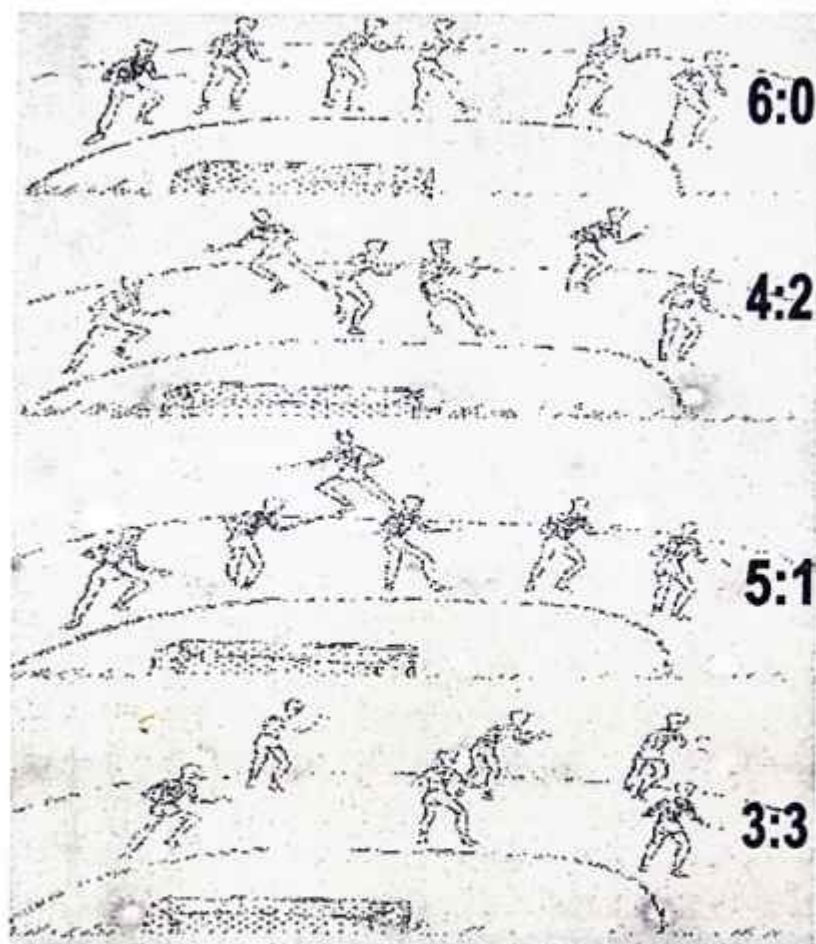
O'yinda himoyalanish taktikasi. Himoyalanish harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalanish qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanishlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p

uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalanish tizimi farqlanadi (29-rasm).

Qo'l to'pida himoya harakatlarining asosiy kurinishi. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, o'nga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o'yinchining yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi. Shaxsiy va zonali himoyalanishni umumlashtirib, ularni bir butun qilib birlashtirish bugo'ngi kunda tez-tez kuzatilmoqda. birga olib borilgan sxemada 5:1, ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalanish qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiyligiga olishni amalga oshiradi.

Qo'l to'pichilarni musobaqalarga tayyorlash va mashg'ulotlarni o'tkazish. O'yinlarni yuqori saviyada o'tkazish va yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar kurinishini (aspekt) ko'pgina qirralarini rivojlantirish talab qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy, funksional va koordinatsional ko'nikmalar, o'ziga xos (individual) o'yin texnika va taktikasining rivojlanganligi, guruh usullar va barcha jamoa tarkibida o'yin taktikasi. Buning uchun mashg'ulotlarni o'ziga xos guruhli va jamoali kurinishda tashkillashtirish kerak. O'yinchining alohida o'ziga xos taktik va maxsus, universal texnik tayyorgarligining asosiy kurinishi quyidagicha bo'ladi: to'pni qabul qilish, uzatish, dribling va aldamchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma- bir kurashda himoyalanish, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashqlar kurinishidagi mashg'ulotlar vositasi, o'yinchilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishni, shu bilan birga harakatlari oldindan ma'lum bo'lgan o'yinchilarni to'g'ri joylashtirish natijasida o'yin vaziyatlarini ko'plab takrorlash mumkin. Bu mashqlarni sportchilar dastlabki yoki so'nggi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usiz bajarmaydilar.

Guruhli taktik tayyorgarlikda bir-biriga yaqin to'rgan o'yinchilarni o'ziga xos harakatlari va shu bilan birga o'yin usullari kelishuvlar asosida tuziladi.



29-rasm. Zonali himoyalanish.

Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtida raqib jamoaning zaif himoyalanishi va bunday o'yin kurinishi sportchidan o'yin vaziyatidan qat'i nazar, mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunda hujumchilar maydonni butun kengligidan yoki bir qismidan foydalanib maydonni yarmida (misol: 2:2,3:3,4:4) o'ynaydilar.

Taktik tayyorgarlik davrida butun jamoa tarkibidagi barcha o'yinchilar harakati kelishilgan holda ishlab chiqiladi, himoya va hujumda o'yin tizimlari ishlab chiqiladi, shu bilan birga sur'at, o'yin ritmi, o'yin usullaridan foydalanish kabi harakatlar ishlab chiqiladi. Buning uchun o'yin tarzidagi mashg'ulotlar va maydonning yarmida o'ynashlardan foydalanish mumkin.

Qo'l to'pchilarining funksional tayyorgarligi doimiy qisqa masofalarga (30 m) yugurish mashqlaridan va sport va jadallik bilan yugurish yo'nalishi harakatlarini, to'xtashlar bilan sur'atini o'zgartirish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, mashg'ulotlarda og'ir to'plarni otish va uzoqdan to'p uzatish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi. Funksional tayyorgarlik shu bilan birga gimnastik va engil atletikaga oid mashqlar yordamida ham amalga oshiriladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Gandbol o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
2. Himoya va o'yin texnikasi usullarini sanab bering.
3. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz ?
4. Darvozaga to'p otish to'rlariga tasnif bering.
5. To'pni ilish va uzatish turlarini aytib bering.
6. Aldab o'tish to'rlarini aytib bering.
7. Qo'l to'pchilarning funksional tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
8. Darvozabon darvozada turishning asosiy holatini aytib bering.
9. Himoyachi qanday vazifalarni hal etadi?
10. Hujum va himoya taktikasi nimalardan iborat ?
11. Qo'l to'pchilarni musobaqalarga tayyorlash qanday o'tkaziladi?

12. Qaysi holatda 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi?
13. O'yinchilar almashtirish qanday amalga oshiriladi?

HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI

O'yinni ikki teng huquqli hakam olib boradi, ular birma-bir almashib, chiziqlik va yon tomon hakam vazifasini bajaradilar. qaysi jamoani jazolash kerakligi haqida chiqargan xukumni boshqa-boshqaligi kuzatilgan holatda, chiziqlik hakami chiqargan hukmi inobatga olinadi. Bundan tashqari, har bir o'yin uchun bitta vaqtni hisobga oluvchi (sekundamerchi) va bitta o'yin qarorini (protokol) chiqaruvchi kotib ishtirok etadi.

Asosiy o'yin qoidalari. Darvoza zonasida tashqaridan otilgan to'p darvoza ustlari oralig'idagi chiziqlikni kesib o'tsa darvozi ishg'ol qilingan deb hisoblanadi. Hujumchi o'yinchi to'p otish vaqtida yugurib kirish yoki darvoza zonasiga yiqilib tushishi mumkin, lekin to'p otishni bajargandan so'ng, to'p o'yinchida 3 soniyagacha turishi yoki u to'p bilan 3 qadam tashlab va so'ngra o'yinga kiritishi yoki darvoza to'riga otishi mumkin. To'pni o'yinchi bir qo'lida erga urib-urib olib yurishi, shu bilan birga to'p uchun kurashda qo'l va qo'l uchlarning faoliyati, shuningdek raqibni gavda harakati bilan to'sqinlik qilish harakatlarini amalga oshirish uchun ketadigan vaqti chegaralanmaydi.

Maydon o'yinchilari oyoq va oyoq kafti bilan to'pga tegishlari, raqib yuziga to'pni otish, qo'l va oyoq bilan to'siq qo'yish, ushlab turish, urish, tashlanmoq va raqibga jarohat etkazish kabi harakatlar ta'qiqlanadi. Maydon o'yinchilari darvozabon zonasiga kirishlari, darvozabon esa maydon markaziy chiziqlikni kesib o'tish huquqiga ega emas. "O'yindan tashqari holat" ganbolda qo'llanilmaydi.

Agar to'p maydon o'yinchisiga tegib darvoza tomonidagi so'nggi maydon chiziqlikni kesib o'tsa, hujumchilar maydon burchagidan (uglovoy) to'p kiritish huquqiga ega bo'ladilar. Agar to'p darvozabonga itegib maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi berilmaydi va

darvozabon o'yinni to'p tashlash bilan davom ettiradi. To'p maydon yon tomoniga chiqib ketganda raqib jamoa o'yinchilari bir qo'lda to'pni o'yinga kiritadilar.

Jarimalar. O'yin qoidalarini buzilgan holatlarda erkin to'p otish huquqi beriladi. Hujumchi o'yinchilar darvoza zonasi atrofida to'rmasliklari, raqib jamoa o'yinchilari esa 3 m masofada turishlari lozim. Erkin to'pni o'yinga kirituvchi o'yinchining bir oyoqlari maydonga tegib turishi kerak. O'yin qoidalarining qo'pol tarzda buzish va darvozaga to'p kiritish muqarrar holatda, o'yin qoidasini ochiq-oydin, yaqqol buzish natijasida raqib darvozasini himoya qilayotgan faqat birgina darvozabon ishtirokida 7 m erkin jarima to'pini otish belgilanadi. O'yin qoidalarini qo'pollik bilan buzish natijasida ogohlantiriladi (1 marta) va 2 daqiqaga maydondan chetlashtiriladi. 3 marta maydondan chetlashtirilgan o'yinchi o'yin ohirigacha chetlashtiriladi (diskvalifikatsiya). Lekin o'yinchi o'yindan jarima olib berilgan daqiqalarini o'tishi vaqtida ushbu o'yinchi boshqa o'yinchiga almashtirilishi mumkin. O'yin paytida jismoniy kuch ishlatilsa o'yindan chetlashtirish bilan jazolaniladi. O'yindan o'yin oxirigacha chetlashtirilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi tushirilishi mumkin emas.

O'yinchilarni almashtirish. Murabbiydan jamoasi va raqibi imkoniyatlarini hisobga olgan holda, o'yinchilarni to'g'ri almashtirish talab qilinadi. Bundan kelib chiqqan holda murabbiy qatnashuvchilar tarkibini o'zlashtirishi yoki o'zgartirmasdan shunday qoldirish mumkin. Keyingi asosiy vaziyatlar quyidagicha tartiblanadi: o'yinchilarni jismoniy va ruhiy holati, beriladigan yuklamalar hajmi, kerakli o'yinchilardan o'yinda foydalanish, kuchli o'yinchilarni himoyada va hujumda qo'llash, tezkor o'yinchilarni, to'pni darvozaga to'g'ri otadigan va yakkama-yakka kurashlarda g'olib chiqish, jarohatlar kabilar.

HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI, BELGILARI

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko'rsatmalari bir xil kurinishga ega bo'lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

tama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam xushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli xushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini, o'yinchilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida, hakam tovush belgisi ogohlantiruvchi balandrok jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi kerak. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yinga kiritish lozimligini kurstatishi kerak (30-rasm).

Asosan qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, 7 metrli jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarini aniqligi va diqqat bilan bajaradigan harakatlari, uni haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

1. Erkin to'p otish yo'nalishi.



10. Hujumchi xatosi.



2. 3 metrli oraliq masofani saqlamaslik. 11. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish.



3. Sust o'yin.

12. Darvozabonning tashlanishi.



4. Gol.



5. Darvoza maydoniga kirish.
daqiq).



13. Ogohlantirish (sariq kartochka)
o'yinda huquqidan maxrum etish (qizil
kartochka).



14. O'yindan chetlatish (2



6. To'p olib yurishda xatolik.



7. To'pni 3 soniyadan ortiq ushlab turish yoki to'p bilan yugurib ketish.



8. O'yinchini ushlab qolish yoki siltab yuborish.



15. O'yindan chiqarib yubormok.



16. Taym-aut.



17. Taym-aut vaqtida o'yin maydoniga uchun ruxsat.



9. Zarba.
ogohlantiruvchi imo-ishora.



18. Sust o'yinga beriladigan



30-rasm.

4. FUTBOL

TARIXIY RIVOJLANISHI



Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yinlar to'ri ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin.

Futbol o'yinini umuman butun yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi. to'p uchun kurash o'yinchilardan bardamlikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar to'p o'yini juda qadrlaganlar, hatto uni gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Futbol inglizcha so'z bo'lib, "fut"-"oyoq", "ball"-"to'p" degan ma'noni anglatadi. SHu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O'zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "fusbal", venglarda "jabduragash", Amerikada "esokper" deyiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablari burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolni keyingi rivojlanishini ta'minlash uchun o'yin qoidalari aniqlangan.

1862 yili Angliyada o'sha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi, umumlashtirilgan o'yin qoidalari 1863 yili futbol assotsiatsiyani tuzilishi bilan bu qoidal tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi o'yini ham shakllanib bordi.

Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol gollandiyada, keyinroq esa daniyada va boshqa markaziy evropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi bo'yicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda o'tkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasidagi musobaqalar boshlab berdi. O'yinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalar ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga bo'ysunadigan har bir bosqichida (instansiya) yuqori o'yin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalariga o'zgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili chelen ko'chma kubogi uchun musobaqasi o'tkazildi. 1904 yili hozirda 150 dan ortiq mamlakatlar a'zo bo'lgan xalqaro futbol federatsiyasi tuzildi. SHu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan evropa futbol ittifoqi (UEFA) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol bo'yicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol bo'yicha Evropa chempionati o'tkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport to'riga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. SHu yili Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat a'zodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil evropa chempionlari kubogi, 1951 yil kubok sohiblari kubogi va 1971 yil UEFA kubogi uchun musobaqalar avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka) nomi bilan o'tkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federatsiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984 yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun UEFA turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda FIFA doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Sotsialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi. 1911 yili birinchi bo'lib Farg'ona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qo'qon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Farg'onada

tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa o'yinchilari, asosan erli millat vakillaridan iborat bo'lgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashishdi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan g'olib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, ommaviylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashishdi. 1928 yili Moskvada o'tkazilgan Xalqaro spartakiadada o'zbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda O'zbekiston milliy terma jamoasi Norvegiya terma jamoasi bilan futbol o'yini o'tkazdi. 1932 yili O'zbekistonga nemis futbolchilari kelib, 4:2 hisobda g'alaba qozonishdi. 1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida "musulmonlar" jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1935 yili Toshkentda birinchi bor o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang va 4 mag'lubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun o'tkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

1942 yili Toshkentning ikkita, Farg'ona va Samarqandning bittadan futbol jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun o'yinlar o'tkazildi. 1943 yili Markaziy Osiyoda va Kozog'iston mamlakatlari o'rtasida spartakiada o'tkazildi. 1948 yili "ODO" jamoasi Ittifoq kubogini olishga muvofiq bo'ldi. Bu o'lkamizda futbolning tez rivojlanayotganidan dalolat berdi. 1950 yili O'zbekistonda "Paxtakor" sport uyushmasi tashkil topdi. 1956 yilga kelib esa "Paxtakor" jamoasi

tuzildi va shu yildan boshlab, Sobiq Ittifoq birinchiligida qatnasha boshladi. 1960 yildan to 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" futbol jamoasi sobiq Ittifoq Oliy ligasida ishtirok etdi. 1965 yili Chempionat yakuniga ko'ra Paxtakorchilar "Vechernaya Moskva" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqalldiroq nufuzi" (1978 y.) va "YAxshi niyat o'yinlari" (1983 y.) sovriniga ega bo'lishgan. 1964 yili "Paxtakor" futbol jamoasi "Pirasikaba" (Braziliya) futbol jamoasi bilan o'yinlari o'tkazildi.

1979 yili "Paxtakor" futbol jamosi avia xalokatga uchradi, unda 17 nafar iqtidorli o'yinchi halok bo'lishgan. 1980 yili "Paxtakor" futbol jamoasi yangi tarkib bilan sobiq Ittifoq Oliy liga chempionatida qatnashdi.

1992 yili O'zbekiston Respublikasi Chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to'p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAg va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga a'zo bo'ldi. 1994 yili o'zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida qatnashdilar. 1994 yili Farg'onaning "Neftchi" futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining "Nasaf" futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

Hozirga kelib "Paxtakor" jamoasi bilan birga "Neftchi", "Navbahor", "Bunyodkor", "Nasaf", "Mash'al" kabi jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini himoya qilmoqdalar.

MAYDON JIHOZ VA ANJOMLARI

O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90 m dan 120 m gacha va eni 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Xalqaro mausobaqalari maydon uzunligi 100 m dan 110 m gacha va eni 64 m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning

enidan katta bo'lishi kerak. maydonni chegaralovchi chiziqlar kengligi 12 sm dan ortiq bo'lmasligi, aniq ko'rinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotadi (31-rasm).

Maydoning uzunasiga chizilgan chiziqlar – yon chiziqlar, maydonning ko'ndalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari deyiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan chiziqlar o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi beligilanadi. Maydon markazi belgisidan radiusi 9 m.li aylana chiziladi. chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.

Darvozabon maydoni. Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i bo'ylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m uzoqlikda nuqta belgilanib, darvoza chizig'iga perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m li chiziq tortilib, ikkalasi tutashiriladi. hosil bo'lgan maydon jarima maydoni deyiladi.

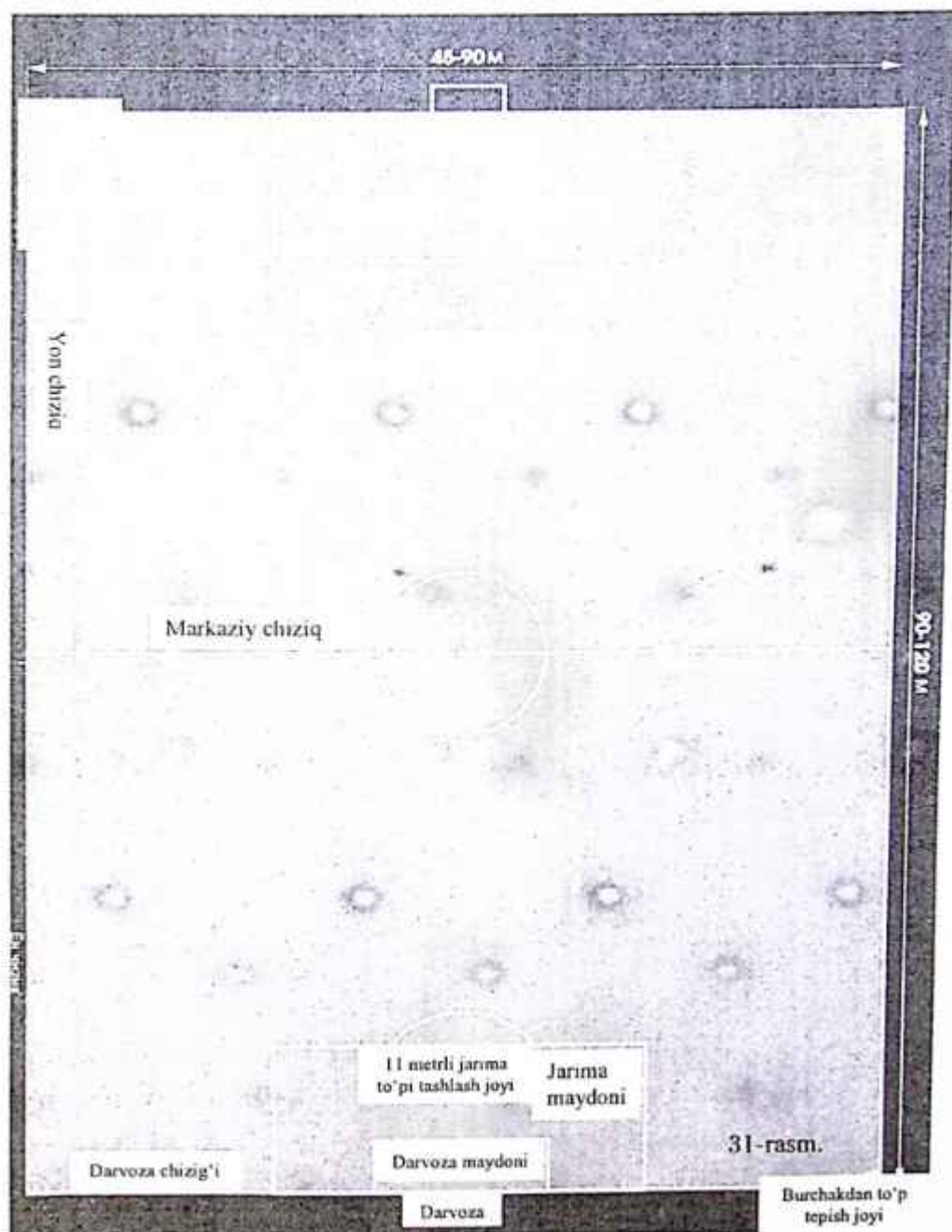
Darvoza chizig'idan 2 m uzoqlikda darvoza qarshisida penalti to'p tepish joyi belgilanib shu erdan 9 m.li radiusda jarima maydoni chizig'i ustiga yarim aylana chiziladi. maydonning 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m bo'lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari deyiladi.

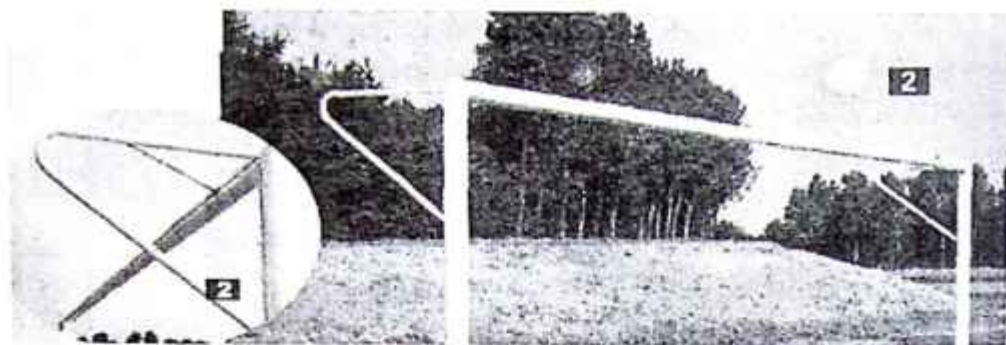
Futbol darvozasi (32-rasm)– chizig'i o'rtasida eni 7,32 m balandligi 2,44 m darvoza o'rnatiladi. To'sin va ustunlari qalinligi 2 mm li oval shaklidagi alyuminiy trubadan tayyorlangan bo'lib, oq emal bilan qoplangan bo'ladi.

Futbol maydoni burchak bayroqlari (33-rasm) – futbol maydoni burchaklariga bayroqchalar o'rnatiladi (4 dona). Egiluvchan sintetik plastmassadan yasalgan bo'lib, bayroq sopining uzunligi 1,60 m, diametri 50 mm bo'ladi. jarohatlanishni oldini olish uchun bayroq sopining uchi yumaloqlangan shaklga keltirilgan. Futbol maydonining har bir burchagiga burchak to'pini amalga oshirish uchun doira yoy bilan chegaralangan 1 m radiusda chegaralangan chiziq belgilanadi.

Futbol to'pi (34-rasm). Futbol o'yini uchun aylanasi 69-70 sm, og'irligi 410-450 g bo'lib, tabiiy charmdan yoki yuqori sifatli charmning o'rnini bosuvchi materialdan tayyorlanadigan to'pdan foydalaniladi. To'pning ichki atmosfera bosimi 0,6-1,1 (600-1100 g/kv.sm) ga teng bo'lishi va poldan 110 sm balandlikka sakrashi kerak.

To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar (35-rasm). To'rtburchak 23 sm asosli konus shaklidagi yumshoq plastikdan tayyorlanadi. Ko'k rangli 28 sm, sariq va qizil ranglisi 40 sm bo'ladi.





(A)
P-ko'rinishidagi futbol
darvozasi.

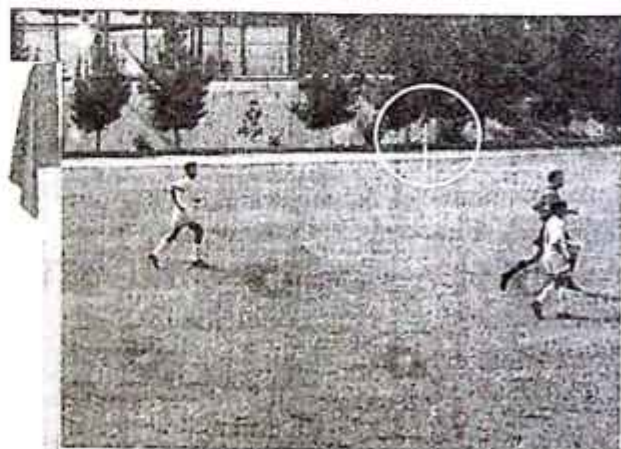
32-rasm.



(B)

Maydon burchak
bayroqlari.

33-rasm.





To'plar
34-rasm



To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar.

35-rasm.

Sport kiyimi. Futbolchilar ustilarida futbolka, sportchilar kalta ishtoni (trusli), futbolchilar oyoq poyafzali (butsi) va himoya getralaridan iborat. Darvozabon ustki kiyimining rangi maydon o'yinchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak va bosh hakam hamda hakamlar xay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushadilar.

Qoidasi. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda asosan 17 qismdan iborat xalqaro miqyosda qabul qilingan o'yin qoidalaridan foydalaniladi.

Jamoa. Jamoa tarkibiga 11 kishi kiradi: 1 darvozabon va himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarga ajratilgan 10 maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yinlar ochko va kubok uchun o'tkazilishda, bir o'yinda har ikkala jamoadan 3 tadan o'yinchi almashtirilishi mumkin.

O'yin vaqti. Erkak va o'smir jamoalari (16 dan to 18 yoshgacha) uchun bir o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi. O'yin 2 bo'limdan, har bir bo'limi 45 daqiqadan iborat. Bo'lim tugagach jamoalar darvozalari bilan almashishib kamida 10 daqiqaga tanaffusga chiqadilar. Pley-of musobaqalarida asosiy vaqtda g'olib aniqlanmasa qo'shimcha 15 daqiqa, 2 bo'limdan o'ynaladi. Lekin bunda ham g'olib aniqlanmasa 5 tadan 11 metrli jarima to'pi belgilanadi va shunda ham g'olib aniqlanmasa g'olib aniqlango'nga qadar davom etaveradi (3 tadan va h.k).

O'smirlar uchun o'yin (gyo 14 dan 15 yoshgacha) davomiy vaqti 2x40 daqiqa, bolalar uchun o'yin (gyo 12 dan 13 yoshgacha) davomiy vaqti 2x35 daqiqa, o'g'il bolalar uchun o'yin (gyo 10 dan 11 yoshgacha)-davomiy vaqti 2x30 daqiqa, yosh bolalar uchun o'yin (gyo 8 dan 10 yoshgacha) davomiy vaqti 2x25 daqiqa, 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar kichik maydonlarda o'ynaydilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qaerdan olingan?
2. Evropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?

3. Futbol bo'yicha Jahon CHempianati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qaerda tashkil topdi?
8. Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida birinchi musobaqalar qachon o'tkazildi?
9. Futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol bo'yicha musobaqaga birinchiligi qachon o'tkazildi?
10. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAgacha qachon a'zo bo'ldi?
11. Futbol bayrami kuni qaysi kuni nishonlanadi?
12. O'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
13. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
14. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.

MUSOBAQA QOIDALARI

Qo'l bilan o'ynash. Maydonda harakat qiluvchi o'yinchilar to'pni qo'ldan tashqari tansining barcha qismlariga tegishi mumkin. Agar jamoa o'yinchisi atayin qo'l bilan o'ynasa raqib jamoa jarima to'pi yoki darvozaga 11 metrli erkin to'p tepish huquqiga ega bo'ladilar.

To'p tashlashlar. Agar to'p yon chiziqni yoki darvoza tomon chiziqni kesib o'tsa, unda u o'yindan tashqarida hisoblanadi. Agar to'p yon tomon chizig'ini kesib o'tsa o'yindan tashqarida hisoblanadi. Agar bir jamoa o'yinchisining tepgan to'pi yon chiziqni kesib o'tib, chiqib ketsa unda raqib jamoa yon chiziqdan to'p chiqib ketgan joydan to'p tashlash yo'li bilan o'yinga kiritadilar. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi maydoga yuzi bilan qarab, yon chiziqqa oyoqlarini qo'yib yoki

undan yiroqroqda turib va to'pni ikki qo'li bilan bosh orqasiga o'tkazib, safdoshiga to'pni uzatish bilan o'yinga kiritadi.

Burchakdan to'p tepish va darvozadan erkin to'p tepish. Agar to'p raqib zarbasidan so'ng darvoza tomon chizig'ini kesib o'tsa, hakam tomonidan darvozabon maydoni darvozasidan erkin to'p tepish huquqi beriladi. Agar to'p jamoa o'yinchilariga tegib o'z darvozasi tomonidagi chiziqni kesib o'tsa, hakam bunday holda burchakdan to'p tepish huquqini beradi.

Gol. Agar to'p o'yin qoidasi buzilmagan holda darvozaning ikki ustuni orasidagi chiziqni va yuqori to'sinini kesib o'tsa, gol urildi deb hisoblanadi.

Erkin to'p va jarima to'p. O'yin qoidalariga binoan erkin to'p tepish huquqi beriladi. 11 metrli jarima to'pi tepilayotgan vaqtda jamoa o'yinchilari jarima maydoni va undagi yarim doira ichida to'rmasliklari kerak.

Nohaq o'ynalganligi yoki qo'l bilan o'ynaganligi uchun jarima to'pi tepish huquqi beriladi. O'ylamasdan o'yin qoidasini buzish yoki o'yinda noto'g'ri harakatlari uchun erkin to'p tepish huquqi beriladi. Erkin to'pni tepishni bajargan o'yinchidan tashqari boshqa bir o'yinchiga tekkandagina darvozaga kiritilgan to'p hisobga olinadi. Birgina o'yinchi tomonidan tepilgan jarima to'pi gol bilan tugallansa hisobga olinadi.

Jarima to'pi birgina o'yinchi tomonidan tepgan to'pi gol bilan yakunlansa hisobga olinadi. Erkin to'p tepish vaqtida raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 9,15 metr uzoqlikda turishlari kerak. Erkin to'p tepish o'yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi.

Jarima to'pini tepish ham o'yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi va raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 9,15 m uzoqlikda turishlari kerak.

Penaltni amalga oshirish. Maydonda harakatlanuvchi o'yinchi o'z jarima chizig'i maydoni atrofida qo'l bilan yoki o'yin qoidasini buzsa 11 metrdan to'p tepish-penalti belgilanadi. Penalti amalga oshirilayotgan vaqtda jarima chizig'i maydoni atrofida darvozabon va penaltini amalga oshiruvchi bo'lishi kerak holos.

"O'yindan tashqari holat". "O'yindan tashqari holat" qoidasi hujum qiluvchi jamoa o'yinchilarini, himoyachi raqibdan ko'ra darvoza chizig'i yaqinida turishlari ta'qiqlanadi. Agar to'p uzatish vaqtida o'yinchi orasida va raqib darvoza chizig'ida raqib jamoaning darvozaboni bilan birga kamida ikki to'rgan o'yinchi "o'yindan tashqari holat" sodir bo'ladi. "O'yindan tashqari holat"da erkin to'p tepiladi. "o'yindan tashqari holat" o'zining yarim maydonida, darvozadan to'p tepish vaqtida, burchak to'pini tepishda, yon chiziqdan to'p tashlashda va "baxsli" to'p tashlashlar kabi o'xshash vazifalar hisobga olinadi.

O'YIN TAKTIKASI

Yo'nalish bo'yicha to'p uzatish. Bu masalani echish uchun uzun va baland to'p oshirishlar eng to'g'ri usuldir. Bunda sherigiga to'p oshirishda faol va bo'sh joydan yoki xavfsizlik ta'minlangan holda foydalaniladi. Bu o'yinning jadalligini oshiradi.

Uzunasiga yo'nalish. Har tomonlama bir qancha qiyinchiliklarni engadi, hujum yo'nalishi o'zgaradi. Masofani o'tish engillashadi, kombinatsiya tashkil qiladi, o'z darvozasi xavfsizligi ta'minlanadi. Har qanday (amplua) chiziq o'yinchisi bu usulni qo'llashi yaxshi samara beradi.

Ko'ndalang to'p uzatish. Kam samarali, hujumni raqib tomoniga yo'nalishini ta'minlay olmaydi. O'yin sur'atini keskin tushurib yuboradi. O'yin vaqtida bunday to'p uzatishda raqib tomonidan to'pni egallab olinishiga va o'z darvozasi tomoniga xavf solinishiga olib kelishi mumkin. SHuning uchun o'z himoya maydonida bunday to'p uzatishlar tavsiya etilmaydi. Bu usulni qanotdan hujumni yakunlash vaqtida darvozaga so'nggi zarbani berishda (devor usuli) qo'llash tavsiya etiladi.

Yoysimon to'p uzatish. Ayyorlik, jumboqlik-g'ayrioddiy to'pga yon tomonga aylanishini keltirib chiqaradi, tepilgan to'p zarbi qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik to'g'ri yo'nalish bilan to'p oshiriladi. Bunday to'p uzatishni biladigan futbolchi o'yin davomida o'z sheriklariga to'p oshirishda ro'parasida to'rgan raqibini osonlik bilan aldab o'tadi bunda raqib to'p yo'nalishini ko'radi, lekin egallay olmaydi. Bunday to'p

o'shish hujumlarni yakuniga etkazishda burchak to'plari tepishda qo'l keladi.

Harakat yo'li bo'yicha to'p oshirish. Ertatib to'p uzatishda to'pni qabul qilib olgan futbolchiga ortiqcha qiyinchilik tug'ilmaydi va zarb berish uchun qulay, lekin qulaysizlik tomoni ham yo'q emas, chunki raqib o'yinchisi to'pni egallab olishi mumkin.

Balanddan (yuqoridan) to'p uzatish. Uzoq masofalarga bunday to'p uzatish o'ta samarali hisoblanadi. Bunday to'p uzatishlarda aniqlik talab qilinadi. yuqoridan to'p uzatishni maydonning har erida kuzatish mumkin va bu taktik masalalarni echishda yordam beradi.

O'rta balandlikda to'p uzatish. Bunday to'p uzatishning qulaylik tomoni belgilangan futbolchiga tezroq va aniq etib boradi. Bunday to'p uzatish bilan notekis maydonda loy va sirpanchiq maydonda foydalaniladi, lekin bu usul ham bir qancha qiyinchiliklar tug'diradi.

Bo'sh qolgan joyga to'p oshirish. Bunday to'p oshirishlarga bo'sh joyga, belgilangan joyga-oyoqqa to'p oshirishlar kiradi. Bo'sh joyga to'p oshirish eng qiyin, o'yinchidan yuksak mahorat talab qiladi, to'pni his qilish, sherigini tushunishni talab qiladi.

Buni amalga oshirayotganlar harakatlanayotgan sherigi to'xtab qolmasligi kerak, to'p bilan kelishilgan joyga uchrashi yoki qabul qilib olishi lozim, har qanday xato kombinatsiyani barbod bo'lishiga olib keladi.

Oyoqqa to'p uzatish ortiqcha harakat talab qilmaydi, chunki manzili aniq to'p yo'nalishi harakati sherigini to'pga chiqishga majbur qiladi va egallaydi, bunda to'p oshirish-erlatib bajarilgani ma'qul, lekin raqib to'pni qabul qilgan o'yinchiga darhol hujum qiladi. Buni, albatta, hisobga olish kerak.

Belgilangan joyga to'p uzatish. Bunday to'p uzatishlar ma'lum o'yinchi emas, aksincha, shunday joyki bu erda raqib bilan to'p uchun kurashiladi. Bunday to'p uzatishlar to'pni o'yinga kiritishda, hujumlarni tashkil etishda, qanot bo'ylab hujum yakunlashda, bo'sh to'rgan joyga yolg'on harakatlar qilishda qo'l keladi.

O'YIN TAKTIKASI

Taktika elementlari. To'p oshirish- bu har bir futbolchining bir-biriga bog'lovchi harakati. Ular ko'pincha o'yin avjini aniqlaydi.

Masofa bo'ylab to'p oshirish-o'yinchini bir-biriga aloqada bo'lishga undaydi. Raqiblarning hujumidan ozod qiladi, katta bo'lmagan oraliqni engadi. YUqori aniqlikdan ajralib turadi. Qattiq zarbani talab qilmaydi. O'rtacha (10-20 metr) bunday to'p oshirish futbol o'yinida har tomonlama o'yin qoidasini hal qiladi. YUqori cho'qqini egallagan bir paytda hujumchilarni almashtirish darvozabon xavfsizligini ta'minlaydi.

O'yinchining bo'sh joyga ochilishi. Bo'sh mintaqaning ichiga kirib to'pni olish uchun hujumchilar hech qanday qarshiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi. Musofadagi o'yinchilarning asosiy vazifalari bunday harakatlarga to'sqinlik qilishdir. Bir qancha ochiq o'yinchini ko'rib chiqamiz.

1. To'satdan joydan chiqib ketish hamda raqibga chetga chiqish uchun vaqt ajratish. Agar hujumchining start tezligi juda yaxshi bo'lsa, unda bunday usul juda qulaydir.

2. Mohir ta'qibchi hech qachon raqibining qochib ketishiga osonlik bilan yo'l qo'ymaydi. Bunday vaziyatda startdan oldin yolg'ondakam harakat qilish kerak.

3. Agarda oddiygina fint bilan qanoat hosil qilishning iloji bo'lmasa, unda juda ustalik bilan yolg'on harakat qilish lozim. Haqiqiy yo'nalish esa o'yinda boshqa vaziyatda qo'llaniladi.

4. Raqibni har xil qiliqlar, ovozlar bilan chalg'itish kerak.

5. Ochilish o'yinchidan juda epchil, faol harakatni talab qiladi. SHerigi bilan kelishilgan holda amalga oshiradi.

O'yinning asosiy uslublari. Asosiy uslub bu zamonaviy futboldir. Futbol bu - kombinatsiya, kombinatsiya bu- juft bo'lib yoki guruh bilan amalga oshiriladi. O'yinga yo'nalish kombinatsiya uslubi o'yinda qanday taassurot ko'rsatsa, masofada ham shu taassurotni ushlab turadi. Bunday uslubni qo'lga kiritish uchun kombinatsiya jarayonini juda

yaxshi bilish kerak. Kombinatsili o'yin har bir o'yinchidan bir-birini tushunishi, o'yinda sheriklari bilan kelishib o'ynashni talab etadi.

O'yin kombinatsiyasi. Bo'sh joyga chiqish. Kombinatsiya (yurishlar majmui) futbol o'yinida juda ommalashgan vosita. U juda har tomonlama mohir bo'lib har bir maydonda har qanday o'yinchi bilan hujumga o'tib o'yinni yakunlaydi. Bo'sh joy tanlab turadi. Bulardan biri faol, ikkinchisi sustdir. Bo'sh sust joy raqibning oldida mavjud bo'ladi. Bo'sh joyga chiqish uchun qaysi paytda raqib bilan o'yinni boshlash kerak. Sherik to'p oshirishga tayyor bo'lganda o'yinni boshlash kerak. Bo'sh joyga chiqishdan oldin o'yinchi bironta muvaffaqiyatga ega bo'ladigan harakatni qilishi kerak. Yugurishdan oldin raqib bilan yaqinlashib o'yin masofasini bo'sh joyda ushlab turishi kerak.

Devor. Bu hujumda juda katta ahamiyatga ega bu kombinatsiyadir. Bu kombinatsiya har bir o'yinchidan bir-birii tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibi bilan shunday masofada bo'lishi kerakki o'yinchi bo'sh joyda to'p oshirgandan so'ng raqibidan oldin bo'sh joyga etib borishi kerak. Agar hujumchi tezkor bo'lsa raqibi bilan orasidagi masofa ikki metrni tashkil qiladi. Agarda raqib tezkor bo'lsa unda bir yarim metr masofada bo'lishi kerak. Raqib bilan yaqin masofaga kelganda kuchli zarb bilan to'pni sherigiga raqibning oyog'idan uzoq bo'lgan masofaga uzatish kerak. Sheriklar orasidagi masofa 8-10 m o'yinda to'p oshirish o'z vaqtida tezkorlik bilan oshirilishi kerak.

Chalg'itish – bu samarali kombinatsiya. Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi birida to'p bo'lsa unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi. Chalg'itish paytida raqiblar to'p kimda bo'lishini bilmaydilar. Chalg'itish bu tik chiziqdır. Futbolchi o'zining vasiysi bilan maydonni ko'ndalang kesib o'tib to'pni sherigiga oshiradi.

Qalbaki chap berib o'tish. Raqibdan oldinga chiqib olish va oldinga o'tib olish imkoniga ega qalbaki chap berib o'tishning asosiy vazifasi to'rgan raqibni olib ketib doirani haqiqiy chap berib o'tgan o'yinchiga bo'shatib berish kerak. Qalbaki chap berib o'tish zamonaviy futbolda mustahkam o'rinni va haqiqiylik bilan birga uyg'un negiz rejasini tuzadi. Qalbaki chap berib o'tishning bajarilishi har xil

yo'nalishda bo'ladi. Qalbaki chap berib o'tish-qalbaki chap chun foyda keltirmaydi. Raqibni qalbaki chap berishga ishontirish uchun uning diqqatini o'ziga tortib sekin harakat qilish kerak. To'pni to'pni uzatish tuzilishi oddiy tartibda. Bunda to'pni sherigi oyog'i ostiga o'tkazadi. U to'pni chaqqonlik bilan yonidagi sherigiga o'tkazib yuboradi. To'p o'yinchiga kelayotgan paytda u har qanday vaziyatda shay bo'lib turishi kerak.

O'ziga xos yakka o'yin usuli. Bu usul futbol o'yinida kam tarqalgan, lekin ayrim hollarda juda keraklidir. Ayniqsa darvozaga hujum uyushtirilganda bu usulda (driblerlar), o'ziga xos mohir aldovchilar mohirlik bilan aldab o'tishadi, yana to'pni tezkorlik bilan olib yurish, tezlik bilan tezlik olish o'zining maydonida raqibni ustunlik bilan safga tortish 50-60 yillarning mohir ustasi jahon futbolida Braziliya terma jamoasi hujumchisi Goringadir. Uning mohirligi shu darajada bo'lganki, u har qanday tezlikda to'pni oyog'ida bimalol ushlab to'rgan. Uni o'yinda birga-bir bo'lganda hech kim uni to'xtata olmagan. Shuningdek, hozirgi XXI asr futbolida ham bor. Ular Ronaldo, Rivaldo, Geynrix, Shevchenko va boshqalar.

Joyni almashtirib o'ynash. Raqiblar darvozasiga qanchalik yaqin hujum boshlansa o'yinda vasiylikdagi o'yinchilar o'zlarini jamoalarini otaliqqa oladilar.

Bu holda hujumchiga bo'sh joyga chiqib olish juda qiyin. Shuning uchun ular raqibni adashtirib, bo'sh joyga o'tib oladilar va bir-birlari bilan ustalik bilan o'rin almashadilar. Bunday o'rin almashish hozirgi paytda hech kimni ajablantirmaydi. Vaqtinchalik o'rin almashish keyinchalik o'yin usuliga aylangan. Ko'p hollarda himoyachi va yarim himoyachilar ko'pincha gollarni urishgan. Bunday usullarda o'ynagan futbolchilarning texnik usullari moddiy saviyasi ko'tarilgan.

Turli xildagi masofa. Turli xildagi masofa-birikish demakdir. Bu erda chap masofa usuliga muvofiq shaxsiy birikish hamda doiraviy usul haqida ketmoqda. Biron bir maqsadni ko'zlab qilingan harakat birikish usulining kirib kelishi "Dubl-VE" usuli 50 yillarda taniqli murabbiy Boris Arkadev tomonidan vujudga kelgan. O'yinda hujum paytida joy almashish usuli juda qulay maydonda zarbani mustahkamlashni

ta'minlaydi. Turli xildagi mudofaa usulini qo'llash har bir himoyachi uchun qulay vaziyat.

Yakkama-yakka harakat taktikasi. Asrlar davomida futbolning rivojlanishida taktika usullari bir necha bor o'zgarib kelgan, eskilar ketib yangilar kelgan. Oldin ularning atalishi har xil bo'lgan (besh chiziqqa "Dubl-VE") keyinchalik ularni oddiy matematika tilida atashgan (1 q 4 q 2 q 4; 1 q 4 q 4 q 2; 1 q 4 q 3 q 3) bu sonlar o'yinchilarning qanchaligini har xil chiziqdaligini anglatadi. Darvozabon har doimgidek o'yin davomida darvozani qo'riqlashi kerak, himoyachilar esa samara bilan darvoza mudofasini va u erga hech kimni yaqinlashtirmasliklari lozim. Yarim himoyachilar o'zlarining darvozalarini qanchalik himoya qilsalar shu harakat bilan raqiblarning darvozalariga qarab hujum uyushtirishadi. Hujumchilar esa chaqqonlik bilan raqib darvozasni ishg'ol qiladilar. Futbolning tarixi hujumga va zarbaga qarshilik ko'rsatadi. Agar mudofaada asosiy namuna asosida himoyachilar hisobini ko'paytirish kerak bo'lsa, unda hujumga o'tgan jamoalar murabbiylar futbolchilar yangi usullar vositalar qo'llaydi. Yarim himoyachilarning faol hujumlari bilan jamoada birinchi o'rinda kuch quvvati oshib boradi. Paxtakor jamoasining yarim himoyachisi Andrey YAkubik 1982 yilning eng yaxshi to'p o'rgan o'yinchisi. Uning hisobida (23 ta to'p). Yillar o'tib futbolchilarning taktikasi oshib bordi. Endi jamoa o'yinchilari o'zlarining taktika bilimlarini o'z joylaridan tashqari, boshqa joylarda ham ko'rsatishlari kerak.

Shunday qilib, yakka harakat taktikasi o'yini futbolchining maqsadga muvofiq bo'lgan harakatini nazarga oladi. Ayrim hollardagi turda yakka tartibdagi o'yin harakatida raqibni biriktiradi, keskinlik bilan o'yin harakatiga chek qo'yadi, tashabbuskorlikni namoyon qiladi, hujum paytida o'yinni kuchaytiradi.

JAMOADAGI O'YINCHILARNING MAJBURIYATLARI VA TAKTIK VAZIFALARI

Darvozabon. O'yin mobaynida uning asosiy vazifasi darvozani mag'lubiyatdan qutqaradi. Darvozabon to'g'ridan-to'g'ri o'yin

maydonida yanada kam jarima maydonida bo'ladi. Darvozabon juda epchil va chidamli bo'lishi kerak. Chunki uning yiqilishi, sakrashi, to'pga otilishi, tez o'rnidan turib, o'z joyini o'zgartirishi kerak.

Asosiy taktika majburiyatlari. Darvozabon o'yin qoidasini va jamoa o'yinchilarining asosiy taktikasini yaxshi bilishi kerak. O'yin oldidan taktika rejasini o'zlashtirish lozim. Darvozabonni asosiy joyi darvoza chizig'idan 20-30 sm oldinga chiqa olishi. Darvozabon darvozasidan chiqishi bilan maydonda to'plardan o'q yog'dirish kamayadi. Ko'pgina hollarda darvozabonga to'pga ega bo'lib, uni tutib olish kuzatiladi. Hujumni qaytarish mobaynida yaqin masofadan to'pni qabul qilish paytida raqib halaqit beradi va bu holatda to'pni ilib olish xavfli to'pni chetga chiqazib, raqibni to'pga ega bo'lishidan mahrum qiladi. Agar darvozabonda to'p darvoza tomon uchib kelayaptimi yoki darvoza yonidan o'tib ketadimi degan shubha yuzaga kelsa, sakrab to'pni ilib olishi kerak.

Darvozabonda o'yinda ko'pincha raqib o'yinchi bilan birga-bir chiqib qolish paytlari paydo bo'ladi. Bunday paytda darvoza oldida turishi raqibni darvozaga to'p kiritishiga imkon yaratadi. SHunda darvozabon raqib bilan birga to'p uchun kurashishi kerak. Raqib juda tezlik bilan to'pni surayotganda darvozabon juda jadal harakatda bo'lishi, to'pni ko'zdan qochirmasligi kerak. Raqiblarning hujumlarini kuzatgan holda va har bir sherigining joylashuvini baholash bilan birga darvozabon o'ziing buyrug'i bilan o'yin vaziyatiga tuzatish kiritadi. Darvoza mudofaasini boshqarishda darvozabon javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Himoyachilar uchun eng xatarlisi darvozabon 17-22 metrda bo'lgan jarima zarbalari. Bunday vaziyatda darvoza mudofaasini mustahkamlash uchun darvozabon darvozaning yarim qanotini himoyalash uchun "devor" qo'yadi, qolgan himoyachilarni to'g'ri kelgan zarbadan himoya qiladi.

Himoyachilar o'yini

Yuksak darajadagi zamonaviy futbolda himoyachilarning harakati o'zlarining darvoza chiziqlaridan raqiblarning darvoza chiziqlarigacha cho'ziladi. Ularning asosiy harakati o'zlarining maydonlarida, ya'ni raqibining darvozaga hujum qilishidan iborat. Shunday qilib,

himoyachilar yuqori balandlikka, yugurish tezligiga ega bo'lishlari kerak. Tez balandga sakrovchi va epchil bo'lishi kerak. Qanot himoyachi, bu o'yinchi chiziq mudofaasida, qanotdagi joyni egallaydi. Uning asosiy vazifasi, vositadagi o'yinchining oldini to'sib, sherigini himoyalab, jamoasi uchun faol qatnashib harakat qilish kerak.

Asosiy taktik majburiyatlari. Agar (podoprechnyy) vasiylikdagi o'yinchi to'p doirasida bo'lsa va sherigidan aniqlik bilan to'p uzaytirilsa, unda qanot himoyachi uning oldini to'sishi kerak. Oldi to'silgan o'yinchiga uning to'pga ega bo'lgan sherigi o'yinga qiziqishi susayadi. O'yinchining oldini to'sgan himoyachi vasiyga qarshi ikkita imkoniyatga ega bo'lishi kerak. Bo'sh joyga chiqib olish, hamda zo'r intilish bilan to'pni oyog'i ostiga olish kerak. Bunday maqsad bilan hujumchi ham qarshilik ko'rsatishi kerak.

Himoyachining qo'pol xatosi vasiyni bo'sh joyga chiqib olishiga imkon berish. Bunday holatda mudofaadagi o'yinchiga raqibiga etib olishi lozim. Agar u tez yugursa, u holda to'pni raqib oyog'iga uzaytirish mumkin emas.

Burchakdan oshirilgan to'pni qanot himoyachi o'z joyini egallab, darvozabonga yordam berib, yaqin burchakni himoya qilishi kerak. Qanot himoyachi, eng avvalo, mudofaa ishini bajarishi uchun da'vat etilgan zamonaviy futbolda himoyachining ish vazifalari shiddat bilan kengaymoqda.

Markaziy himoyachining asosiy vazifalaridan biri markaziy hujumchini oldini to'sishdan iborat.

Darvozabondan keyingi mas'uliyatli lavozim, markaziy himoyachi baland bo'yli, tezkor, kuchli, epchil bo'lmog'i lozim. Yuqori sifatli texnik mahoratga ega bo'lishi kerak. To'pni oyog'i va boshi bilan qaytarishni juda yaxshi bilishi kerak. Asosiy taktika majburiyatlari hujumchi ustalik bilan aldash yo'lga o'tsa uning oldini to'sish qiyinlashadi. Jarima to'pi tepilganda markaziy himoyachi o'zining darvozasi oldida devor bo'lib turmay, balki raqibning oldini to'sib, xatarli joyni egallashi lozim. Raqib to'pni darvozaga oshirsa himoyachi o'z darvozasi tomonga o'tib, himoyaga o'tishi kerak. Raqibning hujumi barbod bo'lganda markaziy himoyachi o'zining sheriklari bilan raqibni

markaziy maydon o'rtasiga siqib boradi. To'pni tanlashda himoyachi o'zini raqib tomondan aldashiga yo'l qo'ymasligi shart.

Yarim himoyachilarning o'yini. Yarim himoya chizig'i futbol jamoalari uchun juda muhim. Bir angliyalik murabbiy shunday degan, "Aytib ber, yarim himoya chizig'i qanaqaligini aytib bersam, men sening jamoang qandayligini aytib beraman" degan edi. Yarim himoya atamasi o'yinchilarning asosiy vazifalaridan biri. Yarim himoyachilar shunday bo'lishlari, ya'ni mahoratli, jonkuyar, intiluvchan va chaqqon, baquvvat bo'lishlari kerak. Ularning o'yin doirasi-darvozadan to darvozagacha, ular uchun dam olish faqat tanaffus paytida yoki o'yin tugagandan so'ng dam oladigan yarim himoyachilar bo'lishlari lozim.

Asosiy taktika majburiyatlari. Yarim himoyachilarning asosiy majburiyatlaridan biri o'yin mobaynida faollik, g'ayratlilik bilan kurashish.

Hujum mobaynida bunday o'yin kombinatsili uslubni tuzatish kerak, masofada esa raqibning faol kuchi tartib intizomni mustahkamlaydi. Jamoalarning hujumi va qayta hujumida yaxshi tashkilotchi bo'lishi uchun to'pni o'z vaqtida sheriklariga oshirish kerak. Birinchi o'rinda hujum uchun o'tkir qurolli qulay joyni egallash kerak. U bir qolipda kombinatsiya uyushtiradigan va o'yinda faol qatnashib, hamma ishni bekamu ko'st bilishi kerak. Qachon to'p hujum chizig'ida tursa, doimo xushyor turishi kerak. Chunki bu paytda hujumchilar qatoriga qo'shilib, orqa tomondan hujumni ushlab turishi kerak. Maydon o'rtasida raqibga yon tarafdin to'p uzatiladi. Burchakdan to'p uzatilganda hujumchining orqa tomonini mustahkamlab, to'pni raqibdan olib, imkon qadar darvoza tomon yo'naltirish kerak. Hujum barbod bo'lganda o'z vaqtida tezlik bilan mudofaani o'zgartirish vasiy oldini to'sib, qayta hujumda ishtirok etishiga yo'l qo'ymasligi kerak. Raqibning yon tomondan qilingan hujumida yarim himoyachi aylana himoyalaniшни ishlatadi. Yosh futbolchilarni ogohlantirib qo'ymoq lozim. Agar yarim himoyachi to'pni uzoq vaqt ushlab tursa (ko'pincha aldab o'tsa, raqiblarni chalg'itish, qisqa, ko'ndalang uzatishlar) maydonni yomon ko'rish, chidamsizlik qilsa, unda o'nga o'yinni davom ettirish mumkin emas.

Hujumchilarning o'yini. Hujumchilarning jamoa uchun asosiy maydonni yorib o'tuvchi, qattiq zarba beruvchi, samarali o'yinchilar hisoblanishadi. Hujumchilar orasida harakatchan o'yinchilar ko'p. Asosan ular qoida bo'yicha gol uruvchilar hisoblanishadi. O'yinning chiroyli o'tishi ham ko'pincha ularni ishtirokida o'tadi. Ularning chiroyli oldinga intilishlari, ustalik bilan aldab o'tishlar, ayyorlik kombinatsiyalari, darvozaga chiroyli gollarni kiritishlari tomoshabin tomonidan olqishlarga sazovor bo'lgan hujumchilar hamma vaqt o'yin taqdirini hal qilib kelishgan. Turnirlarda musobaqalarda ularning to'tgan o'rni doimo yuqori baholangan. Shuning uchun yulduzlar orasida jahon futbolida hujumchilar doimo ko'p bo'lgan.

Qanot hujumchilar

Jahon jamoalarining etakchi o'yinchilariga bunday qobiliyatlari uchun katta e'tibor berilgan.

Asosan qanot hujumchilar asosiy vaziyatda hujumni kuchaytirishadi. Mudofaadagi raqiblarni o'yindagi ishtirokini qiyinlashtiradi. Qanot hujumchilar o'yinni katta kuch bilan hujum qilish jarayonini kuchaytiradilar.

Asosiy taktika majburiyatlari

Faol ishtirok etish uchun, eng avvalo, qanot hujumchilarning bir qancha holatlarini ko'rib chiqamiz.

a) agar raqib to'p bilan darvoza oldida qanot hujumchining o'rnida bo'lib, to'pni yo'qotib qo'ysa, unda hujumchi dastlabki holatda bo'lishi lozim. Hujumni uyushtirish yoki o'zining darvozasi oldida asosiy hujumga o'tishni ta'minlaydi. Qanot hujumchining dastlabki holati himoyachilarning harakatiga bog'liq. Hujumni yoki asosiy hujumni uyushtirishda raqibning mudofaasini yorib o'tish vaziyatini izlab topish kerak. Qanot hujumchining to'p bilan darvoza chizig'iga yon chiziqdan jarima maydoni o'z ichiga raqibning darvozasi uchun katta xavfsizlikni yashiradi. Bunday vaziyatda qanot hujumchi o'z sherigiga to'pni oshirish imkoniyatiga ega, oyoq ostiga tepilgan to'pni ilib olganda tezkorlik ilan aynib himoyachilar bilan yuzma-yuz bo'lib, hujumga o'tishlari kerak. Har qanday qanot hujumchining to'p bilan qanchalik tezkorlik bilan markaziy maydonda hujumni davom ettirishi uch

variantdan iborat. To'pni olib qochish, sherigining oldinga yoki orqaga samarali yurishi. Himoyachi to'p bilan oldinga tashlanganda qanot hujumchi uning o'rniga qaytib, uning vazifasini bajarib turishi shart.

Markaziy hujumchi. Hujumchilar orasida markaziy hujumchi eng jonkuyar, ko'zga ko'ringan hisoblanadi. Ko'pincha o'yinda u eng ko'p to'p uradi. Grigoriy Fedotov va Boris Paypadze, Sergey Solovev va Vasiliy Korsov, Eduard Strelsov va boshqalar. Bular qatoriga yana jahon futbolining qiroli Pele (Braziliya), gerd Myuller (GFR), Goleleu Lautona (Angliya), Eysebio (Portugaliya).

Markaziy hujumchi o'z raqibi bilan yakkama-yakka o'z kuchlarini sinagan holda kurashishlari kerak.

Asosiy taktika majburiyatlari. Markaziy hujumchining asosiy vazifalari unchalik katta emas. Lekin sho'nga qaramay har qaysi o'yinga futbolda o'z fazilatlarini ko'rsata bilishlari lozim. Markaziy hujumchining bir nechta dastlabki holatlari mavjud.

1.Oldinda himoyachining oldida vaziyat o'yindan tashqari holat: bunday vaziyata hujumchi erkin hujumchining orqa tomonidan turib, har qanday to'p oshirishni ishga solish kerak.

2.Hududdagi oldindagi markaziy himoyachi maxsus o'yinchidir. O'zining jamoasining hujumini tashkil qilib, uning yuksalishini rivojlantirishni, hujumchi har xil yo'nalish bo'yicha yuqori natijaga ega bo'lib, sheriklari uchun hududni bo'shatib, o'yin uchun sharoit yaratib beradi.

3.Yarim himoya chizig'idan orqaga chekinish. Bunday holatda markaziy hujumchi juda yaxshi o'yin olib borishgan. Bular jumlasiga Moskvaning Spartak jamoasidan Yuriy Gavrilov. U nozik fikrlovchi va yuksak taktikaga ega bo'lgan o'yinchi, jamoaning bosh to'p bilan ta'minlovchisi erkin holatdan to'pni ushlab sherigining vaziyatini tusho'ngan holda o'ynaydi.

Hujum. O'yin uch qismdan iborat bo'ladi: 1) hujumchilar; 2) mudofaalar; 3) hujum fazasidan mudofaaga o'tish. Hujum ikki xil kurinishda bo'ladi. Hujum va asosiy hujum. Ularning orasidagi muhim farq boshidan ma'lum. Vaqt o'ylab qo'yilgan ishda asosiy vositachi. Xuddi vaqtning o'zi hujumchining tezligini aniqlab beradi. Hujumda uch

bosqich bilan ajralib turadi. O'yinni uyushtirish, yuksalish, tugatish. O'yin qoidasi buzilganda yoki to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgandan so'ng to'pni o'yinga jarima yoki erkin zarba bilan kiritadi.

Birinchi o'yinda to'pni maydonga o'yinchilar qo'llari bilan oshirishadi. Ikkinchi o'rinda hakam to'pni o'yinga kiritish mas'uliyatli lahza. Hujumning buzilishi to'pni o'z vaqtida uzatmaslikka olib keladi. Hujum uyushtirilganda raqibni shoshirib qo'yish qiyin bo'ladi. Mudofaa holatini egallash uchun ular doimo vaqt topadilar. Ayrim hollarda hujumni tezkorlik bilan boshlash kerak. Chunki raqiblar joyini mudofaa uchun egallamasliklari lozim.

To'p saralash raqib tomonidan xatoga yo'l qo'yilganda asosiy hujum vujudga keladi. Asosiy hujumni uyushtirganda vaqtning bahosi asta-sekin ortib boradi. Tez uyushtirilgan asosiy hujum raqibni qiyin ahvolga solib qo'yadi. Chunki unda qarshi harakatga vaqti qolmaydi.

Jarima to'pi va erkin to'p tepish. Qo'pol va daxshatli o'yin o'zining jarima maydonidan darvozaga xavf-xatarni kuchaytiradi. Aniq hisobchilarning tasdiqlashi bo'yicha Jahon chempionatlarida 40% gollarni (standart) bir qolipdagi ahvolda kiritgan. Ko'pincha jarima to'pi tayinlansa, himoyachilar darvoza oldida devor bo'lib turishadi. Bunday vaziyatni engib o'tish, faqat epchil, to'pni o'z vaqtida uzatishga qodir futbolchi egallaydi.

Darvoza oldida to'rgan devorni bartaraf qilish uchun bir qancha standart kombinatsiyalarni bilish lozim.

1. Eng oddiysi-shiddatli qisqa zarba bilan darvoza oldidagi devordan oshirib darvozaning burchagiga qarab to'pni tepib kiritish ko'pincha bunday paytlarda raqib osonlikda qarshilik ko'rsatadi.

2. Zarba uchun dastlabki holatda ikki o'yinchidan bittasi u yoqdan bu yoqqa yuguradi, lekin to'pni tepmay, u bilan yonma-yon yugurib boradi. Dastlabki holatga qaytib kelgandan so'ng aldash sababini tushuntiradi. Bu vaziyatdan foydalangan sheriklardan biri qisqa uzatish qiladi, uchinchi o'yinchi darvozaga qarata to'pni tepadi.

3. Jamoaning ikki o'yinchisi devorning ichki qismiga saflanib turishadi. Himoyachilarning darvozaboni darvoza ustunidan uzoqlashib, zarba tepilgan to'pni ilib olish uchun harakat qiladi.

Burchakdan to'p tepish. Burchakdan bo'lgan zarba zamonaviy kombinatsiya bo'lib kelgan. Burchakdan har xil zarbalar qilish mumkin. Pastdan, yuqoridan yoki sherigi yordamida to'pni bir-biriga tez uzatib darvozaga tepishlari mumkin. To'p tashlashda juda oddiy kombinatsiyani qo'llasa bo'ladi. SHeriklar 7-10 metrda bo'lgan masofadan foydalanishadi. SHerigidan boshiga yoki oyog'iga to'pni ilib olganda shu zahoti to'pni qaytarib, o'zi bo'sh hududga o'tib olishga harakat qiladi. Bitta o'yinchi yon tomon vaziyatini egallaydi (8-10 m).

Ikkinchisi xuddi shu masofada bo'lgan hududni egallaydi.

Xulosa qilib aytganda, har bir burchak to'pidan unumli foydalanish maqsadga muvofiq.

Hujumni oxiriga etkazish. Hujumning tugash bosqichi hujumida jamoa uchun juda muhim va qiyin davr. Bu bosqich o'yinchilarning faolligi, texnologik kuchlilikini ta'riflaydi. Taktikaga asoslangan bilimi, texnika fazilatlarini, o'yinchilarning epcilligi juda ko'p narsani hal etadi. Darvozaga yo'naltirilgan zarba hujumningxotimasi. Darvozaga tepilgan bitta aniq zarba hujumga yakun yasaydi. Darvozaga yo'naltirilgan zarba o'yinchilar va jamoa uchun juda muhim ahamiyatga ega. Har bir gol jamoani g'alabaga yaqin qanday mag'lubiyatni tan olishni bilish kerak. Har bir o'yinchining o'zining hududi bor, shu hududdan u darvozani ishg'ol qilishi mumkin. To'pni raqib darvozasiga yo'naltirish uchun jamoa bu bellashuvda o'z kuchlarini kuchaytirishlari kerak. Shuning uchun to'pning qadriga etib darvozaga to'pni nishonga olishda xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

Qanotdan hujum qilish. Qanotdan hujum bir qancha ustunlikka ega. Ular kuchlarning birligi bilan hujumning boshi yoki hujum ketayotgan paytda o'zining yarim maydonidan raqibning erkin markaziy hujumchisi o'z hududini tashlab ketishga jur'at qilolmay o'z xavfsizligini ta'minlaydi. Qanot hujumchi o'yinchilari tezkor, ular uchun mudofaani yorib o'tish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Hujumning muvaffaqiyatli rivojlanishi muhim sharoit. Qanot

hujumchining o'z vaqtida o'zi aytgan joyiga chiqishi himoyachining xatti-harakatiga bog'liq. Ko'pincha qanot hujumchining asosiy joylashuvi markaziy va yon chiziqlarni kesib o'tadi. Ta'qibchining hujumiga kirib kelishi qanot hujumchining o'z mudofaasiga tortib oladi. Bunday vaziyatda asosiy hujum paytida yana bitta raqib paydo bo'ladi.

Markaziy hujum qilish. Hujumni markaziy yarim maydondan olib borish yon qanotdan hujum qilishdan qiyin. Bunday kurash yo'nalishi ortiqcha o'yinchining raqibi erkin markaziy himoyachi bilan mustahkamlanadi. Markazdagi hujum tugash bosqichida juda zerikarli bo'ladi, negaki raqibning qo'shimcha qiyinchiliklarga olib keladi. Bunday sharoitda yakka tartibdagi hujum oxirgi bosqichda foydali. O'yinchilarning bunday harakati ommaviy hujumga qaraganda samarali.

Markaziy hujumda hamma hujumchilar ishtirok etishlari va markaziy himoyachilar ham bu o'yinchilarning biri sust harakatda bo'lib chalg'itadi, boshqalari esa chaqqon harakatda bo'lishadi. Hujumni tashkil qilishda himoyachi va yarim himoyachilarning o'rni katta. Ko'pincha markaziy hujumchiga qarshi oldindagi markaziy himoyachi o'ynaydi.

Uning orqasidan ikkinchi markaziy himoyachi vazifasiga markaziy hududni va oldindagi himoyachining muhofaza qiladi. Markaziy maydonda hujum avjiga chiqqanda, erkin markaziy hujumchi faol o'ynay oladi. Biroq qalbaki aldamchi harakatlar bilan markaziy hujumchi jamoa uchun ko'p natijalar qilishi mumkin. O'zining ta'qibchisi bilan erkin himoyachining hududini ichiga kirib boradi. U erkin hudud yaratib, sheriklaridan birontasi bostirib kuchlar tengligini yuzaga keltiradi (2:2). Mudofaani yorib, zarba berish hududini ko'paytiradi, hujumchilarning hamma harakati markazdan hujumning yuksalishi sonlarning tengligini ta'minlashi kerak.

Mudofaa. Mudofaa uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, o'rta, yakunlovchi.

Boshlang'ich bosqich to'pni o'yinga kiritishda yoki o'yin buzilganda va jamoaning mudofaaga o'tishi bilan yuzaga keladi.

O'rta bosqich hujum boshlanishida, oxirgi bosqich darvoza yaqinida jamoa to'pni yo'qotishi bilan himoya boshlanadi. Himoyalanishdan

maqsad, raqib jamoadan to'pni olib hujumni rivojlantirish, uni yakunlash. Yakka himoya bu guruh bilan yoki jamoa bilan bo'ladi. Raqib futbolchiga halaqit berib, harakat qilib to'pni olish. Yakka himoyachini vazifasi raqib futbolchini ta'qib qilib undan to'pni olib qo'yish. Guruh himoyachilarni – guruh hujumchilarga ikkitadan to'rttagacha himoyachilar joylashtiradi. Guruh himoya o'yinchilarning bir-birlari harakatlarini tushunib, o'ynashdan iborat. To'p oldirib qo'yilishi bilan o'yinchilar joylariga qaytishadi. Jamoa markazda, qanotda va butun maydon bo'ylab himoyalaniş mumkin.

Markaziy mudofaa yo'nalishi. Mudofaaning markaziy maydonida futbolga katta ahamiyat beriladi. Bunday yo'nalish bo'yicha raqib darvozaga xavf tug'diradi. Bunday vaziyatda eng samaralisi butun maydon bo'ylab to'plardan zarba berish. Mudofaaning markaziy yo'nalishidagi hujumning asosiy vazifasi, markaziy o'yinchilarning-himoyachilarning yarim himoyachilarning, hujumchilarning zimmasiga tushadi. Mudofaaning birinchi bosqichida katta qiyinchilik markaziy hujumchiga tushadi. Chunki o'nga ikkita markaziy himoyachiga qarshi kurashish kerak bo'ladi. Agar hujumda ikkila raqib ham kuchli bo'lsa, unda o'nga juda qiyin bo'ladi. Raqibning hujumi va darvozaga yaqinlashishi mudofaani soni bilan mustahkamlaydi. Hujumchilarning hujumi va raqiblarning mudofaasi torayadi, mudofaada himoyalaniş kuchayadi. Har doim ham ikkita markaziy himoyachiga qarshi bitta hujumchi o'ynaolmaydi, o'nga qanot tomondan sherigi yordamga keladi. Bunday paytda markaziy himoyachilar to'pni surib borayotgan o'yinchiga qarshi harakat qiladilar. To'pni erkin raqibga oshirgan paytda uning himoyachisi zudliyl bilan uni qurshab olishi kerak. Ikkinchi himoyachi ham shu asnoda sherigi qanday ishtirok qilgan bo'lsa, sho'nga qarab ish tutishi shart.

O'YIN TEXNIKASI

Futbol o'yini texnikasi, o'yinlarni o'yin qoidasi asosida o'tkazishda, to'p bilan va to'psiz harakatlanishning barcha jarayonlarini

o'z ichiga qamrab oladi. O'yin texnikasi to'psiz va to'p bilan harakatlanish texnikasiga ajratiladi.

To'psiz harakatlanish texnikasi o'z navbatida yugurish va o'yinchining yugurish yo'nalishini har tomonga o'zgartirib yugurish, sakrash texnikasi, himoyalash vaziyatlari va to'psiz aldamchi harakatlar bajarish (fint) kabi mashqlar kiradi. Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari ham xilma-xil. Bu - oldinga qarab, orqaga qarab, chalishtirma va yonlama qadamlardan iborat. Masalan: maydonda to'g'ri harakatlanish uchun quyidagi mashqlarni bajarishni biling: oddiy yurishdan yugurishga o'tishni; yugurishdan yurishga va yana yugurishga o'tishni; 10-15 daqiqaga start yugurishlarini, buyumlar orasidan "ilonizi" yurish va yugurishga o'tishni; tovushga ko'ra tezlikni oshirib yugurishni, avval oldinga, so'ngra orqaga qarab yugurishga o'tishni; yonlama va chalishtirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo'nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o'zgartirib yugurishni o'zlashtirib olishlari kerak.

Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni puxtalash uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: bir oyoqda sakrash, so'ngra oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, ishoraga binoan har joyga qo'yilgan to'ldirma to'plar orasidan yugurish; bir joyda turib ikki oyoqda turli tomonlarga 90° , 180° , 360° ga burilib sakrash, tovushga muvofiq oldinga sakrash; yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda deysinib sakrash va osilgan to'pga bosh bilan tegish.

To'p bilan harakatlanish texnikasiga boshda va oyoqda to'pga zarba berish, to'pni idora qilish, to'pni qaytish usullari, to'p bilan aldamchi harakatlari, to'p tashlashlar, to'pni qabul qilib olish va darvozabonni to'p bilan bajaradigan texnikalarini o'z ichiga oladi.

Zarba berish turlari. To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarbalar kiradi:

Birinchi guruhga: to'pni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish, to'pni oyoqning ichki do'ng qismi bilan zarba berish, to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan ko'tarib berish va ko'tarib berish zarbalari kiradi. Ikkinchi guruhiga: to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan zarba berish, tovon bilan zarba berish, poshna bilan zarba berish, tizza va son bilan

zarba berishlar kiradi. O'yin vaqtida to'p uzatishda (pas), darvozaga zarba berishda, jarima va erkin to'p tepishda oyoqda zarba beriladi. Agar berilgan zarba to'pning o'rtasiga berilmasa, to'p bunday hollarda "buriladi" va o'z o'qi atrofida aylanadi. To'pga zarba berish o'zida kompleks harakatni tashkil qiladi.

Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish (36-rasm).

Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalga tepish va to'pni o'rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi.

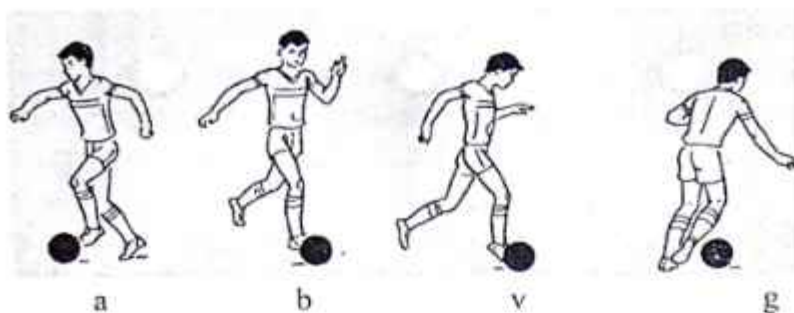
Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqli bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo'qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona to'pni yo'nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish vaqtida oyoq to'g'ri burchak holda bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p tepiladi.



36-rasm.

Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan to'pni olib yurish (37a-rasm). Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib, to'g'ri chiziqli va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish (37 b,v,g-rasm). Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to'pni tepib, bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri chiziqli harakatlarda bajariladi.



37-rasm.

Oyoq qabarig'ining g'panjalar ustig' ichki qismi bilan to'pni tepish (38-rasm).

Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45° burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal buqilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomoniga ozgina engashgan. Tizzaning bo'qilishidan boshlanib boldirning keskin zilishining qo'llanilishi bilan to'pni tepish harakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.

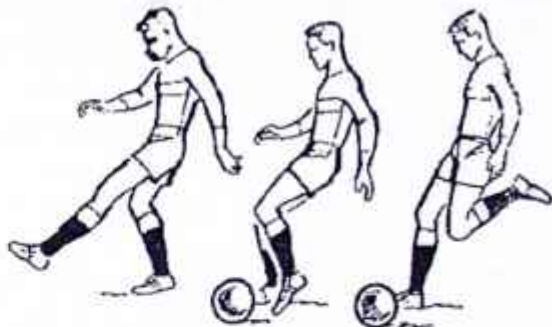
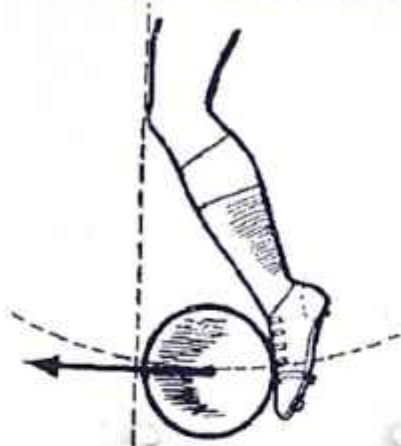


38-rasm.

Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish (39-rasm).

Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida qat'iy tik

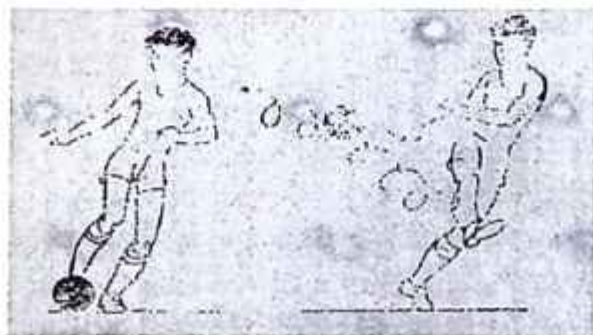
holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalgan holatida bajarilishi kerak.



39-rasm.

Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pga zarba berish (40-rasm).

Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilma-xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq (panjasining) orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan tizza bo'g'inini tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir muncha tegadigan holatda bajariladi.



41-rasm.

Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish (42-rasm).

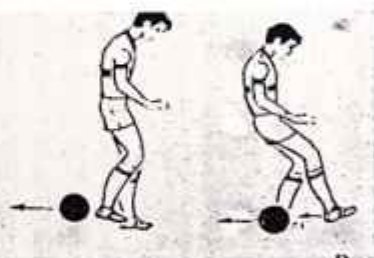
Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yishdagi deysinish to'pni tepish uchun oyoq tebranishi bo'lib hisoblanadi. Tizza bo'g'imlarida biroz egalgan va oyoq muskullari taranglashgan holatda harakat qilinadi. tepish paytida oyoq uchlari ozgina ko'tarilgan. Oyoq uchining zarba beradigan juda kam bo'lgani uchun bu usul, ayniqsa, dumalab kelayotgan to'pni tepishda sust aniqlikka ega.

Tovon bilan to'pga zarba berish (43-rasm).

Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu tepishning qadr-qimmati raqiblar uchun to'satdanligi, kutilmaganligi. Oyoq tebranish uchun old tomon to'pning ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel bo'lib, oyoq muskullari taranglashgan.



42-rasm.



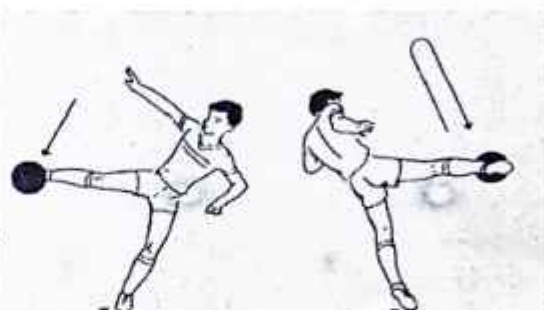
43-rasm.

To'pni erdan sapchish vaqtida zarba berish (44-rasm). To'p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Zarb harakati to'pning erga tushmasidan oldin boshlanadi va to'p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat'iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo'ladi.

Burilib to'pga zarba berish (45-rasm). Bu usul to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to'pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o'rta, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning depsinishi to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'ilishda ozgina buqilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.

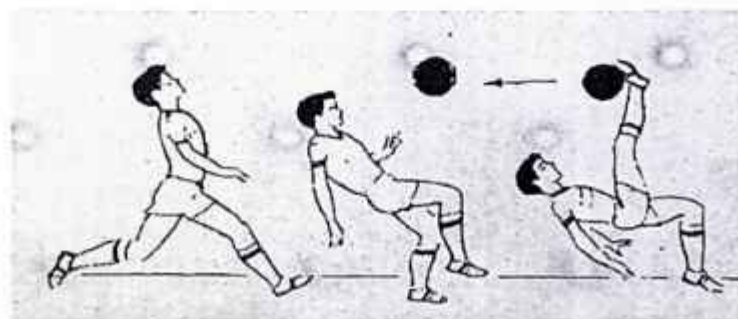


44-rasm.



45-rasm

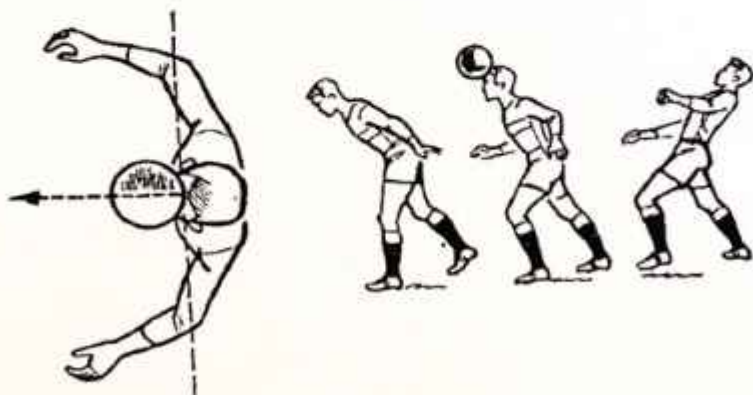
Orqaga yiqilishda to'pga zarba berish (46-rasm). Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan depsinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi.



46-rasm.

So'ng tebranish oyoq pastga va depsinish hamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizontal holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.

Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish (47-rasm). Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal) yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'minlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan o'rganda oyoqlari oraliq'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bo'qib, o'nga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi, qo'llari esa tirsaklarda biroz buqilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'rilanadi va urish harakati bo'ladi, hamda keskin oldinga (qo'yilgan) bosh egilishi harakati bilan yakunlanadi. Butun tana og'irligi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.



47-rasm.

Sakrab peshona g'o'rtasig' bilan to'pga zarba berish

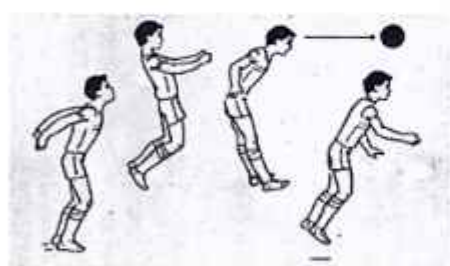
(48-rasm).

Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan holda oldinga taxminan ko'krak sathigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga etganda urish harakati bilan boshlanadi. Erga qo'nishda oyoq uchlariga to'shiladigan va oyoq tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq buqiladi.

Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish

(49-rasm).

Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinishdan so'ng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun mo'ljalga qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. So'ng cho'ziluvchan mushaklarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda to'p uriladi.



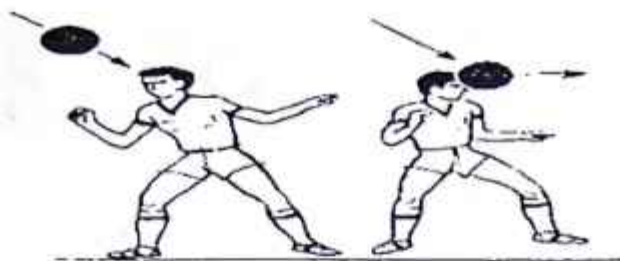
48-rasm.



49-rasm.

Peshona yon tomoni bilan to'pga zarba berish (50-rasm).

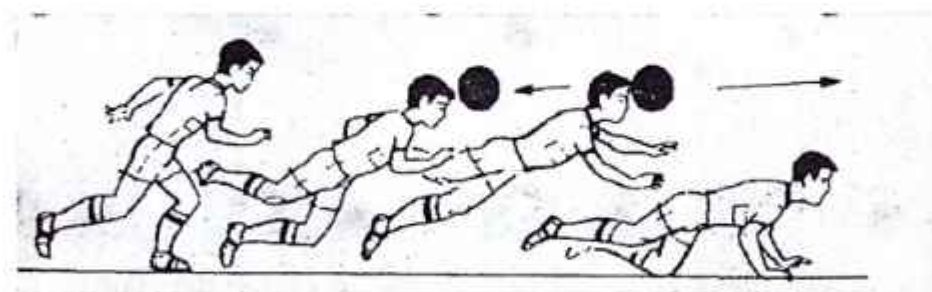
Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tayotganda va peshona o'rtasi bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana vazni g'og'irligig' tizza bo'g'inlarida buqilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda to'g'rilanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni uriladi. To'p peshona do'mboq qismiga to'g'ri keladi.



50-rasm.

Oldinga yiqilishda bosh bilan to'pga zarba berish (51-rasm).

Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan deysinib uchish jarayonida g'fazasidag' urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi erga parallel bo'ladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan.



51-rasm.

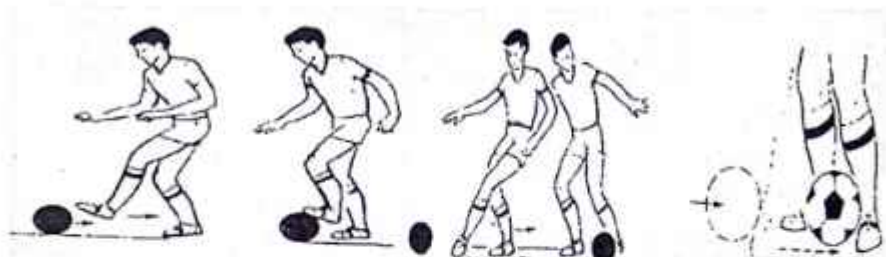
Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan to'p uriladi. To'pni urish peshona o'rtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.

Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish (52-rasm).

Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki holai-tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan to'p tomon chiqiladi. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan biroz yon beruvchi harakat bajariladi.

Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish (53-rasm).

Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amortizatsiyali xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.



52-rasm.

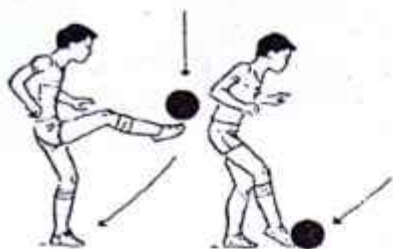
53-rasm.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish (54-rasm).

Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90^0 ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar buqilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amortizon xarakterini bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalainig yuzasi erga parallel holata bo'ladi. Engiluvchi amortizatsiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.

Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. (55-rasm).

Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq soninig to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amortizatsiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak (oyoq sonining burchak hosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq). Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi harakat bajariladi.



54-rasm.



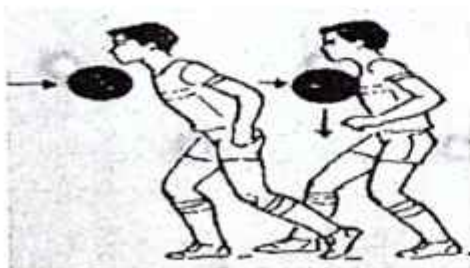
55-rasm.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish (56-rasm).

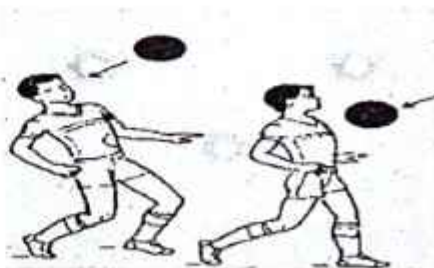
Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab to'rgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida (6-70 sm) oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushirilgan. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib, elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana massa markazi taxminan to'p yo'nalishi tomon o'tkaziladi.

Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish (57-rasm).

Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq (tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak). Do'ng'ida ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.



56-rasm.



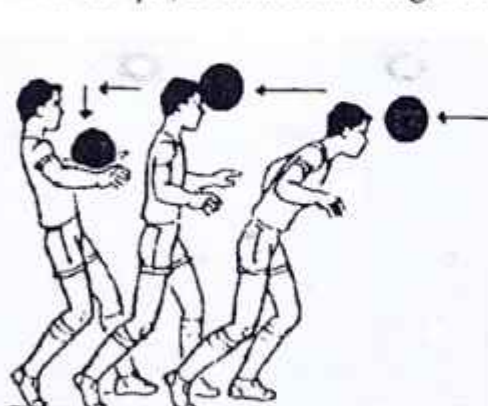
57-rasm.

Bosh bilan to'pni to'xtatish (58-rasm).

To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati-kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan (taxminan tayanch oyoqqacha). To'p yaqinlashgan sari tana massasi orqaga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.

Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish (59-rasm).

Dastlabki holat – oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar elka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida engiluvchi harakat oyoqlarni tizzalarda bo'qib, boshini elka ichiga tortish hisobiga bajariladi.



58-rasm.



59-rasm.

To'pni olib yurish. To'p oyoq kaftining uchi (60-rasm), ichki (61-rasm), o'rtasi (62-rasm) va tashqi (63-rasm) yuzasi bilan olib yuriladi. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib, oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.

Tepadigan oyoqni to'p ustidan o'tib qochib ketish-fint (64-rasm). Bu fint usuli futbolchining oldida to'rgan o'yinchiga hujum qilishda qo'llaniladi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi o'zining tayyorlov

harakatlari bilan chap tomonga yugurib o'tishni ko'rsatib chapga tashlanadi va o'ng oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi hamda gavdasini chap tomonga buradi. Orqadagi raqib-o'yinchi to'pni ko'rmasdan bu harakatga binoan u ham chapga tashlanadi. Bu vaqtda to'p bilan bo'lgan o'yinchi tezda yo'nalishini o'zgartirib, o'ng tomonga buriladi va oyoq yuzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga (o'ng tomonga) to'p bilan ketadi.

Fint-to'pni tepish (65-rasm). Bu usul uzatilgan to'pni to'xtatilgandan so'ng to'pni surish vaqtida bajariladi. Yakkama-yakka bellashuvda oldida yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o'yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O'yinchining bu harakati to'pni uzatish yoki mo'ljalga tepilishini ko'rsatadi. O'yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to'pni taxminiy uchish yo'lini to'sishga yoki to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, ya'ni shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o'yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi. Shu paytda o'yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to'pni oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.

Fint (raqibni aldaydigan harakat) oyoq bilan to'pni to'xtatish (66-rasm). O'yinchi raqib to'pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo'ymoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to'rgan oyoq kafti bilan to'pni bosib tayanch oyog'ini uning orqasiga qo'yadi. Bu bilan o'yinchi mohirona to'pni yolg'on to'xtatishini ko'rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.

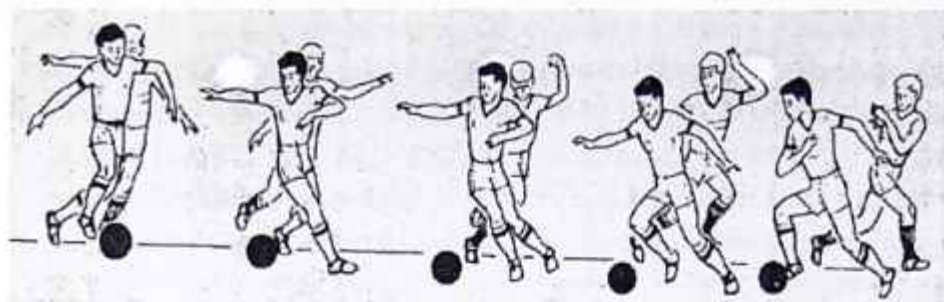


60-rasm.

61-rasm.

62-rasm.

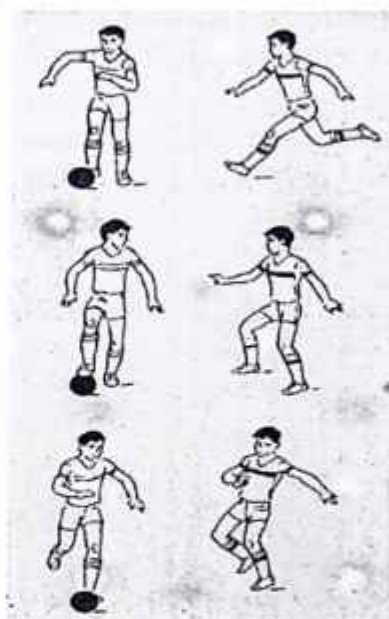
63-rasm.



64-rasm.



65-rasm.



66-rasm.



67-rasm.

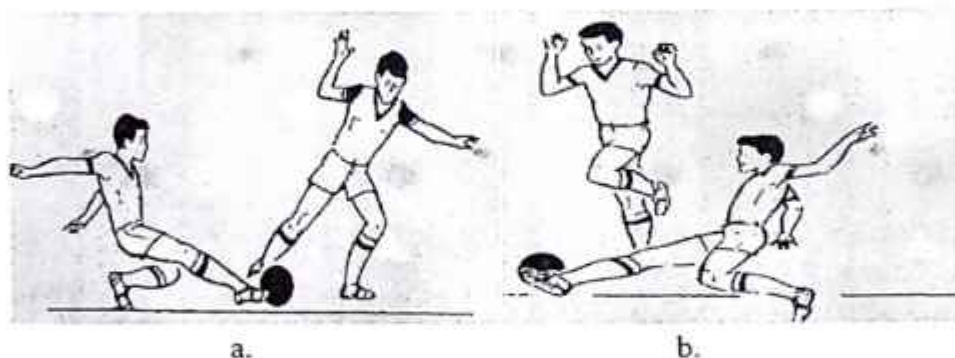
Hamla qilib to'pni olib qo'yish (67-rasm).

Bu usul 2 m dan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pda ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi. Hujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan harakatlanuvchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgani uchun to'p urish yo'nalishini hujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.

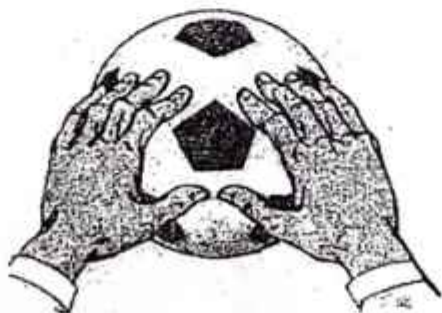
Yiqilib to'pni olib qo'yish (68,a,b-rasm).

Bu usul o'yinchidan ikki metrdan ortiqroq masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi va yon yoki orqa tomonidan bajariladi.

Hujumchi raqibiga yaqinlashib uning oyoqlariga sirpanib yiqiladi va undan to'pni olib chetlashtiradi. Natijada to'pning yo'nalishi boshqa tomonga o'zgaradi.



68-rasm.



69-rasm.

Elka bilan to'rtib to'pni olib qo'yish.

Ushbu usul yakkama-yakka kurashda kuchlik harakatlarga kiradi. SHuning uchun bunday harakatlarga ruxsat etilgan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur. Faqatgina o'yin oralig'ida bo'lgan holda o'yinchi elkasining $1/3$ yuqorisini turtishga ruxsat beriladi. Raqib orqa oyoqdan tayanch holatda bo'lgan vaqtida elka bilan turtish mumkin.

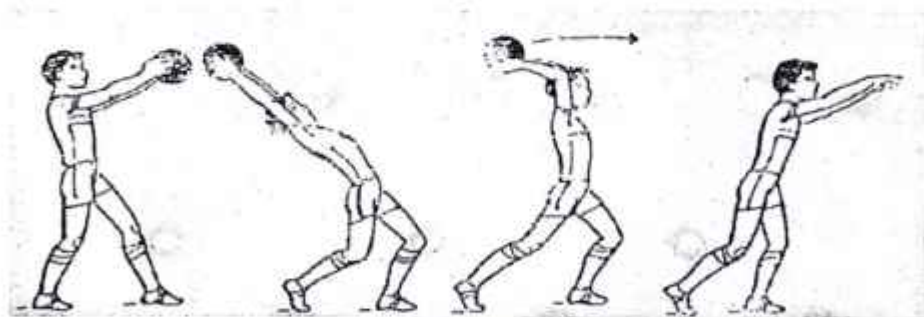
To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati (69-rasm).

To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish (70-rasm).

Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki holat – qadam tashlash holatdayoki oyoqlar elka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda buqilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqada to'rgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bo'qiladi, gavda orqaga engashadi.

To'pni tashlash qo'l, gavda, oyoqlarning keskin to'g'rilanishi bilan tashlash tomon yo'nalishiga yakunlovchi barmoqlar zo'r berishidan boshlanadi. Yakunlovchi fazani bajarishda to'pni tashlash qoidalariga rioya qilib, futbolchi ikkala oyog'ini erdan uzmasligi kerak.



70-rasm.

Darvozabon o'yini. Eng murakkab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinchilarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'p tepilishini, yo'nalishini ko'rish va

sezish kerak. Bulardan tashqari, futbolchilarning o'yin texnikasini, taktikasini va tayyorgarligini darvozabon bilishi shart.

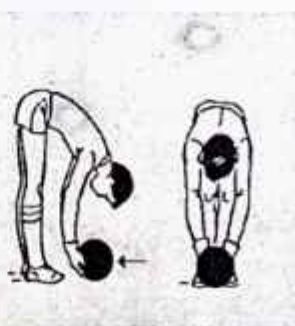
Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari bog'liq. SHuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epcillikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlikni talab qiladi. SHu bois epcillikni tarbiyalashda, shuningdek, xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan (nagruzka) charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradigan, sho'nga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun, dam olish vaqt oralig'idan foydalanish ahamiyatga ega.

Futbolchi "portlovchi" kuchini, tezlikni, epcillikni egallashi qiyin, shuning uchun bu sifatni butun sport hayoti davomida tarbiyalash kerak. Uni tarbiyalashga diqqat e'tibor bilan yondashish kerakki, aynan shu sifat futbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligini aniqlaydi.

Darvozaboning asosiy holati (71-rasm). Texnik usullarning samarali bajarilishi ko'pincha darvozabon harakati tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarni bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo'ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda buqilgan qo'llar ko'krak sathida oldinga uzatilgan. Qo'l kaftlari ichki tomon va oldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To'g'ri dastlabki holat to'pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab brishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o'tishda imkoniyat yaratadi.



71-rasm.

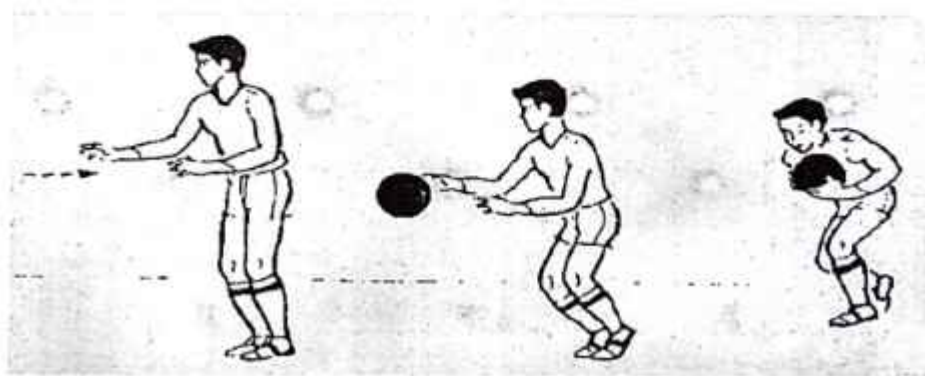


72-rasm.

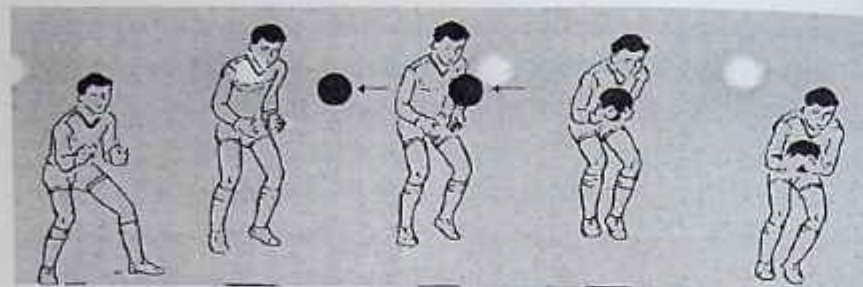
Dumalayotgan to'pni pastdan ilib olish (72-rasm). Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo'llarini pastga tushuradi. Qo'llari tirsak bo'g'imlarida ozgina buqilgan bo'lib, barmoqlari ochilgan qo'l kaftlari to'pga qaratilgan va erga tegish holda. To'p bilan to'qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko'tarib oladi. Tushirilgan qo'llar massasi va ularni egilish amortizatsiyali harakat hisobida to'pning tezligi susayadi. So'ng darvozabon gavdasini to'g'rilab-ko'tariladi.

Erdan sapchigan to'pni ilib olish. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to'pni ushlash usulida darvozabon sapchilgan to'p bilan uchrashish nuqtasini aniqlash va hisobga olish kerak. O'ng darvozabon oldinga engashadi (qo'l kaftlari va barmoqlari birlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida ozgina buqilgan) va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'rilanadi.

Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish (73-rasm). Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina buqilgan va bo'shashtirilgan (taranglamagan). Oyoqlar ozgina tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'pni (uchayotgan to'pni) ushlashda gavadani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'rilash hisobga olgan holda orqaga egiluvchi harakat bajariladi.



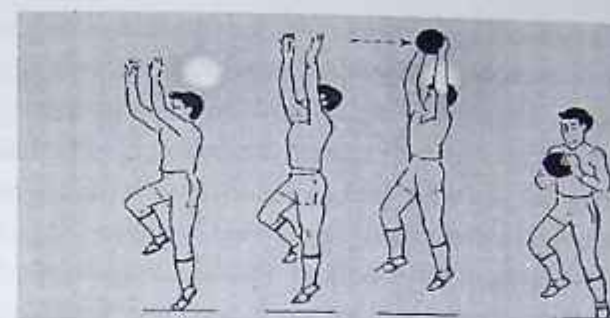
73-rasm.



74-rasm.

O'rta balandlikdagi to'pni ushlash (74-rasm). Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgan holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib, oldinga engashadi. So'ng to'g'irlanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.

Sakrab yuqoridan to'pni ushlash (75-rasm). To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan deysinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan deysinib bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan deysinib bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bo'qib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina buqilgan oyoqlariga tushadi.



75-rasm.

Yon tomondan to'pni ushlash (76-rasm).

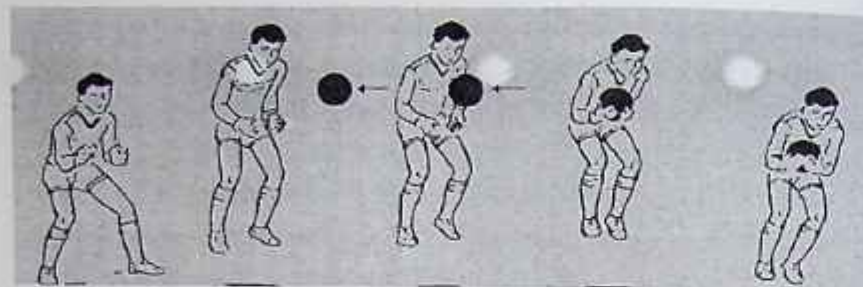
Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.



76-rasm.

Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish.

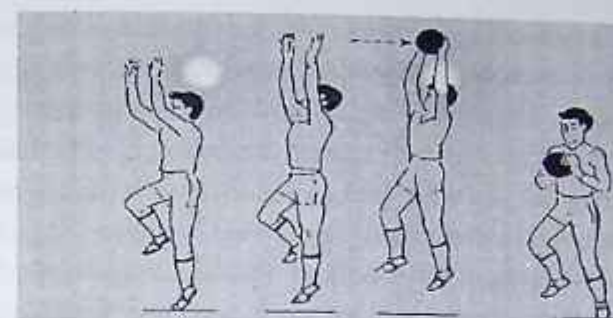
Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta



74-rasm.

O'rta balandlikdagi to'pni ushlash (74-rasm). Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgan holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib, oldinga engashadi. So'ng to'g'irlanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.

Sakrab yuqoridan to'pni ushlash (75-rasm). To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan deysinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan deysinib bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan deysinib bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bo'qib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina buqilgan oyoqlariga tushadi.



75-rasm.

Yon tomondan to'pni ushlash (76-rasm).

Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.



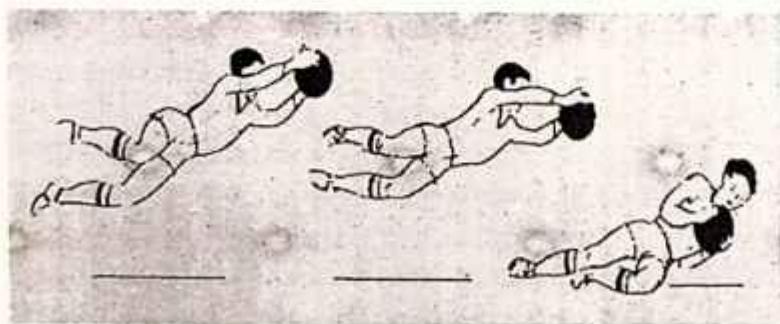
76-rasm.

Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish.

Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta

tezlik bilan asosan darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda harakatning boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'l to'pni uchishining yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak hosil qilgan qo'l kaftining uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p o'nga tegib uchish yo'nalishini o'zgartirib darvozaning yuqori (ustung') tepasidan o'tadi.

Yiqilishda to'pni ushlash (77- rasm). Darvoza tomon aniq va to'siqdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin to'rgan oyoq bilan depsinib to'pni ushlash tomonga gavda engashiladi. Darhol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning berdanib bo'qilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi. O'rta sathida uchib kelayotgan to'pni ushlashda depsinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni ushlash amalga oshiriladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujanak bo'ladi (to'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar ham ko'krak oldiga tortilib bosh oldinga buqilgan). Tana og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.



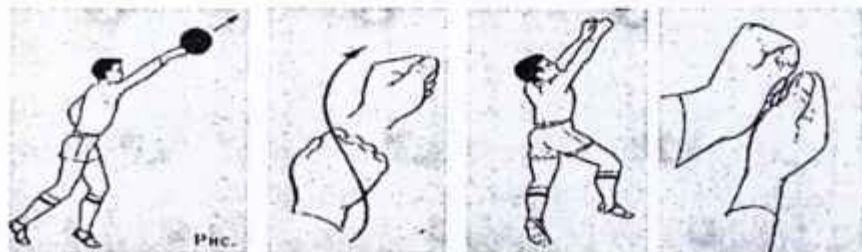
77-rasm.

Raqibning oyog'iga tashlanish (78-rasm).

Bu usul himoyachilardan raqib to'p bilan o'tib darvozaga yaqinlashganda qo'llaniladi. Darvozabon raqibning oyog'iga tashlanib to'pni olib qo'yishga, uni urib yuborishga yoki to'pni darvozaga o'tish yo'lini to'sishga intiladi. Raqibning ro'parasiga keskin harakat qilishdan so'ng uning oyog'iga tashlanish boshlanadi. Darvozabon biroz engashadi, gavdasi va qo'llari maksimal pastga tushirilgan. So'ng raqibgacha bo'lgan oraliqni hisobga olib, darvozabon to'pga tashlanishni bajaradi; u to'pni raqib oyog'iga bosib qolishga intiladi yoki ikki qo'l bilan to'pni tepishdan oldin yoki tepish vaqtida uni to'sish kerak. Raqib oyog'iga to'pga ko'krak va qo'llar bilan tashlanishda uni olib qo'yish mumkin. Agarda to'pni olishga erisha olmasa, darvozabon qo'llarini, oyoqlarini, ko'kragini butun bag'rini to'p tepilishiga qarshi qo'yish kerak.

Musht bilan to'pni urib yuborish (79-rasm). To'pni musht bilan urib gavdani burish bilan uradigan qo'l mushtini tirsaklarda buqilgan holda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lining keskin to'g'irlanishi bilan va gavdani burilishi bilan urish harakati boshlanadi. Mushtning to'p bilan to'qnashishi qo'lni to'la to'g'irlanishidan oldinroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birini bo'g'iniga to'g'ri keladi.

Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bo'qilib va ko'krak oldida bo'lib, barmoqlar musht bo'lib birga qaratilgan. Taranglashgan qo'llarni bir vaqtda keskin to'g'irlab ikki musht bilan to'pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish to'rgan joyda va sakraganda amalga oshirilishi mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga etgan to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Engilgina buqilgan oyoqlarga ko'nish bo'ladi.



79-rasm.

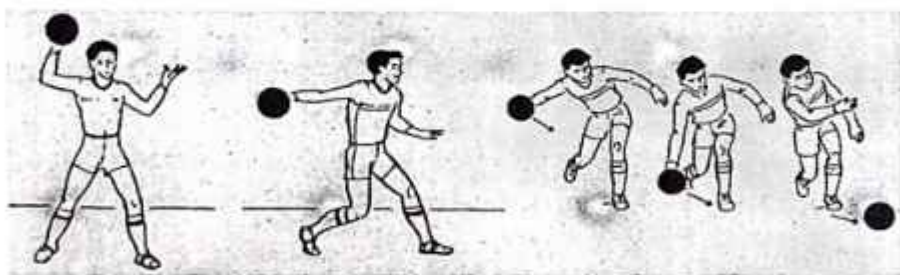
To'pni tepadan tashlash (80-rasm).

Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo'yilgan holatda turish. Darvozabonning yarim buqilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida buqilgan qo'lga tebranib, yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh sathigacha ko'tariladi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada ozgina egilib to'rgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavdani burilishi va orqada to'rgan oyoqni tez qo'lni to'g'rlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

To'pni pastdan tashlash (81-rasm).

Dastlabki holat – oyoqlar etarlicha buqilib qadam qo'yish holatida bo'ladilar. To'pni tagidan barmoqlar bilan ushlab to'rgan qo'l pastga tushirilgan. So'ng darvozabon tebranish uchun qo'lini orqaga uzatadi va tana massasining oldinda to'rgan oyoqqa olib o'tadi. To'p bilan qo'l erga parallel bo'lgan holda oldinga shiddatli harakatda bo'ladi. Gavda oldinga engashadi. To'p qo'lining uchiga tegishi bilan mo'ljal tomon intiladi.



80-rasm.

81-rasm.

O'z-o'zini tekshirish savollari va topshiriqlar

1. Futbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri qanday ?
2. Futbolda qanday texnika va taktika mavjud ?
3. To'pni nazorat qilish turlari haqida tuxtaling.

4. O'yindan tashqari holat hamda jarimalar haqida nimalarni bilasiz?

5. To'pni to'xtatish turlari haqida ma'lumot bering.

6. To'pga zarba berish turlari haqida to'xtaling.

7. To'pni olib yurish qanday amalga oshiriladi?

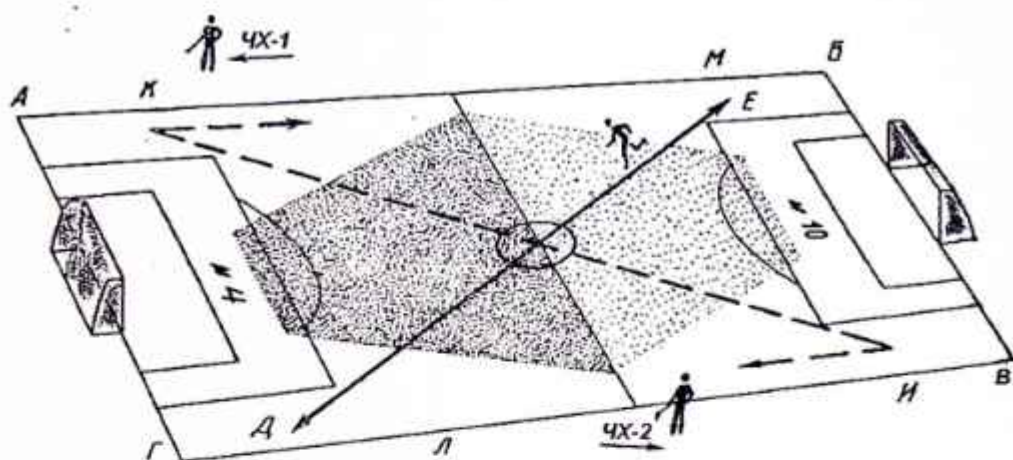
8. Darvozaboning asosiy holati haqida ma'lumot bering.

XAKAMLIK QILISH METODIKASI

Hakamlar. O'yinni 5 ta hakam boshqaradi va bosh hakam hamda hakamlar xay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushishi shart. Bosh hakam o'zida xushtak, sekunder, sariq va qizil kartochkalari, yon daftar va ruchka bo'lishi shart. O'yinni maydon hakami va "o'yindan tashqari holat"ni va to'p maydondan chiqib ketganligini aniqlab qayd etuvchi ikki yon hakamlar hakamlik qiladilar. Agar maydondagi hakamlardan biri o'yinni boshqara olmaslik sabablari kuzatilsa, (salomatligi tufayli, turli xil sabablarga ko'ra jarohat olsa) zaxiradagi hakam bilan o'yin tugaganga qadar almashtiriladi.

Futbol maydonning kattaligi, o'yin sur'atining tezda o'zgarishi hakamdan o'yinni shunday tarzda nazorat qilishni taqozo qiladiki, futbolchilar harakatiga xalaqit qilmasligi va bir vaqtning o'zida o'yin borishini nazorat qilib borishi kerak. Amalda parallel va diagonal usulda hakamlik qilinadi. Diagonal usuli eng ommaviy va ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanadi. Diagonal usulning afzalligi hakam uni yordamida asosan maydon markazidagi sodir bo'ladigan voqealarni nazorat qilishib turishi, to'p uchun kurashayotgan o'yinchilar yonida bo'lishi imkoniyatini beradi. Chiziq hakamlari yordamida hakam maydonning ikki tomonidagi yon chiziqni ham nazorat qilib turadi.

Hakam o'yin jarayonida tasavvuridagi maydon diagonalining DE chizig'ida harakatlanadi, vaziyat taqozo etganda u yoki bu tomonga chiqishi mumkin (82-rasm).



82-rasm.

Chiziqdagi CHX-1 va CHX-2 hakamlari, maydon qarama - qarshisida to'p o'z o'rinlarida turishlari, o'ziga xos ikkinchi diagonalni tashkil etadilar. Misol uchun, agar hakam D nuqtaga o'tsa, chiziqdagi CHX-1 hakam A va K nuqtasi oralig'idagi joyga o'tishi kerak. Agarda hakam E nuqtasi atrofida bo'lib qolsa, bunda chiziqdagi CHX-2 hakam I va V nuqtasi orasida joylashishi kerak. O'yin davomida chiziq hakamlarini faoliyati faqatgina maydonning bir tomonida chegaralanadi. Shunday qilib chiziq hakami CHX-1 4-sonli maktab jamoasi maydonning yarmida harakatlanib, 10-sonli maktab jamoasi hujumlarini kuzatib turadi. Bunday holda 4-sonli maktabning oxiridagi himoyachisi bilan bir chiziqda turadi va birga harakatlanadi. Mana shuning uchun ham u № 10 maktab maydonning yarmiga o'tishiga to'g'ri kelmaydi. Bundan ko'rinib turibdiki 10-sonli maktab maydonning yarmini chiziq hakami CHX-2 nazorat qilib turadi.

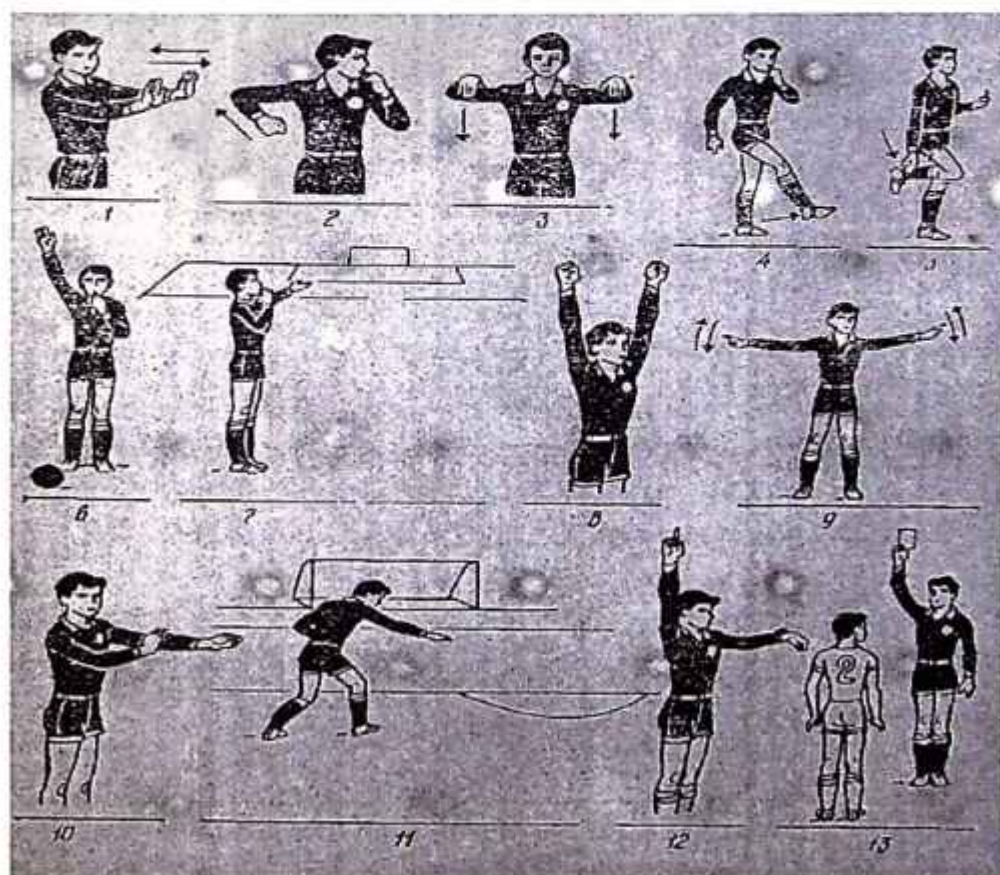
O'yin jarayonida diagonal usulida hakamlik qilishda noto'g'ri harakatlanish diagonal usuli mazmunining buzilishiga olib keladi. Misol uchun, bunday vaziyatlar, agar chiziq hakami CHX-1 M va B nuqtalari oralig'ida turib qolsa, unday vaqtda vaqtda hakam E nuqtada bo'lganda diagonal usulining mohiyati buzilgan hisoblanadi. Bunday vaziyatlar

yana hakam D joyiga bo'lganda, chiziq hakami CHX-2 L va G nuqtasi orasida tursa ham buzilgan bo'ladi.

Hakam joyini o'zgartirish uchun bunday diagonalni tanlashi kerak va u qanday qabul qilinadi? Birinchi navbatda quyosh tushishi hisobga olinadi (u yuzga tushmasligi kerak) shamolga, ayniqsa, kuchli shamolga qarama-qarshi harakat qilish tavsiya etilmaydi.

HAKAM BELGILARI VA IMO-ISHORALARI

O'yinda hakamlikni amalga oshirishda hakam xushtak yordamida belgi beradi.

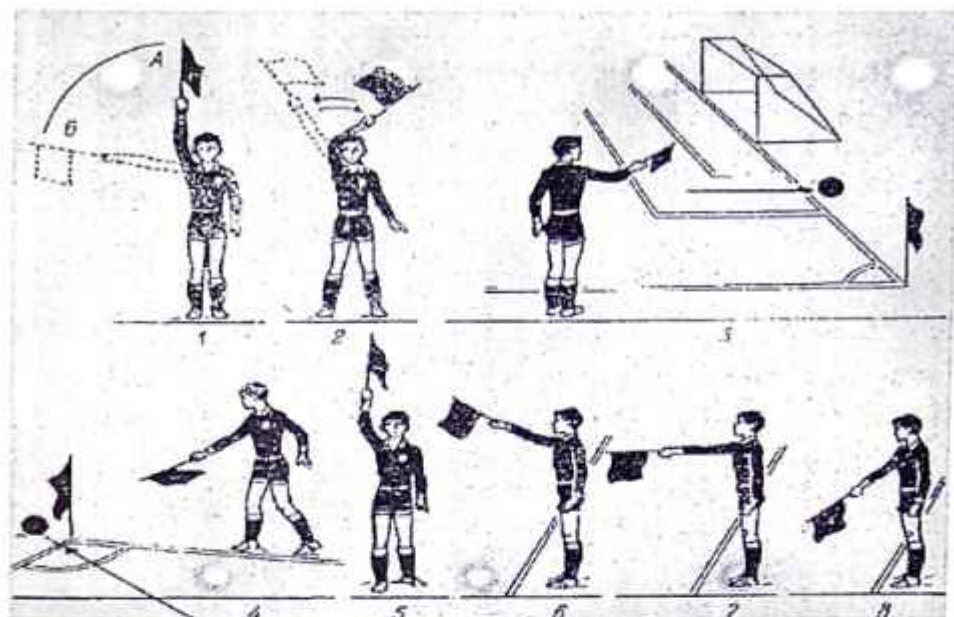


83-rasm.

Xushtakdan quyidagi hollarda foydalaniladi: o'yin boshlanishidan va tanaffusdan so'ng qayta boshlashdan oldin, darvozaga to'p kiritilgandan so'ng: 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirishdan avval: darvozani ishgol qilinganda: o'yin tugashidan yoki yarmidan. Berilayotgan belgilar va o'yinchi va tomoshabinlarga yaxshi eslatiladigan bo'lishi kerak. Belgilar oxangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganda, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugagandan so'ng beriladigan belgilar juda aniq bo'lishi kerak. Agar o'yinchilar barcha o'yin qoidalariga rioya qilib darvoza, jarima, burchak to'pini va erkin to'p tepishlarini amalga oshirsalar xushtak chalinmaydi, balki bu qo'l imo-ishoralaridan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishoralari bilan amalga oshiriladi (83-rasm). Ular o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi.

1. Raqibni qo'l bilan to'tib yuborish. 2. Urilish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish. 3. Raqib ustiga sakrash. 4. Chalish 5. Oyoq bilan oyoqqa tepish 6. Erkin zarba berish 7. Jarima to'pini tepish 8. O'yin yarmi yoki to'liq tugashi 9. O'yin to'xtatilmaydi. 10. To'pni qo'l bilan o'ynash. 11. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish lozimligini ifodalovchi ishora. 12. Qo'shimcha vaqt berilganligi. 13. O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish.

Chiziq hakami bayroqda belgi berishlari. Chiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi-4,5 sm, diametri 1,5 sm, bayroq uzunligi 40 sm, kengligi-30 sm). Bayroq rangi ikki jamoa o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi va juda erkin rangda bo'lishi kerak (qizil, sariq, taksariq) (101-rasm). Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarini vaqtida va aniq berishdan iborat.



84-rasm.

Chiziq hakamlarini bayroqda belgi berishlari

1. Qoida buzildi. A-hakam diqqatni jalb qilish maqsadida bayroqni ko'taradi. B-hakam xushtagidan so'ng, erkin yoki jamira to'pi zarbasi qaysi jamoa tomonga beriladigan belgi.

2. Hakam o'yin qoidasi buzilganligini kurmay qolganda hakam diqqatni jalb qilish maqsadida beriladigan belgi.

3. Darvoza to'pini tepish.

4. Bayroqni tezda ko'tarib, burchak to'pi tepish joyini ko'rsatish

5. "O'yindan tashqari holat"

6. Chiziq hakamidan maydonning qarama-qarshi tomonida «maydondan tashqari» holat.

7. Maydonning o'rta chizig'idan «o'yindan tashqiri» holat.

8. O'yin maydoni yaqinida "O'yindan tashqari" holat.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Erkin to'p va jarima to'p tepish qanday amalga oshiriladi?
2. O'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?

3. Darvozabon asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. O'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Oyoqda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
6. Boshda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
7. Fint qanday amalga oshiriladi?
8. To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati qanday bo'lishi kerak?
9. O'yinda nechta hakam ishtirok etadi?
10. Hakamlar maydonda qanday harakatlanadi?
11. Hakam belgilari va imo-ishoralari qanday amalga oshiriladi?
12. 11-metrlik jarima chizig'i qanday amalga oshiriladi?

5. T E N N I S

TARIXIY RIVOJLANISHI



Zamonaviy tennis- turli-tuman harakatli sportchidan yuqori topqirlikni, jasurlikni, tezkorlikni, epchillikni talab etuvchi ommaviy sport o'yini. O'yinning mohiyati: sportchilar to'pni raketka bilan urib, raqib tomonga u qaytarib olmaydigan darajada to'rdan oshirib yo'naltiradilar. To'pni raqibga qaytarish faqat uning kortga tegib sakrashidan so'ng ruxsat etiladi (kortga ikki marta tegib o'tsa, ochko yutqazilgan hisoblanadi). O'yin bir o'yinchi xatoga yo'l kuymaguncha qadar davom etadi. Undan keyin yana ikki urinishli to'pni orqa chiziqdan oshirib o'yinga kiritiladi.

Tennis dastlabki kurinishlari XII-XIV asrlarda Italiya, Fransiya va Angliyada yuzaga kelgan. Dastlab qo'l kaftlari bilan urib o'ynalgan. XVI asrlarga kelib, raketka qo'llanila boshlagan. Zamonaviy tennis XIX asrning oxirida Buyuk Britaniyada shakllangan. Tennis o'yini qoidalari 1874 yili ingliz U.Uingfild tomonidan ishlab chiqilgan va 1875 yili «laun-tennis» (inglizcha lawn-maysazor) nomi qabul qilingan.

Xalqaro Laun-tennis federatsiyasi (ILTF) 1912-yili Parijda tuzilgan. Bu federatsiya uz safiga 100 dan ortiq mamlakatlardan 100 mln tennischini birlashtirgan. 1896-1924 yillarda tennis 8-marta Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. ILTF rasmiy ravishda jahon chempionatini o'tkazmaydi. 1990 yil Amerikalik mashhur tennischi D.Devis ta'sis etgan Devis Kubogi har yili erkaklar jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan jahon chempionati hisoblanadi. 1970 yildan boshlab yangi kurinishdagi norasmiy chempionat o'tkazilmoqda: turli mamlakatlarda 96 sportchi ishtirokida esa final o'yinlari o'tkaziladi. Bu musobaqalarda xavaskorlar va professional o'yinchilar qatnashishi mumkin. 1968 yil esa

xavaskorlar o'rtasida Evropa chempionati o'tkaziladi. Tennis AQSH, Avstraliya, Fransiya, Buyuk Britaniya, Italiya, Germaniya, Shvetsiya, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya, Vengriya, Rossiya, Hindiston, Ispaniya, va Meksika kabi mamlakatlarda keng tarqalgan. Jahonga taniqli raketka ustalari Evgeniy Kafelnikov, Greg Rusedski, Nikolas Kifer, Sedrik Piolin, Karol Kuchera, Mark Rosse, Daniel Vatsek, Marat Safin, Yan Kroslyak, Sargie Sargisyan, Andrey Cherkasovlar katta shuhrat qozongan. 1992 yil O'zbekiston tennis federatsiyasi tuzildi va shu yili Xalqaro tennis federatsiyasi (ITF)ga a'zo bo'ldi.

1994 yil O'zbekiston Devis kubogi musobaqalariga qatnasha boshladi. 1994 yil Toshkentda professional tennischilar o'rtasida "Prezident kubogi" xalqaro musobaqalari o'tkazildi. 1996 yil Toshkentda ayollar o'rtasida tennis bo'yicha Chellenjer musobaqalariga asos solindi va u WTA turkumidagi musobaqalar orasidan joy oldi. 1997 yil mamlakatimiz rahbar xavaskor tennischilar o'rtasida "Xavas" musobaqalari boshlandi. O'zbekistonlik I.To'laganova, V.Kunetsko, O. Ogorodov, I. Isroilova, O. Omonmurodova kabi mashhur tennischilarimiz bor.

1997 yil 25 avgustda O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida, 1998 yil 11 sentyabrda O'zbekiston Respublikasida tennisini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorlari qabul qilindi.

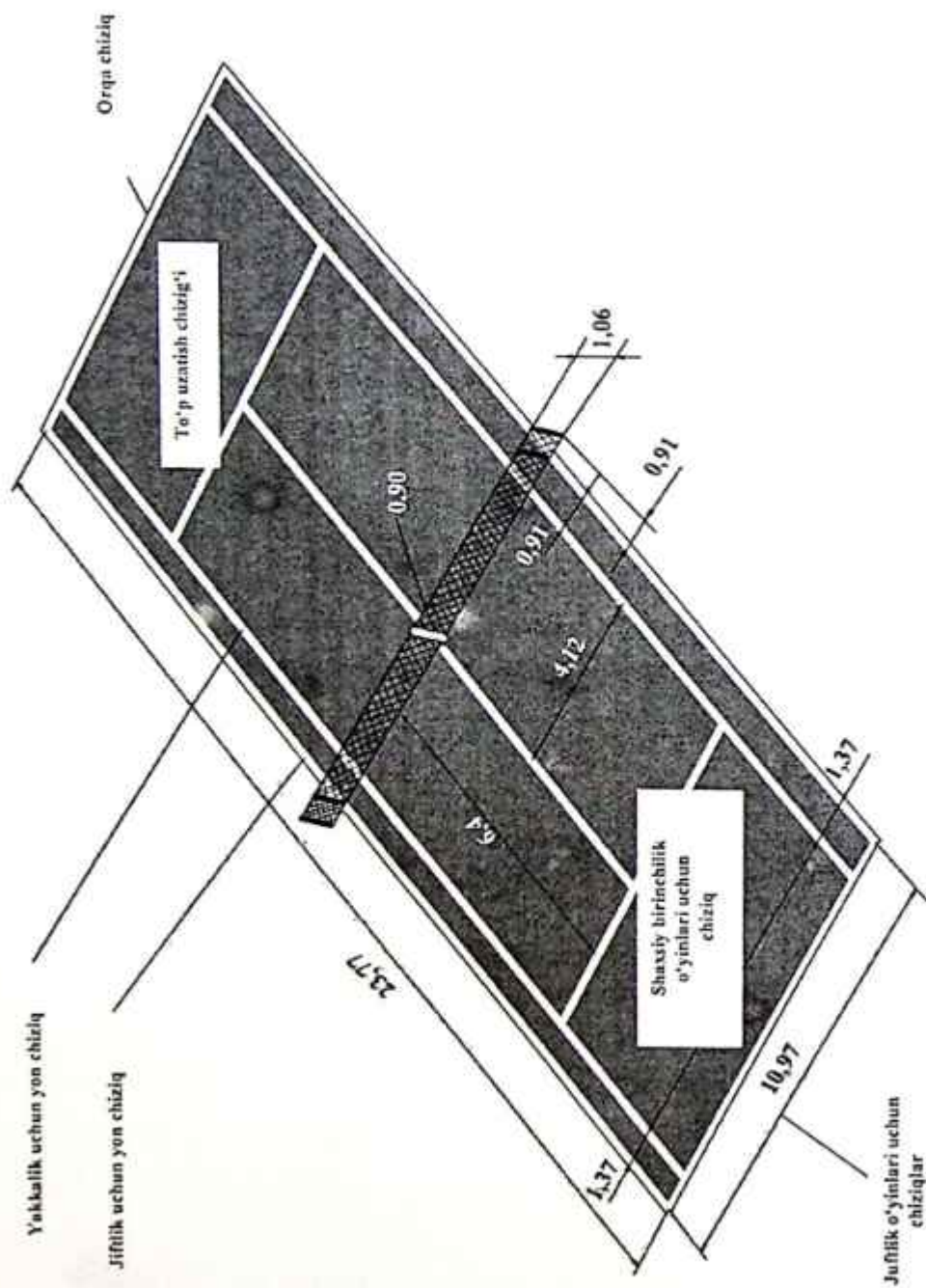
Tennis maydoni (87-rasm) – oddiy o'lchami 40x20 m, minimal (eng kichik) o'lchami 36x18 m, to'p uzatish va o'yin maydoni 23,77x10,97 m. o'lchamdan iborat bo'ladi. O'yin maydoni yaqinida hakam uchun balandligi 1,83-2,15 m mezana (vishka) o'rnatildi (88-rasm). Vushka mustahkam, engil kuchiriladigan, gorizonta l tirsak quyadigan yondori va hakam qog'oz qo'yib yozib borishi uchun kundalang ochiluvchi plankadan tashkil topgan.

Kort tennisi uchun to'r va ustunlar (89-rasm). Kort tennis ustunlari balandligi 1,70 m, ustunlar temir dumaloq to'rubadan tayyorlanadi va emal bo'yoq bilan bo'yaladi.

Kort tennisi to'riining uzunligi 12,60 m, kengligi 1,06 m, kataklar kattaligi 40x40 mm va ipining qalinligi 1,5 mm, kataklari qora rangda va to'rning tepa qismi 10 sm. qalinlikdagi oq rangli tasma bilan tiqilgan bo'ladi. To'rning tepa qismidan tros o'tqaziladi.

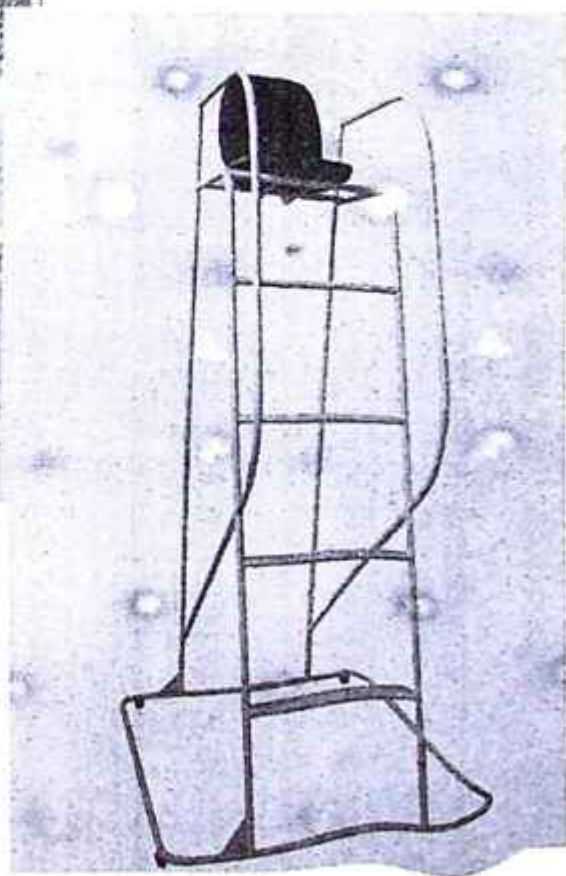
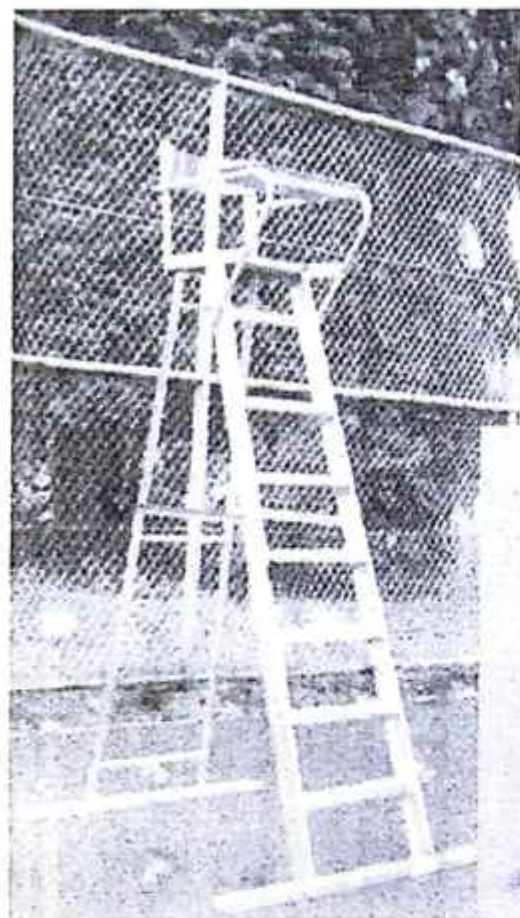
Kort tennisi uchun raketka va to'plar. Katta tennis uchun raketkalar o'rganuvchi va havaskorlar uchun alyuminiy qorishmali raketkalardan foydalanish mumkin. Raketkaning zarba berish tomoni bir biri bilan kesishuvchi torlar bilan tortilgan bo'lishi kerak. Raketkaning uzunligi 73,66 sm., kengligi 31,75 sm.dan oshmasligi kerak. Raketkaning og'irligi kattalar uchun 340-400 g yosh tennischilar uchun 255-340 g (90 a-rasm).

Tennis to'pi matoli qoplama bilan qoplangan bo'lib, srg'ish rangda bo'lishi kerak. To'pining aylana diametri 6.35 sm dan 6.67 sm gacha, og'irligi 56.7 g dan 58.74 g gacha bo'ladi (90 b-rasm).



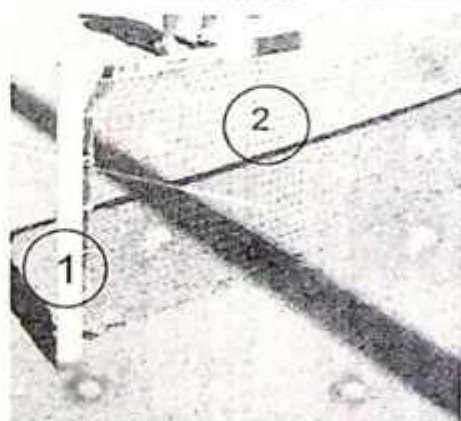
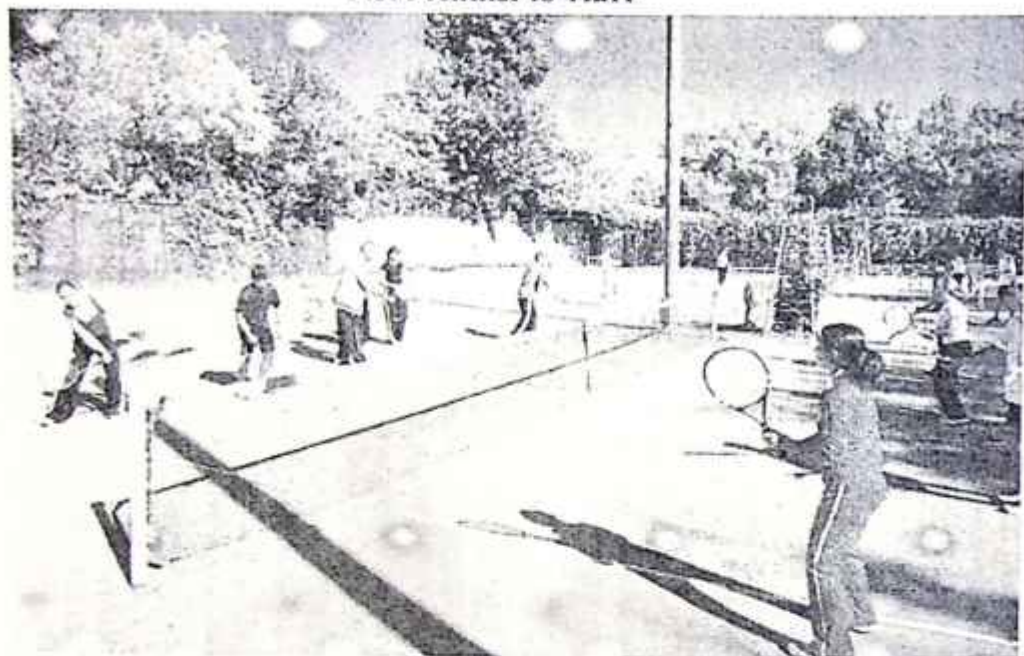
87-rasm.

Hakam mezanasi (vishka)



88-rasm.

Kort tennisi to'rlari



89-rasm.



Tennis
tablosi



Kort tennis raketka va to'plari

(A)

90-rasm.

(B)

O'YIN QOIDASI

Musobaqalar bir kishi yoki juft holda o'tkaziladi. Juftlik holda o'yinlar aralash (erkaklar va ayollar) o'tkazish mumkin. Kim birinchi bo'lib tennis to'pini o'yinga kiritishni aniqlash uchun uchun raketka aylantiriladi, yoki tanga ochiladi. kura tashlashda yutgan birinchi bo'lib, qabul qilish yoki qaysi tomonda o'ynashni tanlash mumkin. Shuningdek, raqibni birinchi bo'lib tanlashga majbur qilish mumkin.

To'pni oshirish-to'pni o'yinga kiritish oldidan qabul qiladigan o'yinchi o'yinchiga tayyor ekanligini aniqlanadi. Birinchi ochko uchun tennischi orqa chiziq orqasidan, markaziy chiziq bilan o'ng yon chiziq o'rtasida turadi. Bu o'yinchi to'pni o'yinga kirituvchi, boshqa o'yinchi esa qabul qiluvchi deb ataladi. To'pni oshiruvchi to'pni yuqoriga otib, erga tashlamasdan raqib maydoni tomonga zarba beradi. Agar oshirilgan to'p kerakli maydonchaga tushishi oldidan to'r ustiga ustunga tegsa yoki kerakli maydonga tushmasa, xato hisoblanadi. Keyingi ochko uchun to'pni oshiruvchi orqa chiziq orqasida markaziy belgi bilan chap chiziq o'rtasida turadi, tennis to'pi metka tepasidan uchib qabul qiladigan o'yinchining chap maydonchasiga tushishi kerak.

Javob zarba qarama-qarshi to'rgan o'yinchi oshiruvchi o'yinchining kerakli maydoniga qaytaradi, o'yin birinchi xatogacha davom etadi. Bir-biri bilan to'pni almashib oshirish vaqtida to'p to'r ustiga tegishi mumkin. To'p oshirishni almashtirish; setka bir geym davomida bir o'yinchi to'pni kiritadi, keyin kort tomonlari almashtiriladi va endi raqib to'pni kiritadi, u esa geym davomida qabul qiladi. Uchinchi, beshinchi va keyingi toq geymdan keyin yana tomonlar almashtiriladi.

Xato hisoblanadi; o'yin maydoniga to'pni bir necha marta tegishi, to'r yoki o'yin maydoni tashqariga to'pni tashlash ketma-ket o'yinga to'pni ikki marta zarba bersa, to'pni yo'qotishlar ochko yutqazishga olib keladi.

Tennisda ochko geym va partiyalarga qarab hisoblanadi. Birinchi to'pni yutgan o'yinchiga 15 ochko beriladi, yutqazgan o'yinchiga 0 ochko beriladi. Agar keyingi ochkolarni ham xudi shu o'yinchi yutsa,

hisob 30-0, to'rtinchi ochkoni yutsa, 40-0 va nihoyat geymdir. Lekin bu ochkolardan har qaysi boshqa o'yinchi tomonidan yutilsa, hisob o'zgarib ketadi. U 15-0, 15-15, 15-30, 30-30, geym bo'lishi mumkin. Agarda har bir uchinchi 3 ochko yutib olsa, vash u sababli u geymda hisob 40-40 bo'lib qolsa, hunday hisob teng deb ataladi. Keyingi ochko yutgan o'yinchiga ustunlik bor. Agar xuddi shu o'yinchi keyingi ochkoni ham yutsa, u geym ham yutadi; agar yutmasa hisob yana teng bo'lib koladi. So'ng teng hisobdan 2 ochko ketma-ket birinchi bo'lib yutadigan o'yinchi shu geym yutadi.

Birinchi bo'lib 6 geym yutgan va raqibdan loakal 2 geym farq qilgan bo'lsa setning g'olibi hisoblanadi. Ikki setni birinchi bo'lib yutgan tennischi o'yinning g'olibi deb hisoblanadi. «Tay-breyk» o'ynaladi. «Tay-breyk» yutgan tennischi setning g'olibi deb hisoblanadi.

Chiziqlarni bildirish. Agar to'p chiziqning har qaysi qismiga tegsa u to'g'ridir. To'pni erga urilgan joyni aniq ko'rsata olsa to'p aut deb atalishi mumkin. Agar siz to'p aut bo'lishini aniq bilmasangiz o'yinni davom ettirish kerak. Agar o'yinchi ochko o'ynalgandan so'ng to'p autda bo'lganligini ko'rsatsa, aut deyish mumkin emas. Ochko uz kuchida koladi.

Arbitr (hakam). Musobaqalar asosan bita hakam bilan o'tkaziladi. Hakam mezanada o'tirib ochkolarni protoqolga kiritadi. Xalqaro saralash musobaqalarda va chempionatlarda arbitrga uzunasiga, yon tomon orqa to'p oshirish chiziqlarini kuzatuvchi hakamlar yordamlashadi.

Juftliklar o'yini. O'yin maydoni har tomonida ikkitadan erkak yoki ikkitadan ayol yoxud har tomonda bir ayol va bir erkak (aralash juftlik) ishtirokida butun kortni foydalanib o'ynaladigan o'yin. Birinchi bo'lib, har qaysi matchni boshlash mumkin. Raqib jamoasida har qaysi o'yinchi birinchi to'pni o'n qatorda qabul qilinishi mumkin. Bundan so'ng butun set davomida xuddi shunday oshiradigan tartibni va qabul qiladigan tomonlarni saqlash lozim. Agar to'pni o'yinga kiritadigan tennischi sherigiga tegizsa, xato hisoblanadi. SHuningdek, qabul qiladigan o'yinchi sherigiga to'pni tegizsa, oshiradigan o'yinchi ochko yutadi.

To'p qaytarilganda (to'pni o'yinga kiritishdan boshqa) juft jamoadan har qaysi o'yinchi urishi mumkin. O'yin paytida sheriklarning qaysi biri to'pni qaytarishi ahamiyatga ega emas.

O'z-o'zini tekshirish savollari va topshiriqlar

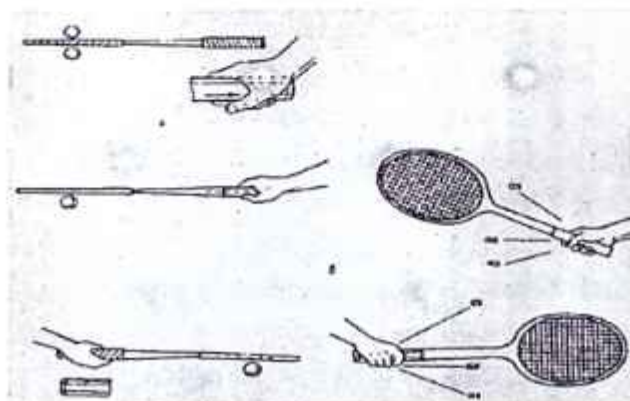
1. Tennis qanday o'yin?
2. Zamonaviy katta tennis o'yini qachon va qayerda tashkil topgan?
3. Xalqaro katta tennis Federatsiyasi (ITF) qachon tashkil topdi?
4. Katta tennis Olimpiyada o'yinlari turiga qaysi yillargacha kiritilgan?
5. Erkaklar terma jamoalari o'rtasida katta tennis bo'yicha har yili ameralik D.F. Devis tomonidan ta'sis etilgan Devis kubogi uchun o'yinlar qachondan o'tkaziladi?
6. To'p aylana diametri va og'irligi qanchaga teng?
7. Raketka og'irligi qanchaga teng?
8. O'zbekiston tennis federatsiyasi qachon tuzildi?
9. O'zbekiston tennis federatsiyasi xalqaro tennis federatsiyasi (ITF) ga qachon a'zo bo'ldi?
10. O'zbekiston Devis kubogi musobaqalariga qachondan qatnasha boshladi?
11. Mamlakatimizda rahbar xavaskor tennischilar o'rtasida "Xavas" turniri qachondan boshlangan?
12. Nechanchi yil O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi?
13. Mamlakatimizda katta tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi VM ning qarori qachon qabul qilindi?
14. Kort tennis maydoni o'lchamlarini bilasizmi?
15. "Tay-breyk" qanday o'ynaladi?

O'YIN TEXNIKASI

Tennis o'yini taktikasi stoyka (gavda holati), siljishlar, to'p uzatishlar va to'pga zarba berishlardan iborat. Har qanday texnik uslubni o'rganish o'yinchi uchun qulay bo'lgan va to'g'ri bo'lgan raketka ushlashdan boshlanadi. Raketkani to'g'ri ushlash zarba zarba berish mahoratini egallashning asosi. Raketka ushlashning bir necha usullari mavjud: universal va yarim yopiq. Ular bir biridan asosan barmoqlarning raketka dastasi chekkalariga nisbatan holatlari bilan farqlanadi.

Stoyka (qadni tik tutish) va siljishlar. Raketkani **universal** tutishda barmoqlarning erkin holati bilan shunday ushlanadiki, bosh va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasidagi «burchak»ning cho'qqisi dastaning chapdagi yuqori chegarasi bo'lib joylashgan bo'ladi. Bunday raketka ushlash bir xil darajada o'ngdan, chapdan, yuqoridan, maydondan sakragan to'plarga zarba berishda, shuningdek, to'pni o'yinga kiritishda foydalaniladi.

Yarim yopiq ushlashning alohida o'ziga xosligi shundan iboratki, bosh va ko'rsatkich barmoqlardan yaralgan «burchak» dastaning chapdan yuqoridagi emas, yuqoridan o'rta kirasiga joylashadi. Undan o'ng tomondan buriladigan zarbalarda foydalanish mumkin. Lekin zarbalar orasidagi tayyorgarlik raketka bo'sh qo'l bilan yuqoridan ushlanadi va kerakli paytda raketka ushlash holatini o'zgartirish imkonini beradi.(91-rasm).



91-rasm.

Dastlabki holat. Raketka gavdadan oldiroqda, chap va o'ng oyoqlar o'rtasida ushlanadi. Chap qo'l raketkaning boshida, tizzalar biroz buqilgan, oyoqlar elka kengligida, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir xil tushadi. O'yinchi o'zini bo'sh qo'yib, qarama-qarshi tomondan keladigan to'pga diqqat- e'tiborni qaratadi.

Tennischining siljishlari etarlicha tezlikda, lekin oyoqlarning engil harakatlari bilan amalga oshiriladi.

ZARBALAR VA TO'P UZATISHLAR TEXNIKASI

To'p uzatish uning bajarilishiga raqib ta'sir ko'rsata olmaydigan yagona zarba. U to'pga tomon yarim burilgan dastlabki holatni holatdan amalga oshiriladi. Zarba qo'llarning bir vaqtdagi harakatlari bilan boshlanadi.

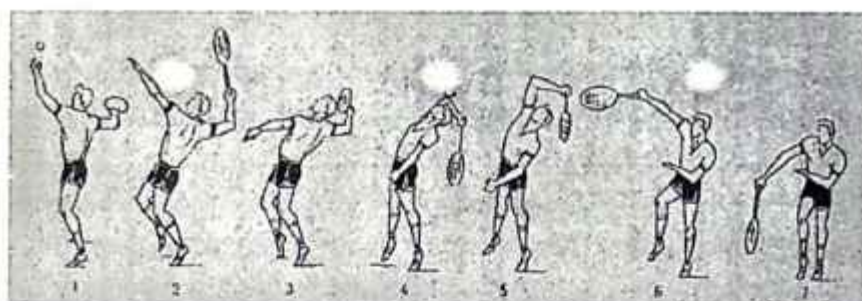
Barinchi bosqichda chap qo'l to'pni yuqoriga otadi, uning qo'li yon tomonga yuqoriga orqaga cho'ziladi, to'p rejalashtirilgan zarba balandligiga mos qilib otiladi. Ikkinchi bosqichda raketka elka uzra shartli «ilmoq»ni hosil qiladi, keyin esa to'liq tuzilgan qo'l bilan keskin yuqoriga ko'tariladi. Ayni paytda har ikkala oyoq to'g'rilanadi va gavda to'rgan tomon buriladi. Uchinchi bosqichda raketka xuddi to'pga zarba berilganidan keyin bo'lgani singari oldinga pastga harakatlanadi.

Raketkaning to'pga hamoxang harakatiga qarab quyidagi to'p oshirish to'rlari farqlanadi: chirpirak qilib, tekkislab va qirqmalab.

Chirpirak to'p uzatishda raketkaning turli yuzasida bilan to'pga shartli sirpanishi yordamida gorizontal yoki kiya o'qi yordamida hujumkor aylanish baxsh etiladi.

Tekkislab to'p uzatishda to'pga biron-bir aniq aylanish berilmaydi.

Qirqma to'p uzatishning boshlang'ich bosqichi tekislab uzatishdan qariyb farq qilmaydi. Biroq tekislab to'p uzatishdan farqli o'laroq bu usulda raketkaning turli yuzasi to'pga faqat o'rta qismi bilan tegib kolmaydi, to'p o'ngdan-chapga sirpanadi, gardishning chekkasigacha qadar davom etuvchi va vertikal o'qi yordamida aylanishni o'nga baxsh etiladi (92-rasm).



92-rasm.

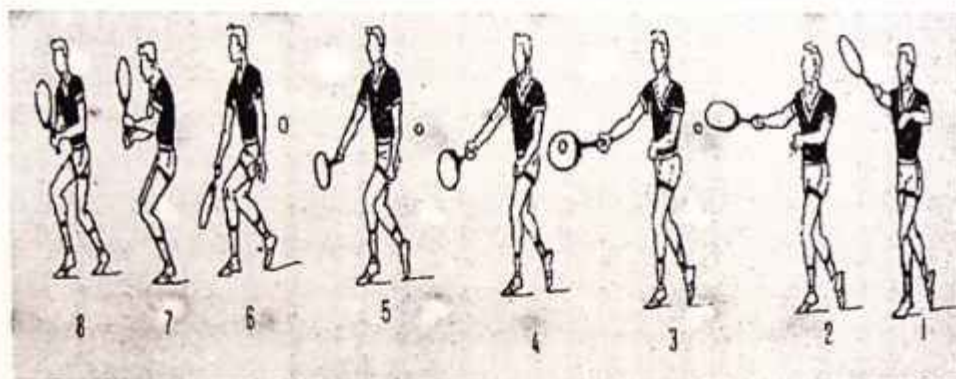
O'ngdan tekislab zarba berish eng foydali va tennisda eng ko'p uchraydigan hujumkor zarba. Tekis zarba berishda to'p raketkaning markazi bilan to'g'ri burchak ostida to'qnashadi. Siltashning boshlanishida chap qo'l birmuncha vaqt raketkani ushlab turadi. Zarba gavdaning o'ngga burilishi va siltash (raketka ushlagan qo'lni yon tomonga yuqoriga orqaga olish) bilan boshlanadi. Raketka ushlagan qo'l to'p bilan to'qnashishga tezlashib boruvchi harakat bilan g'uyoki sirtmoq hosil qiladi. Raketka to'pga tomon kay darajada harakat qilgan bo'lsa, shu darajada to'qnashadi. To'pga zarba berish raketka ushlagan qo'l harakatining tabiiy davomi.

O'ngdan chirpirak qilib to'p uzatish. To'pga chirpirak zarba berishda uning gorizontal o'qi atrofida uchish yo'nalishini beradi. Chirpirak zarbaning tekis zarblardan farqi shundaki, to'pga zarba berishdan raketka ushlagan qo'lning holati. Chirpirak to'p uzatishda raketa bilan to'pning boshlang'ich to'qnashish nuqtasi to'pning og'irlik markazidan birmuncha pastda bo'ladi (tekis zarbalar singari). To'p bilan yaqinlashganda turli yuza raketkaning burilish evaziga yuzaning yuqori chekkasi bilan zarba berish tomoniga egiladi va bir vaqtning o'zida g'uyoki to'pning yopayotgandek oldinga-yuqoriga harakatlanadi. To'pni turli yuzadan ajralgan yakunlovchi bosqichda raketka o'zining oldinga-yuqoriga tabiiy harakatni davom ettiradi.

Uzun va qisqa chirpirak zarbalar farqlanadi. Uzun zarbada to'pga juda tez aylanish beriladi. Unda tayyorgarlik zarbasi sifatida to'pga chiqish uchun foydalaniladi. Bunday zarbadan so'ng aniq himoya zarbasi bilan javob qaytarish qiyin.

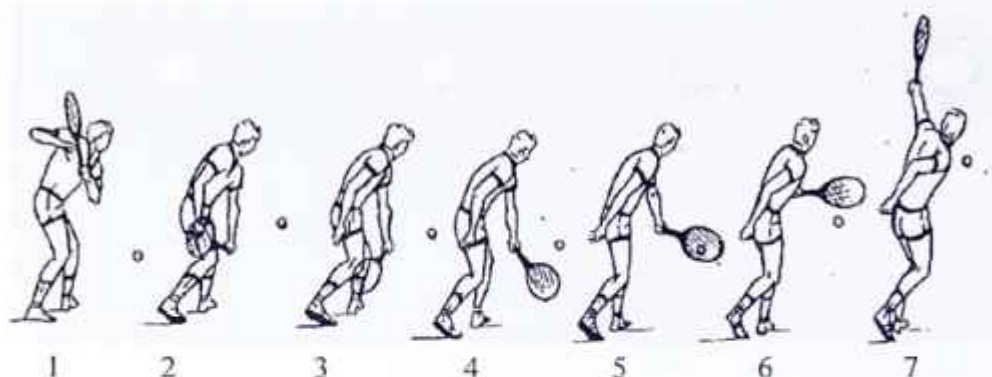
Qisqa chirpirak zarbasining raqibni to'r yaqiniga keltirish uchun berish maqsadga muvofiq, chunki raqib to'pni past nuqtadan qabul qilishga majbur bo'ladi va bu javob zarbasini berishni qiyinlashtiradi.

O'ngdan qirqma to'p uzatish (93-rasm). O'ngdan qirqma qilib to'p uzatishning dastlabki bosqichda o'yinchining harakatlari tekis zarbani sho'nga mos bosqichdagi harakatlardan kam farqlanadi. Siltashning so'nggi nuqtasida raketka bel darajasiga tushirilmaydi, to'pning ostida yuqoridan pastga-oldinga sirpanadi. To'p bilan to'qnashgan paytda raketkaning turli yuzasi oldinga-pastga sirpanib utadi va to'pga teskari yo'nalish beradi. Zarbadan so'ng yana birmuncha vaqt raketka inersiya bilan oldinga-pastga harakat qiladi, keyin yuqoriga-chapga ko'tariladi va chap qo'l bilan dastaning bo'yinidan tutiladi. Qirqma zarbalarining o'yin tumpini o'zgartirish uchun qo'llash ma'qul. U raqibni sakrab tushgan to'pni pastki nuqtasida qabul qilishga majbur etadi.



93-rasm.

Chapdan zarba berish (94-rasm) ham tekis, chirpirak va kesma bo'ladi. Bu zarbalarining bajarilish texnikasining asosiy elementlari o'ngdan beriladigan zarbalarnikidan farq qilmaydi. Biroq chapdan zarba berishda gavda to'rga tomon ancha kattaroq buriladi. Burilish chap oyoqda amalga oshiriladi. Birinchi qadam o'ng oyoq bilan tashlanadi.



94-rasm.

Uchib ketayotgan to'pga zarba berish. Uchib ketayotgan to'pga zarba berishda to'p maydonga tekkuniga qadar amalga oshiriladi. Ko'pincha ulardan to'r yonida foydalaniladi. Hozirgi davrda ilgor o'yinchilarning o'yin taktikasi asosan setka yoniga chiqish uchun sharoit tayyorlash va uchib ketayotgan to'pga hal qiluvchi zarbani berishga asoslanadi. Ko'pchilik hollarda tekis va kesma zarbalar qo'llaniladi. Ba'zan yuqori nuqtada to'pni qabul qilishda chirpirak qilib zarba berish usuli qo'llaniladi. Ular gavdaning birmuncha kamrok burilishda va qisqarok siltanishda bajariladi.

To'pni yuqoridan (balandlatib) oshirib tashlash «svecha». To'p yonida to'rgan raqibga o'ngdan va chapdan beriladigan zarbalar «svecha» deb ataladi. «Svecha» usulida berilgan zarbadan keyin to'p maydonning raqib tomoniga, iloji boricha uzoqroqka tushish kerak. «Svecha»ni himoya zarbasi deb ataydilar, chunki o'yinchi to'pni. «Svecha» qilib, noqulay vaziyatda yo'naltiradi va to'pni raqib maydonchasiga uzoq uchishni amalga oshirayotgan paytda maydonda qulay holatni egallash imkoniyati tug'iladi.

Agar o'yinchi bu usul bilan to'r yonida to'rgan raqibni eng olsa, va uni maydonning uzoq joyida to'pni qabul qilishga majbur kila olsa, «svecha» hujum zarbasi hisoblanishi ham mumkin. Bunday holatda «Svecha» zarbasi kutilmaganda berilishi lozim. «Svecha»ning tayyorgarlik bosqichida o'yinchining harakatlari o'ng va so'l zarbalarga tayyorgarlikni imitatsiya qilmoqlik kerak, faqat eng so'nggi davrida

«Svecha» zarbasi boshlanadi. «Svecha» zarbasi chirpirak, tekis va qirqma bo'lishi mumkin.

To'pni bosh uzra zarba berish (aralash) eng yuqori nuqtada bajariladi. U tekis to'p uzatishga o'xshaydi. Tennisdagi bu zarba hujumkor hisoblanadi, undan yuqori uchib kelayotgan to'pga muvaffaqiyatli javob zarbasi berishda foydalaniladi. Bosh uzra zarba berilayotgan o'yinchining harakatlari ko'p tomondan tekis to'p uzatishdagi o'yinchining harakatlariga o'xshash bo'ladi. Biroq bu zarbalarning texnikasida farqlari ham bor. Siltashda raketkaning yo'li biroz qisqarok, elkadan qayrib sirtmoq yo'q, harakatning boshlanishi esa shu bilan xarakterlanadiki raketka boshqa yaqin yuqoriga ko'tariladi.

Qisqartirilgan zarba yuqoridan uchib kelayotgan yoki poldan sakragan to'pga chapdan va o'ngdan beriladi. Bu zarbada to'pni raketkaning oxista pastga tushirilishi bilan boshlanadi. Bu tufayli uchib kelayotgan to'pning kezligi sunadi va o'nga teskari aylanish baxsh etiladi. Uncha davomli bo'lmagan uchishdan so'ng to'p keskin pastga tushadi. Qisqartirilgan zarbalar raqibni to'p yoniga keltirish yoki ancha raqib uzoqda to'rgan bo'lsa, darhol ochko yutib olish uchun beriladi. Kutilmaganlik- qisqartirilgan zarbalarga qo'yiladigan asosiy talabdir.

Balandlanib kelayotgan to'pga zarba berish. YArim uchayotgandagi zarbada o'ngdan va chapdan, to'p erdan sakrashining eng boshlanishida raketka to'pga to'qnashganida beriladi. To'p yonida uchib ketayotgan to'pni qaytarishning iloji yo'q paytda yoki orqaga chopib qaytish va to'pni qulay holatda qaytarish imkoni bo'lmaganida bu zarba beriladi. YArim uchayotganda zarba berish uchun siltash xudi uchib ketayotgan to'pga zarba berilayotgandagi kabi qisqa bo'ladi.

O'YIN TAKTIKASI

O'yin taktikasi g'alaba qozonishga, ya'ni to'pni yo'naltirilgan eng maqsadga muvofiq texnik usullarni tanlashni nazarada tutadi. Tennischi harakatlarining taktikasi raqibning harakatlariga, shuningdek, uning texnik usullarini egallash darajasiga qarab tanlanadi.

Tennisda yakka o'yin va juftlik o'yinlar taktikasi farqlanadi.

Yakkalik o'yinlar taktikasi. Yakkalik o'yinlarida o'yin olib borishning quyidagi taktik tizimlardan foydalaniladi:

1. Himoya taktikasi, ko'pincha orqa liniyadan qo'llaniladi.
2. Hujum taktikasi, asosan to'r yonidan.
3. Kombinatsiyalashgan, o'ziga himoya bilan hujumni birlashtirgan.

Orqa chiziqdagi o'yinning taktik tizimni to'r yaqinida hujum qilishni yaxshi egallay olmagan tennischilar qo'llaydilar.

To'p uzatishning orqa chizig'ida o'ynaydigan tennischilar hal qilishi lozim bo'lgan asosiy taktik vazivalari: a) to'pni raqib tomonga shunday yo'naltirish lozimki, u hujumkor zarba bilan javob qaytara olmasin; b) to'rga intilayotgan raqibni orqa chiziqda ushlab turish; v) erdan sakrayotgan to'pga hujumkor zarba bilan ochko yutib olishni tayyorlash.

To'r yonidagi o'yinda hujumkor tizim taktikasi quyidagilarni to'g'ri tanlashga asoslanadi: a) to'rga chiqish paytini va maydonning orqa chizig'idan tayyorgarlik zarbalarini; b) to'r yonidagi eng qulay holati; v) to'r yonidagi o'yinda foydalanadigan zarbalarini.

To'r yonidagi o'yinda raqib zarbalarining to'pini va yo'nalishini to'p raketkadan ajralgan paytidayoq, uz vaqtida aniqlash juda muhim. Ko'pincha to'r yonida o'ynaydigan o'yinchining asosiy taktik vazifasi-to'rga chiqishni tayyorlash va to'p uchib kelayotganda hujumkor zarba bilan ochko olishni yakuniga etkazishdan iborat.

Etakchi tennischilarning aksariyati o'yin olib borishning *kombinatsiyalangan tizimni* ma'qul ko'radilar. Bu tizimdagi o'yin taktikasi orqa chiziqda yoki to'p yonida bo'lishi mumkin. Bu, raqibning harakatlarini hisobga olgan holda, ayni paytda eng zarur bo'lgan taktikasiga bog'liq. O'yining hujumkor kombinatsiyalashgan tizimlari yakka va juftlik o'yinlarida ham qo'llaniladi.

O'z-o'zini tekshirish savollari va topshiriqlar

1. Tennis o'yinining qanday asosiy usullarini bilasiz ?
2. Qanday to'p oshirish turlarini bilasiz?

3. To'pga o'ng tomondan zarba berish qanday amalga oshiriladi ?
4. Raketka qanday usullarda ushlanadi?
5. Tennis o'yin taktikasi qanday tanlanadi ?
6. Yakka o'yinlar taktikasi haqida so'zlab bering.
7. Etakchi tennischilar o'yin olib borishning qaysi tizimini ma'qul ko'radilar?

6. STOL TENNIS I

TARIXIY RIVOJLANISHI



Stol tennis ba'zan ping-pong ham deb ataladi. Dunyoda eng ommaviylashgan sport turi hisoblanadi.

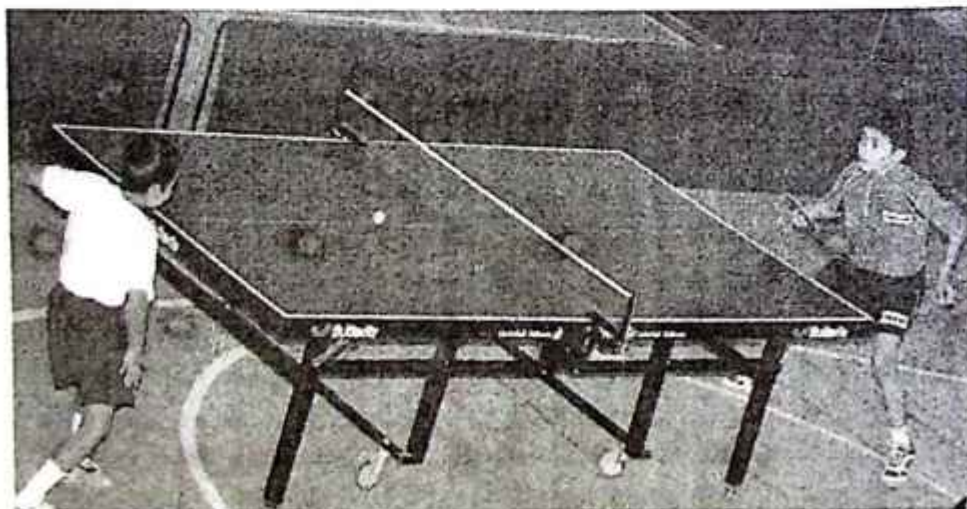
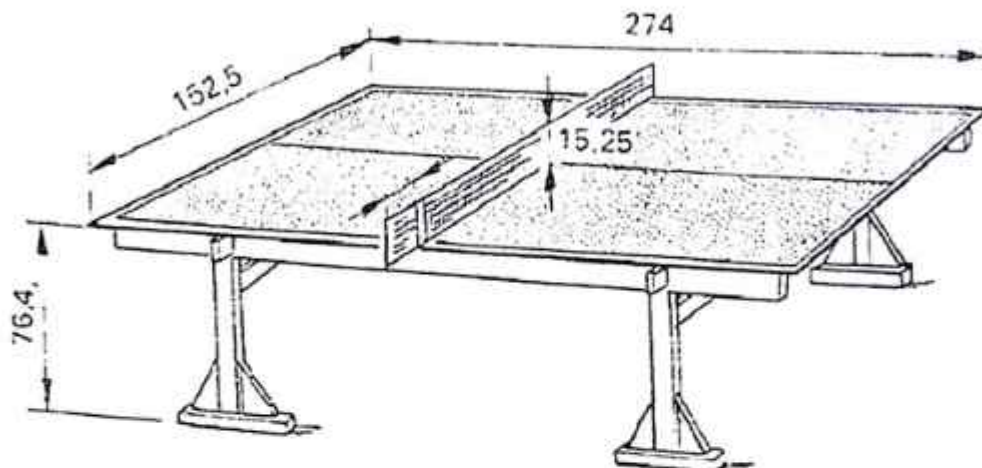
Stol tennis o'yinining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy man'balarda turlicha keltiriladi. Ayrim mutaxassislar stol tennis o'yini

Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyilsa, boshqa bir manbalarda esa Evropada paydo bo'lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiya gatai tayinsiz o'yin qoidalar asosida o'ynalgan. O'yinda patli patli to'pchadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to'pchalar paydo bo'lgan. 1894 yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan engil elastik oson boshqariladigan va mustahkam selluoiddan tayyorlangan to'plarni ixtiro qilganligi o'yinning rivojlanishiga sabab bo'ldi. 1900 yili amerikalik o'yinchi kichkina shar bolalar o'yinchogini ezib olgan. Angliyaga qaytgan pufakka o'xshash sharni stolda sinab ko'rgan va avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil kildi. Raketka shakli tez-tez o'zgarib turadi. Faneradan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo'ldi. Raketka ustini koplash uchun; fergament, charm, vilyur keyinchalik esa bir nechta to'rdagi rezina maxsulotlari qo'llanilgan. Bunday raketkalar muallifi ingliz E.Guda hisoblanadi.

Stol tennis sport o'yini sifatida 1900 yil Angliyada tan olingan. Birinchi marotaba o'yin qoidalari tasdiklandi. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o'yin qoidalarini hamda xalqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) 1926 yili Berlinda tashkil topgan. 1927 yilning dekabr oyida ITTF kongresi va birinchi chempionat o'tkazildi. 1957 yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o'tkaziladi. Jahon birinchiligi o'tkazilmaydigan yillar oralig'ida mintakaviy chempionatlar o'tkaziladi. 1930 yili raketka usti galvaraqli (gupchato'y) koplama bilan

6. Tup qanday rangda bo'lishi kerak?
7. "TOP-SPIN" zarbasi ilk bor qachon qo'llanilgan?
8. Stol tennisi Olimpiya sport turlari dasturiga qachon kiritildi?
9. O'zbekiston stol tennisi federatsiyasi qachon tashkil topdi?
10. Stol tennisi bo'yicha o'zbekistonlik mashhur sportchilar bilasizmi?

Stol tennisi stoli



95-rasm.

O'YIN TEXNIKASI

Stol tennisi texnikasi **stoyka, siljish va zarba** berishdan iborat. To'pchaning aylanish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq zarbalari eng soda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bulinadi.

Hujumkor zarbalar to'pcha qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berish bilan xarakterlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mo'qin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to'liqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to'liqinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

Himoya zarbalari to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va asosan o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to'pni yuqoriga va yon tomonga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlab holatlariga va o'yinchining dastlabki holoatiga bog'liq bo'ladi.

Raketkani ushlab usullari. Raketkani ushlab ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlabning ikki xil to'ri mavjud osiyocha-raketka vertikal tutiladi. («Pero» tutish, a) va evropacha-raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlabda bosh va ko'rsatkich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda raketkaga bosh barmoq kuchi bosim beradi, chapdan zarba berganda – ko'rsatkich barmoq bilan.

«Pero» usuli bilan tutilganda tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi va ularni mukammallashtiradi va barcha zonalardan muvaffaqiyatli hujum qiladi. «Pero» usulida ushlab texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlabda to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlab ko'proq uchraydi, unda raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatkich barmoq dastasi raketkaning chekkasi bo'lib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Evropacha ushlabning asosiy

afzalliklari- stol yonida ko'proq siljimasdan o'ngdan va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatidadir.

Turish va siljishlar

Dastlabki holat. To'pni o'yinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda to'g'ri dastlabki holatni egallash zarur, unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketkani ushlash usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalaniladi. To'pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to'rtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki elkani qaratib turish.

Siljishlar. Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida uz vaqtida qulayrok holatni egallashdan iborat. Tennischi gavda bilan, qadam bilan, sakrab va irgichlab siljiydi. Oldinga qo'lga teskari oyoq (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda o'ng oyoq) to'rgan holatda zarba berishga urinish lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi.

To'g'ri siljish qo'llanilganida to'pga uz vaqtida chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

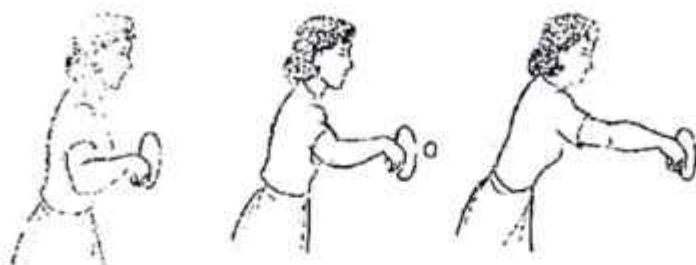
ZARBA BERISH VA TO'PNI TASHLASH TEXNIKASI

To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to'rlari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chikamiz.

Itarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (96-rasm). Itarib zarba berishga o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yo'naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin saxniga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yo'naltiriladi va bo'nga engil tekkis harakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yo'naltirilayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Qo'lning harakati bilan birga gavdaning og'irlik markazi ham oldinga joylanadi, ya'ni, stoldan uzoqdan oyoqdan stol yaqinidagi oyoqqa o'tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa- yaqindagidan uzoqdagida joylashadi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda reketkani to'pdan teskari egish lozim. YUqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda aksincha, raketkani ozgina to'p tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.



96-rasm.

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtirishi. Qaytarma zarbalar bir vaqtning o'zida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga harakat kuchi va to'pning intiluvchi harakat kuchi. SHuning uchun ham qaytarma zarbalar to'pning uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biridir. Qaytarma zarbalar ko'pincha chap tomondan

beriladi. Dastlabki holatda o'ng oyoq oldinga joylashadi, chap oyoq esa orqada. To'p stoldan sakragan, lekin xali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan qo'l bo'g'inini esa raketkani oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirgan to'p kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, to'p bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarining harakati itarma zarbalarinikiga nisbatan tezrok bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar asosan zarbalarini qaytarishda foydalaniladi.

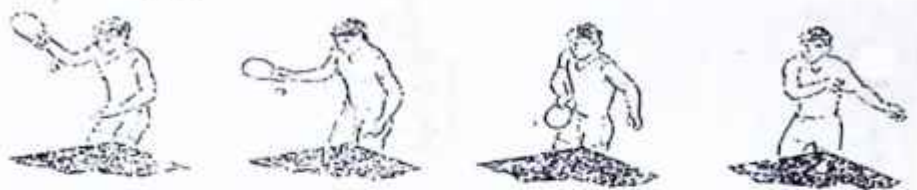
To'p oshirish yordamida u kyinga kiritiladi. To'p oshirilgan to'pning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish usullari bo'yicha to'rlarga bulinadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishning to'rtta to'ri mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig'ichsimon.

To'g'ri o'yinga kiritishda (97-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.



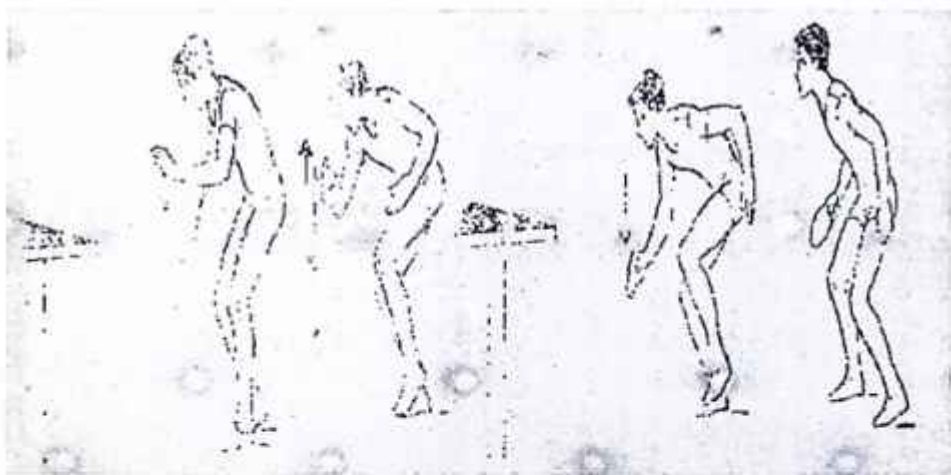
97-rasm.

«Mayatnik»simon to'p o'yinga kiritilganida (98-rasm) qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo'l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushuriladi va yuqoriga-yonga harakatna davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



98-rasm.

“Moki” to‘p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (99-rasm). Raketkaning to‘pga tegish paytida bir soniya tuxtalish ro‘y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to‘pga duch kelish vaqti usha tuxtalishgacha va undan keyin ro‘y berishi mumkin. To‘pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to‘p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol o‘yinaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, to‘p yuqori va pastki yo‘nalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to‘p chap yoki o‘ng yo‘nalishdan aylanadi.



99-rasm.

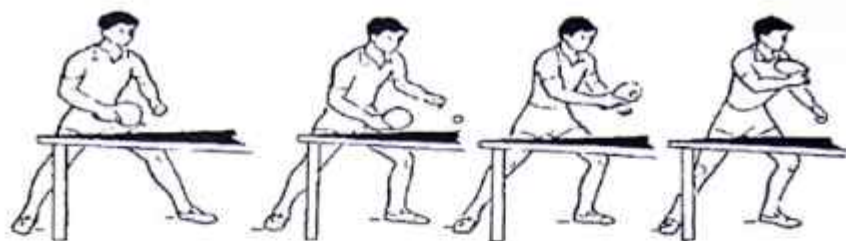
“Elpig‘ich” usullidagi to‘p uzatishda (100-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo‘naltirib ushlagan qo‘l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to‘pga zarba berish raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi.

To'pga to'qnashish paytiga qarab to'p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to'p uzatishning o'ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochik old tomoni bilan beriladi. Bunday to'p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo'llovchi sportchilar tomonidan kamdankam qo'llaniladi.



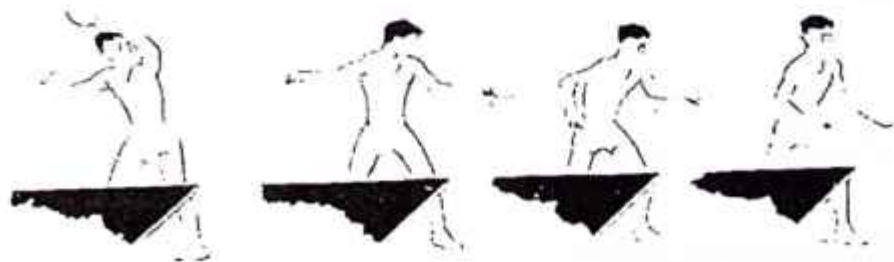
100-rasm.

Chapdan to'liqinsimon. Barcha to'liqinsimon zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap elkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tazzadan buqiladi (o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada). Gavda ozrok chapga buriladi, tana og'irligiteng ravishda har ikala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo'l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to'rdan orqa tomonga engil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (101-rasm). To'p stoldan yuqoriga ko'tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga-o'ngga harakatlanadi. To'p sakrashining yuqori nuqtasiga etganida raketka to'pning o'rta qismiga to'qnashadi. Qo'lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga- elka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o'ngga buriladi, tana og'irligi chap oyoqqa tashlanadi. Rupasida aylanib ketayotgan to'pning aylanish tezligi qancha kuchli bo'lsa, raketkani to'pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo'ladi va raketkaning to'p bilan to'qnashish payti uzaytiriladi.



101-rasm.

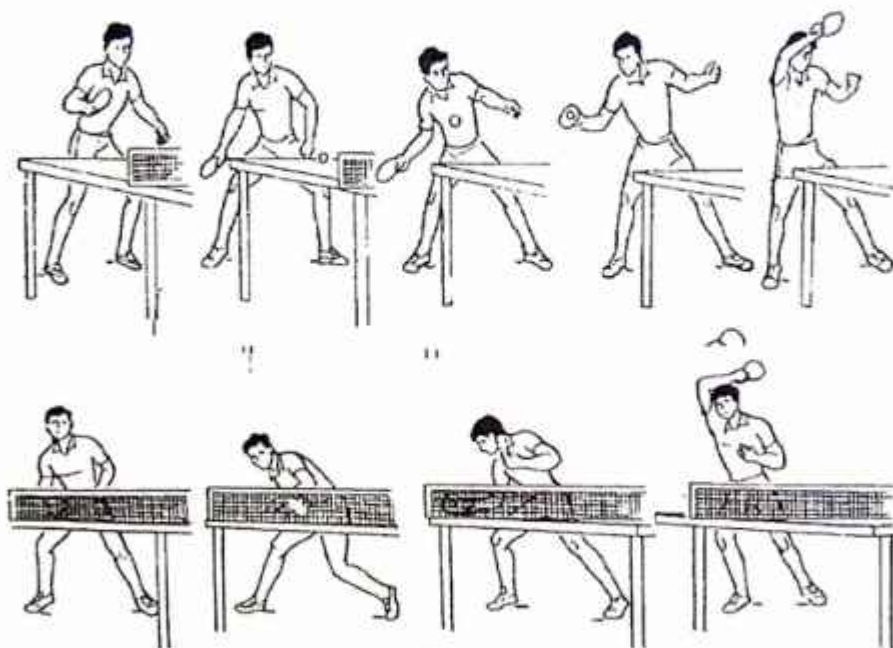
O'ngdan to'liqsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar elka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi har ikkala barobar tashlangan (102-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to'p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya'ni to'pga zarbani to'p sakrashining eng yuqori nuqtasiga etganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi. Zarbadan keyin qo'l yuqoriga chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida massa markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, darhol navbatdagi o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.



102-rasm.

Top-spin. Top-tapillatib yurmoq, spin-o'girilib, orqadan. Topspin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to'rgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi.

(103 a,b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap bikin bilan yanada kuchlirok beriladi, o'ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga-o'ngga, stolning o'yin sohasidan pasroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. To'p stoldan ko'tarilayotgan paytda, o'yinchi elkasini qariyb ko'tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan buqilgan raketkali qo'lini to'pga olib boradi. Keyin, o'ng oyoqni to'g'rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketkaga yuqoriga qo'shimcha harakat beradi va to'pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin asosan to'pga kuchli yuqori va yon aylanish berish qo'llaniladi.



103-rasm.

Chapdan qirqma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o'yinga xos: o'ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng bo'lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga-orqaga-chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, buqiladi. Raketka to'p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (104-rasm). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa tashlanadi.

Agar raqib to'pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo'lsa, egilish burchagi shuncha katta bo'ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to'g'ri gavdaga tomon yo'naltirilgan to'plarni qaytarish uchun bu usulni qo'llash imkonini beradi, bunda harakat faqat bilak va barmoq bilan bajariladi. SHuni aytish lozimki, qirqma zarbaning kuchi ro'paradan kelayotgan to'pning tezligiga va o'yinchi bilan stol o'rtasidagi masofaga bog'liq.



104-rasm.

O'ngdan qirqma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga – orqaga- siltanada, chap oyoq va chap elka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni ichkarirokka o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyog'i tomon egiladi (105- rasm).

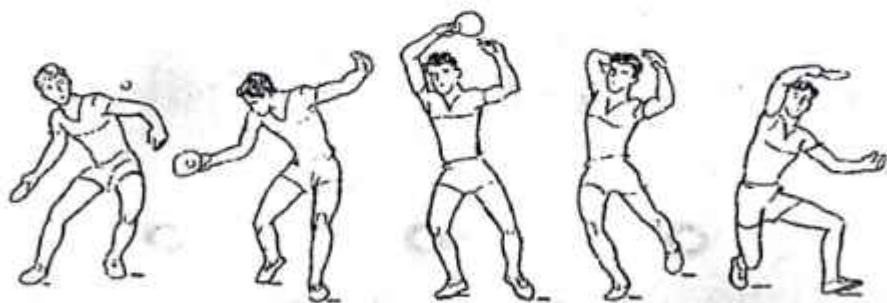


105-rasm.

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozrok pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, to'pning raketka bilan to'qnashishi

o'yinchining kukragi oldida ro'y berish uchun qo'llar to'pning ostidan oldinga- pastga- chapga harakatini davom ettiradi. To'pning raketka bilan to'qnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan to'pga paski aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0 dan 90 gacha bo'lishi mumkin. Uning mikdori raqibning to'pga bergan aylanish harakatiga va qirqma zarba berayotgan o'yinchining maqsadlariga bog'liq bo'ladi. To'pga kirma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi, og'irlik markazi tulaligicha chap oyoqqa o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa karib vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

Burama «Svecha» zarbasi. «Svecha»zarbasini bajarishi texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi. To'p qo'l beldan ozgina pastda raketkaga qabul qilinadi (106-rasm).



106-rasm.

Zarba berilganida raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan toqi u ko'krak balandligiga etguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish

qulayrok. Barmoqlar ishini olsak-ular keskin oldinga-yuqoriga harakatlana

O'YIN TAKTIKASI

Stol tennisda o'yin taktikasi deb aniq ritmda va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushunmok lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqilmaydi. Asosiy texnik elementlar kombinatsiyalar, ya'ni to'pga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi. Tennischining texnik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holati baholay olish tezligiga, vokealar rivojini oldindan ko'ra olishga bog'liq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamrab bo'lishi ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar, bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo'lishiga qarab bir laxzada texnik qarorni qabul kili shva uni amalga oshirish imkonini beradi. Yakka va juftlik o'yinlar texnikasi farqlanadi.

Yakka o'yinlar texnikasi. Tennischi hali o'yin boshlanmasdan turib raqibning o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilish lozim. Texnik rejani tuzayotganda quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalardan v akay tarzda beriladi; ikkinchisi, raqib yuqori sur'atga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini o'nga o'tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika. Hujumkor uslubdagi o'yinchilarning aksariyati o'z texnikasini qaytarma va to'p-sekin zarbalari asosida ko'radi. Sportchilar yuksak tezlik chidamlilikni, tez javob qaytara olishi, fikrni jamlay olishni, diqqatni jamlay olishni, tez va aniq fikrlashni harakatlarni to'g'ri mo'ljallay olishni talab qiluvchi tezkor o'yin olib boradilar.

Bir qatorda seriyali hujum qiluvchi o'yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo'lgan zarbalarni qo'llash, to'pni o'yinga kiritish va qabul qilib olishning to'rlarini o'zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to'pning yanada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to'p stol sahnidan chetga chika boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi va bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki to'p-spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqibning o'yinda asosan quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

1. To'pni uzatish, undan keyin raqib yuqoridan yuborgan zarbani yutib olish.
2. Bevosita ochko yutib olishga yo'naltirilgan to'p-spin yoki burama zarba qo'llangan to'p uzatish.
3. Raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.
4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.
5. Raqibning to'p uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.
6. Majburan (raqibning kuchli to'p uzatishidan keyin) sust to'p qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. O'nga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:

a) qaytarish va to'pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish;

b) buraltirilgan "svecha";

v) kuchli pastki burama zarbani yaratish va to'pni zarba berish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;

g) o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi.

Himoyalanayotgan o'yinchi to'pni passiv yo'naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tavakkal qiladi. "To'p uzatish-ochko yutish" kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinga ochkoga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi, va baribir ham himoyalanuvchi bilan uchrashganida hujumkor o'yinchi kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-sping tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spingga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. SHuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to'p uzatishlarni uzun to'p uzatish bilan almashtirishni uno'tmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi, keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak. Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki ular zarbalarni yomon qabul qiladilar. To'g'ri o'yinchining gavdasiga (korniga) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga kiyshik zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlamok kerak. Agar himoyalanuvchi o'yinini yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo'ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

Hujumchining hujumchiga qarshi o'yin taktikasi. Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Ochkoni

yutib olish va yoki hujum qilayotgan o'yinchining o'yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish okibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini odatda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba kubul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo'llanilishi aniqrok bo'ladi:

1. Qisqa to'p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalani b o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o'yinning xal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

2. O'rta zonadan to'pni qaytarayotganda yakunlanayotgan qisqartirilgan to'p oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu asosan to'pni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lish lozim.

3. Raqib stolining chap tomoniga pastlatib yo'naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini soda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun to'p salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi: u pastga buralgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

4. Agar hujum qilayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur kilish va to'pni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak.

Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi. Ikki himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda bir xil holatlarda «aks harakatlar» deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. YA'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

Juftlik o'yinlar taktikasi. Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'liq. SHerikni o'yin uslubiga va tez siljiy olish kobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubidagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi, kamdan-kam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar stolning raqib to'pni qaytarayotganda o'z sherigiga halaqit berishiga asoslangan. Buning uchun to'p turli tomonlarga yo'naltiriladi, bu esa raqiblarning stolning turli burchaklariga joylashishlariga majbur etadi, keyin to'p ikki marta bir joyga yo'naltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida ish beradi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi: hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berish. SHuning uchun ham keyingi paytlarda bir-birini muvaffaqiyatli to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ham keyin muammo bo'lmasa ham- axir o'yinchilardan qaysisi hujum qilishi va qaysisi himoya qilishi oldindan ma'lum- u raqib uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bo'nga faqat aftomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'unlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun eng noqulay bo'lgan joyga to'pni yo'naltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi, chunki raqiblarni ulardan faqat himoyaviy harakatlar kutadida. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u to'pni raqibga noqulay bo'lgan joyga yo'naltirishga harakat qiladi, sherigi esa qulay paytda xal qiluvchi zarbani beradi. Agar har ikkala sherik ham

qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti o'arakatlarini ko'tishga majburlar. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni xal qilishda ayol uz to'pini berib qo'ymasligi, erkak esa uz to'pini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muhim. Mana o'yinlardagi namunaviy kombinatsiyalar:

1. Erkak ochko yutish yoki raqibini sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan to'pni noqulay joyga yo'llaydi yoki ayol sherigining xal qiluvchi zarbani berishi uchun qisqartirilgan keskin uzarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli buralgan zarba berishi yoki to'pni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yo'llaydi, shundan so'ng ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yo'llaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi to'pni burala zarba bilan kuchli javob zarbasi berish qiyin bo'lgan joyga yo'llaydi yoki to'pni top-spin bilan boshlaydi, shundan so'ng sherigi to'pning aylanishini tezlashtiradi yoki xal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab beradi yoki qisqa kesma zarba beradi, sherigi esa kuchli top-spin bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'QITISH METODIKASI

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavdani tutish holatini zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Raketkaning o'ng va chap tomoni bilan ko'p martalab o'yinga tashlash.

2. Shuning o'zi navbat bilan.

3. Qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap saxnidan foydalanib to'pni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xudi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi.

Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tpsavvurni shakllantirmoq lozim. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi. Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o'yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga o'rgatishi itarish zarbasini o'rganishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma'lum bir nuqtasiga tashlab bergan to'plarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin itarish zarbasi trenerning topshirigiga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg'ulotlarda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmogi lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayok elementar taktik mahoratni, ya'ni ko'p uzatishlarning uzunligi, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. SHug'ullanuvchi to'pning sakrashini o'rganib bo'lishi bilanok, uni siljishga o'rgatmok lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan, kamrok hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlanishni

o'rgatishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi o'yinchi tasavvur qilingan to'p kelish joyiga tez etib bora olish lozim.

Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba to'pini egallab olishi bilanok yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i lozim. Ko'pgina trenerlar avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu metodik muammoni echayotganda shuni uno'tmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonrok, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgan olmaydi. Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayrok bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmogi lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan xatolar gavgani noto'g'ri buri shva qo'lni qattiq gijimlashlardir. Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning to'pga aniq to'pga aniq tegishiga bog'liq. To'pga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chika olmasa, stol ustiga tashlab berilgan to'pga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida to'pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik to'pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka to'pga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlash kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka «davri» («stenka») yonidan imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borishdir. Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda eng avvalo qo'l siltash to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratmok kerak. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash eng keng tarqalgan xatolardandir. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l tuxtab qolganida ham ko'pgina xatolarga yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday mukammallashtirish aniqlikni va tez sur'atdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarning maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama to'p uzatishga kirishish lozim. To'p uzatishlarni o'rgatishdan oldin to'psiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. To'p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq diskalaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan foydalanish mumkin. Murakkab to'p uzatishlarni qabul kila olishni o'rganish ham juda muhim. To'p uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir to'rdagi to'plarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi uslubni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus mashqlarda maqsadga yo'naltirilgan maxsus mashqlardagi uslublarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar.

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirishning bir qancha omillariga bog'liq:

harakat sifatlarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklari.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. To'p harakatiga qarab, zarbalar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi ?
3. To'pga zarba berish bosqichlariga izox bering.
4. Top-spin qanday bajariladi ?
5. Burama "Svecha" zarbasi qanday amalga oshiriladi?
6. Stol tennisida o'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Yakka o'yinlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasiga izox bering.

MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Musobaqaning aylanma usuli. Har bir jamoa navbatma—navbat qolgan jamoalar bilan o'ynab chikadi. Barcha o'yinlarda eng ko'p g'alabaga erishgan jamoa g'olib deb topiladi. g'alabalar soni bo'yicha kelgan o'rinlar ham aniqlanadi.

O'yinlar navbati maxsus javdval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a asosida tartib raqamlarini oladilar. SHundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi «raqamlar» bir — biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa kavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (kuk jamoa) o'yindan bo'sh bo'ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat'i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo'linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bulinadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8

ikkiga bulinadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya'ni 5 dan:

5
6
7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. SHu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o'tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So'ng yana vertikal chiziq. chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

8	5		6		7
5 : 4	: 6 :	5	: 7 :	8	: 1 :
7					
6 : 5	: 7 :	4	: 1 :	5	: 2 :
6					
7 : 2	: 1 :	3	: 2 :	4	: 3 :
5					
1		2			3
	4				

Shu tarzda toqi vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo'lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo'lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha o'yin uchrashuvchilari jadvali

3 yoki 4 jamoaga:

1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

Musabakaning chiqib ketish usullari. Musobaqaning ushbu usuli bo'yicha musobaqa o'tkazishi har bir jamoaning birinchi mag'lubiyatidan so'ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. O'yinlar va musobaqa jadvalini tuzish uchun qur'a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lsa, (ya'ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur'a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi—to'rtinchi bilan va hokazo o'yinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra g'oliblari yuqoridan pastga qarab "kuch sinashadi". 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

8 jamoa uchun:

Chorak final

final

yarim final

1-----			

2-----		-----	
3-----			

4-----			-----

5-----		-----	

6-----		-----	
7-----			

8-----			

LUG'AT

Aut-aut, chetda. Sport o'yinlarida to'p (shayba)ning maydonni

Bitum –bitum (karbon vodorodlardan iborat smolali moddalar)

Batut-batut, simli to'r kurilmasi.

Basketbol-basketbol (basket-savat, bol-to'p).

Voleybol-voleybol (Volley-uchuvchi, boll-to'p)

Guym-geym: bir o'yinchi yoki jamoada to'rt ochko yoki teng hisobdan so'ng ochko ikki ochko ketma-ket yutsa.

Gandbol-qo'l to'pi (gand-qo'l, bol-to'p)

Diskvalifikatsiya-sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

Dyuym-dyuym (eski Rossiyada va hozirgi Angliyada uzunlik ulchovi birligi; futning o'n ikkidan biri 25.4 mm ga teng.)

ILTF-Xalqaro laun-tennis federatsiyasi.

Kombinatsiya-kombinatsiya. Umuman sport o'yinlarida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

Krossofka-krossofka. Sportchilar kiyadigan maxsus engil oyoq kiyimi.

Kort-kort, tennis maydonchasi.

chegaralab to'rgan chiziq (devor)ning tashqarisiga chiqish.

Mini basketbol-mini basketbol o'yini 6-11 yoshdagi bolalar o'yini hisoblanadi.

O'FK-Osiyo futbol konfederatsiyasi.

Ruchnoy myach-qo'l to'pi

XGF-Xalqaro gandbol federatsiyasi

Stadion-o'yingox, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

Sekundamer-sekundamer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

Tablo-tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxta, schit.

Ochko-ochko. Sport turlariga qarab g'oliblar uchun ochkolar har-xil beriladi.

XBF-Xalqaro basketbol federatsiyasi

Taym aut- taym aut. Tanaffus.

Fol (personalnyy fol)- xato, fol (shaxsiy xato)

Fint-chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

Fut-fut (30.479 santimetrغا teng keladigan rus va ingliz uzunlik ulchovi).

Rekord-rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

Zona-mintaka.1 geografik maydon. Sport musobaqalarining dastlabki o'yinlari bir necha mintakalarda o'tkazishi mumkin. 2 basketbolda maydon o'rtasidan o'tgan chiziqli uni ikkiga bo'ladi.

Tross-tross. (elastik simarqon).

Futbol-futbol. (fut-oyoq, bol-to'p).

Tay-breyk game-hisob 6:6 bo'lganda setni hal qilishda foydalanadigan usul.

YARD-YARD (Angliyada-0,91 metrغا teng uzunlik o'lchovi).

Set-hisob belgisi: olti yoki undan ortiq geym yutgan va ikki geym ustunlikka ega bo'lgan uchunchi set yutadi.

Nou-ed-geymda hisoblash usul.

Raketka-raketka. Tennis, stol tennisi, badminton va boshqa sport turlarida qo'llaniladigan anjom.

UEFA-Evropa futbol ittifoqi.

FIFA- Xalqaro Futbol Assotsiatsiyasi.

FIAB-Xalqaro Valeybol Federatsiyasi.

TXSU-Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi.

ETTF-Evropa stol tennis federatsiyasi.

FIX-Evropa chim ustida xokkey federatsiyasi.

EXF-Evropa chim ustida xokkey federatsiyasi.

FIRA-Xalqaro Regbi havaskorlar Federatsiyasi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqiroz. O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etish yullari va choralari. -T., O'zbekiston, 2009.
2. Xolmirzaev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jixozlari – T., 2010.
3. Planeta futbola.- M., 2002.
4. Safarov V.A. Match v dlinoyu v 40 let.- T., 1996.
5. Imomxujaev A. Futbol - quvonchim, dardim, faxrim.- T., 1996.
6. Pravila igrы v futbol.- T., 2002.
7. Konenko I., Malaxov G. Sportivnye soorujeniya. Profizdat, 1960.
8. Teoriya i metodika gandbola.-M., 1990.
9. Raximov M.M.Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari.- T., 2000
- 10.Ruziev S., SHaternikov E., Baraban I. Uzbekistan Olimpiyskiy. -T., 1996.
- 11.Ofitsialnye pravila voleybola 2001-2004.- T., 2002.
- 12.Jeleznyak YU. D., Kleщев YU. N., CHexov O. S. Podgotovka yunых voleybolistov.- M., 1967.
- 13.Belorusova V.V., Resheten I. N. Pedagogika. -T., 1968.
- 14.Jismoniy tarbiya tarixi.- T., 1968.
- 15.Kudin A.N. Fizkultura i sport malaya ensiklopediya. -M., 1982.
- 16.Kachalin G.D. Taktika futbola. -M., 1986.

17. Lopachyov Yu.N. "Keling to'p tepamiz". -T. "Meditsina" 1998.
18. Katalog sportivnogo inventarya i oborudovaniya dlya osnasheniya detskix sportivnyx soorujeniy. -T., Uzbekistan. 2006.
19. Internet tarmog'i; Material iz Vikipedii – svobodnoy ensiklopedii.
20. Achilov A. Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar. -T., 2007.
21. Teoriya i metodika gandbola. M., 1990.
24. Abdiev A.N, Jumanov O.S, Ne'matov B.I. Sport alifbosi. -T., 2008.
25. Kovalyov V.D. Sportivnye igrы. - M., 1988.
26. Dunalskaya A.V., Zenovich A.V. Metodika organizatsiya, provedeniya i sudeystva sovernovaniy po voleybolu. Rostov-na-Donu, 2000.
27. Jeleznyak YU.D, Ayrapetyans L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. Massovyy voleybol. -T., 1994.
28. Kunyanskiy V.A. Voleybol. O sudyax i sudeystve- M., 2002.
29. Zelensov A.M., Lobanovskiy V.V., Tkachuk V.G., Kondratev A.I. Taktika i strategiya v futbole. Kiev, 1989.
30. Ayrapetyans L.R. Voleybol. -T, 2006.
31. Puni A.S. Psixologiya. -M., 1984.
32. Zelenski D. synchronizing The Ming and Body. FINA coaches seminar, Dallas, Texas 2002.
33. Ignateva V.Ya., Portnov Yu.M. Gandbol.- M., 1996.
34. Ignateva V.Ya., Txorev V.I, Petracheva I.V. Podgatovka gandbolistov na etape vysshego sportivnogo masterstva. -M., 2005.
35. Shestakov M.P. Gandbol. Takticheskaya podgatovka. -M., 2001.

36. Vaysexovskiy S.M. Kniga trenera. -M., 1971.
37. Belits-Geyman S.P. Tennis dlya roditeley i detey. -M., 1988.
38. Vaytr. Sekrety tekhniki igrы s lyota. Tomsk. 2004.
39. Zayseva L.S. Osnovu tennisa. -M., 1980.
40. Ofitsialnye pravila basketbola FIBA. -M., 1994.
41. Lobanovskiy V.V. Beskonechnyy match. -M., 1989.
42. Yakushin M.I. Vechnaya tayna futbola. -M., 1988.
43. Filin V.P. Teoreya i metodika yunesheskogo sporta. M., 1987.
44. Andreev S.N. Futbol v shkole. M., 1986.
45. M.B.Aliev, T.S.Usmonxo'jaev, H.H.Sagdiev. Sport o'yinlari- Futbol. -T., 2007.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyoti asoslari.....	5
Jismoniy tayyorgarlik	8
Texnik tayyorgarlik.....	16
Taktik tayyorgarlik.....	16
Ruhiy tayyorgarlik.....	17
Nazariy tayyorgarlik.....	18
O'quv-mashq jarayonini rejalashtirish.....	19
II bob. Sport o'yinlari.....	22
1. Basketbol.....	22
2. Voleybol.....	51
3. Gandbol.....	85
4. Futbol.....	108
5. Tennis.....	163
6. Stol tennisi.....	181
Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.....	204
Lug'at.....	207
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	210

O.Q.DAVULOV, B.I.XO'JANIYOZOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

O'quv qo'llanma

<i>Bosh muharrir</i>	S. Abdunabiyeva
<i>Badliy muharrir</i>	K. Boyxo'jayev
<i>Kompyuterda sahifalovchi</i>	Z. Ulug'bekova

Nashr. lits. AA №0038
Bosishga ruhsat etildi 2020 yil 14 Mart.
Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Shartli bosma tabog'i 13,5.
Hisob-nashr tabog'i 13,9. Adadi 50.
34-buyurtma.

ISBN 978-9943-13-6406-1-0



9 789943 640610