

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

B. NIGMANOV, F. XO‘JAYEV, K. RAHIMQULOV

**SPORT O‘YINLARI VA
ULARNI O‘QITISH
METODIKASI**

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

4-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

UO'K: 796.332 (075)

KBK 75.5

N55

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Ushbu o'quv qo'llanmada sport o'yinlarining rivojlanish tarixi, ularning O'zbekiston hududida ommaviylashishi, o'yinlar texnikasi, taktikasi, tasnifi, qoidalari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish tartiblari yoritib berilgan.

O'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlari talabalari uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar: **K.M. MAHKAMJONOV** — pedagogika fanlari nomzodi, Nizomiy nomidagi TDP Uning professori; **J. RAHMONOV** — 2-Toshkent yuridik kolleji jismoniy tarbiya kafedrasini mudiri.

ISBN 978-9943-16-330-0

© B. Nigmanov va boshq., 2016-y.

© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2016-y.

KIRISH

O'yinlar juda qadim zamonlardayoq odamlar turmush tarzidan tarbiya, dam olish va o'yin-kulgi vositasi sifatida o'rin olgan. O'yinlarni tashkil etuvchi harakatlar kuchni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni, axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga o'yinlar yordamida yashash uchun muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalar takomillashadi.

Jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan o'yinlar juda rang-barangdir. Ularni ikki katta guruhga bo'lish mumkin: harakatli va sport o'yinlari. Sport o'yinlari – harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi. Ular harakatli o'yindan qatnashchilari tarkibining aniqligi, maydonining kattaligi va belgilari, o'yinning davom etishi, asbob-anjomlari va jihozlari, o'yin qoidalarining har xilligi bilan farqlanadi, bu har xil toifadagi musobaqalarni o'tkazishga imkon beradi. Sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilardan katta jismoniy kuch va irodani talab qiladi.

Shuning uchun kasb-hunar kollejlari tarbiya maxsus o'quv faniga sport o'yinlari ham kiritilgan. O'yinlar tarixi, nazariyasi, o'qitish metodikasi, ayrim o'yinlar texnika va taktikasini amaliy jihatdan egallash o'rgatiladi.

Har bir sport o'yini o'ziga xos xususiyatga ega. Shu bilan birga, sport o'yinlarida o'xshash belgilar borki, ularni ma'lum guruhlarga bo'lish imkoniyatini beradi: jamoa bo'lib va yakka tartibda, to'g'ridan to'g'ri raqibi bilan yaqinlashish va yaqinlashmasdan.

Sport o'yinlarining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etishini va ahamiyatini aniqlashda ulardagi harakatlar soni, bajarilishidan kelib chiqish zarur. Sport o'yinida turli-tuman harakatlar qo'llaniladi: yurish, yugurish, sakrash, kutilmaganda

to'xtash, burilishlar va turli uloqtirishlar. Qatnashchilar o'yin usullarini bajarib sheriklari bilan birgalikda ustunlikka erishishga harakat qiladilar.

Shunday qilib, sport o'yinlari sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va ishtirokchilar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Biroq sport o'yinlari bilan mashg'ul bo'lish organizmning garmonik jihatdan to'la rivojlanishi uchun yetarli emas. Shu bois jismoniy tomondan to'la rivojlanish uchun gimnastika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish kerak.

Kasb-hunar kollejlari talabalariga mo'ljallangan ushbu sport o'yinlari to'g'risidagi qo'llanma o'zbek tilida yaratilgan birinchi qo'llanma hisoblanadi. Shu bois qo'llanma yuzasidan bildiriladigan fikr-mulohaza va takliflaringizni kutib qolamiz.

I bo'lim. BASKETBOL

O'zbekistonda basketbolning ommalashishi va rivojlanishi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bo'lgan Jeyms Neysmit Massachusetts (AQSH)dagi sport maktabi o'quvchilarini qiziqtirish maqsadida 1891-yilda yangi o'yin ixtiro qildi. Bu o'yinda to'pni o'ynab, yuqorida o'rnatilgan savatga tashlanardi. Shu bois o'yinga basketbol (ingl. *basket* – savat, *ball* – to'p) deya nom berildi. Yangi o'yin qiziqarli bo'lgani uchun tezda ommalashdi.

O'zbekiston hududida basketbol 1913–1914-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo o'lkamizda basketbol 1920-yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. 1920-yillarda L. Barxash Farg'ona shahrida, S. Starshiy Toshkent shahrida basketbol jamoalarini tuzdi. Ular qiziquvchilarni o'yin qoidalari bilan tanishtirib, ko'rgazmali o'yin o'tkazishdi.

Toshkentda birinchi o'yin 1920-yilning sentabr oyida bo'lib o'tadi. Har bir jamoa tarkibida 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular o'lchami 28×16 metr maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi korxonalar, fabrika, zavod va boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshlandi. 1924-yilda Sirdaryo viloyatida o'tkazilgan olimpiada dasturiga basketbol ham birinchi marta kiritildi. Musobaqalar 1922-yilda Moskvada ishlab chiqilgan qoidalar asosida o'tkazildi. O'yin vaqti 40 daqiqa bo'lib, har bir jamoa besh kishidan iborat edi (ikkita himoyachi, markaziy o'yinchi va ikkita hujumchi). Faqatgina markaziy

hujumchi himoyaga qaytib kelar va o'yinda hech qanday kombinatsiya qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish esa, jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlangandagina almashtirish mumkin edi. Dastlabki to'p otishda markazdan boshlaydigan basketbolchilar bitta qo'lini orqasiga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa, old zonaga o'tib turishlari kerak edi.

Basketbolchining bir joyda to'pni ikki soniyadan ortiq tutib turishi taqiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelka ustidan otish keng qo'llaniladigan usullar bo'lib hisoblangan.

Musobaqa qoidalari asta-sekin takomillashdi. Savatli halqa maydonni chegaralovchi chiziqdan 60 sm ichkariga o'rnatiladigan bo'ldi.

Respublika bo'ylab keng tarqalgan basketbol o'yini 1927-yilda Butuno'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu spartakiadaga tayyorlanish davrida ko'pgina shaharlarda basketbol musobaqalari bo'lib o'tdi. Spartakiadaga Toshkent, Andijon, Farg'ona va Samarqand viloyatlarining jamoalari qatnashdilar.

1928-yilda bo'lib o'tgan II Butuno'zbek spartakiadasida Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Bu bellashuvlarda Moskvada o'tkaziladigan spartakiadada qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlandi.

Moskva spartakiadasida O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuvlarini o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib, 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1929-yildagi shaharlar birinchiligi uchun olib borilgan saralashda ishlab chiqarish jamoalari bilan bir qatorda oliy o'quv yurtlarining jamoalari ham qatnashdilar.

Shu yildan boshlab basketbol Butuno'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi va muntazam ravishda respublika birinchiliklari o'tkazila boshlandi. 1934-yilda basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida esa, O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

Respublikamiz basketbolchilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasida o'tkazilgan hamma spartakiadalarda 1952-yil-

gacha birinchilikni qoʻldan bermadilar. 1952-yilda va undan keyin ham ayollar jamoasi 1973-yilgacha Qozogʻiston jamoasini oldinga oʻtkazgan holda ikkinchi oʻrinni egallab keldi.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar xalqaro musobaqalar qoidalariga asosan tuzilgandi. Endi musobaqalar «toza» oʻyin vaqti boʻyicha oʻtkaziladigan boʻldi. Jamoalarga zaxira basketbolchilarini xohlagancha almashtirib oʻynashiga ruxsat berildi. Yangi qoida boʻyicha maydon ikki zonaga boʻlinib, «zona» qoidasi kiritildi. Basketbolchilarning toʻpni orqa zonada 10 soniyadan ortiq ushlab turishlari taqiqlandi.

Yangi qoida boʻyicha savatiga toʻp tushgan jamoa basketbolchilari oʻyinni markazdan emas, balki toʻpni oʻz zonalarining orqa chizigʻidan oʻyinga kiritadigan boʻlishdi. Jarima toʻpini endi «jabrlangan» basketbolchining oʻzigina tashlaydigan boʻldi. Yangi qoidaning qoʻllanilishi oʻyinni birmuncha tez olib borishga, oʻyin texnikasi va taktikasining takomillashuviga olib keldi. Respublikaning kuchli basketbolchilari toʻpni koʻkrakdan ikki qoʻllab va yelka ustidan bir qoʻllab tashlash kabi usullarni qoʻllay boshladilar.

Mahalliy millat erkaklar jamoalari oʻrtasidagi respublika chempionati 1945-yilda Andijonda boʻlib oʻtdi. Musobaqalarda 4 jamoa qatnashib, birinchi oʻrinni Samarqand, ikkinchi oʻrinni Namangan, uchinchi oʻrinni Andijon, toʻrtinchi oʻrinni Toshkent jamoalari egalladilar.

1945-yilda Toshkentda III Butunoʻzbek spartakiadasi boʻlib oʻtdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi oʻrinni Toshkent shahrining ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946-yilda Andijon mahalliy millat erkaklar jamoalari oʻrtasida ikkinchi respublika chempionati oʻtkazildi. 1946-yilda oʻzbek basketbolchilari mamlakat birinchiligining II guruhida qatnashib, ayollar jamoasi oltinchi, erkaklar jamoasi oʻn birinchi oʻrinni egalladilar. 1947-yilda mahalliy millat erkaklar jamoalari oʻrtasida uchinchi respublika chempionati oʻtkazildi. Xullas, 1946–1960-yillar respublikada basketbol oʻyinining rivojlanishida muhim bosqich boʻldi.

1960-yildan O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960–1966-yillarda Toshkentning «Mehnat» jamoasi shakllandi va jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961-yildan boshlab mamlakat chempionatining «A» guruhi musobaqalarida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1965-yil mamlakat birinchiligida «Mehnat» ayollar jamoasi 4-o'rinni egalladi. Bu musobaqalarda jamoa a'zolaridan — R. Salimova, T. Volnova, R. Belousova, N. Chernishova, A. Iskova va T. Tomina yaxshi o'ynadilar. Ular O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston xotin-qizlari o'rtasida birinchi bo'lib basketbol bo'yicha «Sport ustasi» talabini bajardilar.

1972-yildan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining SKIF jamoasi mamlakat birinchiligida qatnasha boshladi.

1972-yilda basketbol bo'yicha erkaklar «Universitet» jamoasi tashkil etildi.

O'yin texnikasi

O'yin texnikasi — bu musobaqa paytida aniq vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisi. «Texnik usul» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha strukturasi o'xshash bo'lgan harakatlar tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlarning kinematik, dinamik va ritmik jihatlari barqarorligi bilan xarakterlanadi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi — o'yinlarda qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usul va harakatlarni tanlab olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Yuqori texnik mahorat belgilari:

– berilgan o‘yin topshiriqlari va himoyalashning ikki-uchta eng yaxshi usullarini mukammal bajarish uchun mashq-mashg‘ulotlarning eng maqbul hajmini belgilash;

– ko‘rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

– xalaqit beradigan omillar: ma‘lum darajada toliqish, psixologik (ruhiy) keskinlik, og‘ir tashqi sharoit va hokazolar ta‘sirida usullarning bajarilishida barqarorlik;

– raqib qarshi harakatining aniq variantlariga qarab texnik usullar qismlarini bajara olish;

– usullar bajarilishining ishonchliligi ko‘p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o‘yindan bu o‘yingacha salbiy ta‘sir etuvchi og‘ishlarsiz amalga oshirilishiga qarab aniqlanadi.

Basketbolda texnik usullarning bajarilishini ikki guruhga – sportchining funksional faolligi inersion va ichki kuchlarini, mushak qisqarishlarini tashkil qilish bo‘yicha birbiridan keskin farq qiluvchi yuqori tezlikli (qisqa amplituda) va sekinlashtirilgan (keng amplitudali) harakatlarga ajratish mumkin.

Keng amplitudali harakatlar paytida gavda bo‘g‘inlari harakatlarining tezligi nisbatan katta emas, shu sababli istalgan aniqlikka erishish oson. Shuning uchun o‘yinchi charchaganda keng amplitudali harakatlarni afzal bilishi kerak.

Qisqa amplitudali texnik harakatlar paytida harakatlar aniqligini saqlashning asosiy sharoitlari:

– berilgan vazifalarni amalga oshirish uchun o‘yinchi foydalanishi mumkin bo‘lgan kuch va texnik zaxiralarning mavjudligi;

– kichik oraliqlarni (mikrointervallarni) aniq belgilash va baholashni, shu mikrointervallarda qanday harakat qilishni bilish;

– to‘pni egallash va harakat qilish uchun qisqa (minimum) vaqtdan foydalanish, to‘pni ilib olish va boshqa usul yoki fintga tayyorlashning qo‘shilib ketishiga erishish;

– usullarni bajarish paytida bo‘shashish va tejamkorlik bilan texnik usullarni bajarish.

O'yin texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi)

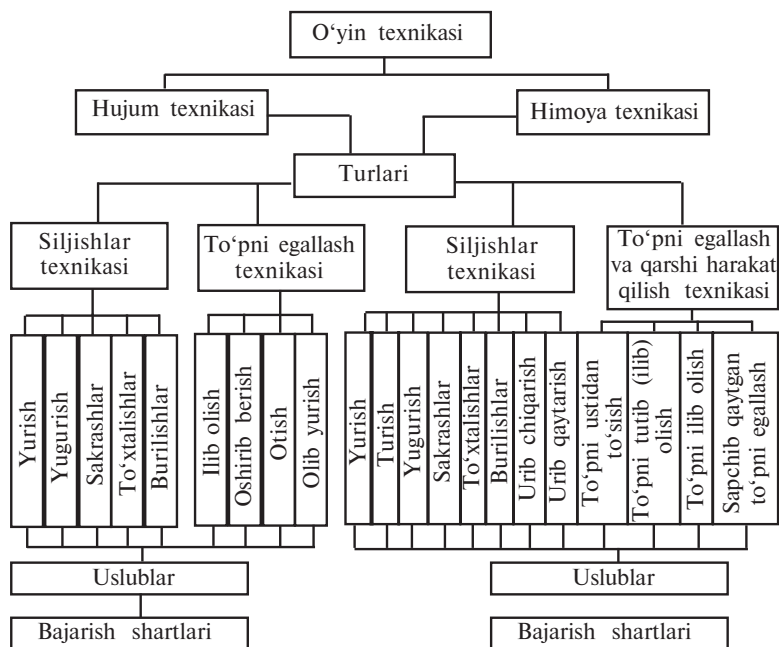
O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi) — ma'lum belgilar asosida uning hamma usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng taqsimlash. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usul nimaga mo'ljallanganligining belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasi ikki katta bo'limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida — maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi; himoya texnikasida — maydonda harakat qilish, to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi ajralib turadi. Har bir guruh ichida usul va ularni bajarish harakatlari bor. Usulni bajarishning deyarli har bir harakatning ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishlari bor. Bundan tashqari, usulning dinamik tuzilishiga o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalish va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan klassifikatsiyada fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint — konkret usulning faqat bir qismini, masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish, savatga otish vaqtida mo'ljallash, raqibida xato reaksiya tug'dirish maqsadida bajarilishi va undan foydalanib boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasining prinsipial jadvali quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi — hujum texnikasi;
- texnika guruhi — to'pni egallash texnikasi;
- usul — to'pni savatga tashlash;
- bajarish usuli — yuqoridan bir qo'llab savatga tashlash;
- variantlari — gavadani orqaga tashlab;
- bajarish shartlari — to'xtagandan keyin sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga tashlash.

Basketbol texnikasi klassifikatsiyasi shunday jadval bo'yicha tuzilgan (1-chizma).



1-chizma. O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

Kinematik tuzilish harakatning aniq vaqtdagi ko'rinishini yoritib beradi: pastdan, yuqoridan yoki ko'krakdan, oldinga, yuqoriga, orqaga tez yoki sekin, qanday ketma-ketlikda va hokazolarni bir yoki ikki qo'llab bajarilishini ko'rsatadi.

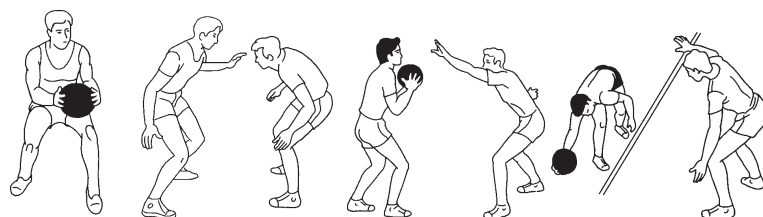
Dinamik tuzilish usulni bajarish paytida qaysi kuchlar qanday harakat qilishini aniqlaydi. Masalan, inersiya kuchining to'g'ri harakat davomida ba'zan birdaniga yugurish tezligini oshirishga imkon beradi, ba'zan esa ularning samaradorligini jiddiy ravishda pasaytiradi. Harakat qilishning texnik va himoya usullari soddalashgan sxema bo'yicha analiz (tahlil) qilinadi.

Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolchining maydon bo'ylab harakat qilishlari, hujum qilish vaziyatlarini bajarishga yo'naltirilgan va aniq o'yin harakatlarini amalga

oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilishi uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish va burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibidan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishga, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarini egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari, to'p bilan bajariladigan ko'pgina texnik usullarning: harakatda va sakrab to'p uzatish, olib yurish va aylanib o'tish, sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqlarning to'g'ri ishlashi va muvozanatni saqlashga bog'liq (1-rasm).



1-rasm.

Yurish

Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan, undan qisqa pauzalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlari susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shiladigan harakat me'yorini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada biroz bukilgan oyoqlar bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish

Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi.

O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yuzi yoki orqasi bilan, bir xil sportga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki start tezlanishi sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutulish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4–5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqni kuchli itarishi bilan amalga oshiradi, gavdasini yangidan tiklangan tomonga egadi.

Sakrashlar

Sakrashlardan vaziyatga qarab mustaqil foydalanishadi. Ular boshqa texnik usullarning elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usuli qo'llaniladi.

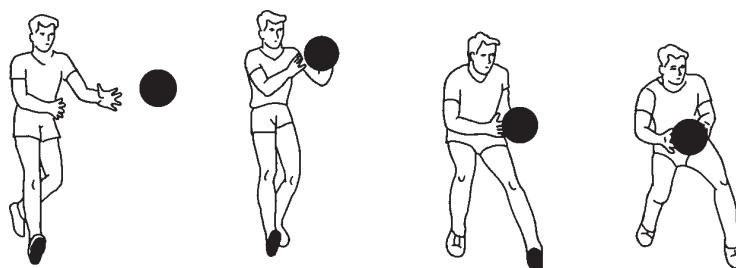
Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajariladi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarini tirsakdan biroz bukib, orqaga o'tiradi va boshini sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavda va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni, odatda, savatga to'p otish paytida va halqadan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llaniladi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajariladi. Depsinish shunday bajariladiki, unda yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yiladi. Boshqa oyog'i bilan oldinga-yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa, uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bo'g'inlarida

bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishidan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va deqsinovchi oyog'iga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarni yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar

Vaziyatga qarab o'yinchi keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan biroz bo'lsa ham qutulishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtalishlardan foydalanadi. To'xtalish ikki uslubda: sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi (2-rasm).



2-rasm.

Burilishlar

Hujumga himoyachidan qutulish uchun, to'pni urib chiqarishdan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikki: oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab, o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa u orqasi bilan qaysi tomonga qarab turgan

bo'lsa, o'sha tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi (3-rasm).



3-rasm.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik usullarni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish

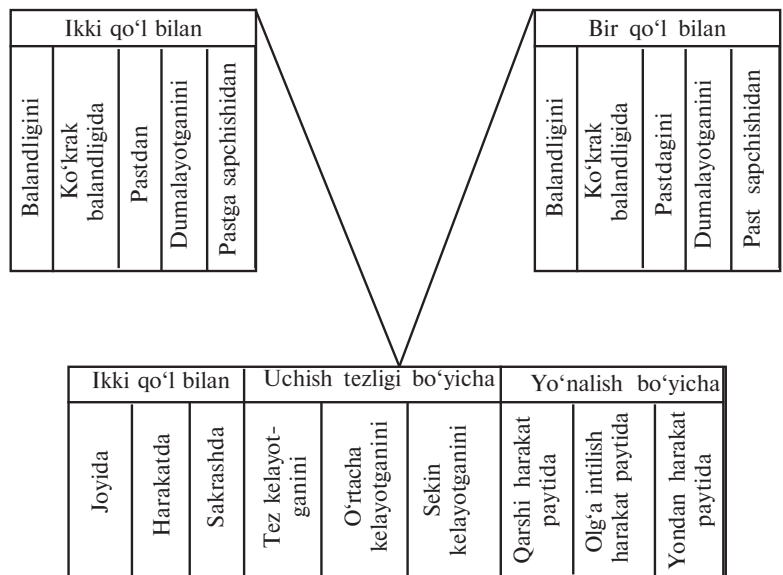
To'pni ilib olish usuli yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallashi va u to'p bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni ilmay turib uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi zarur.

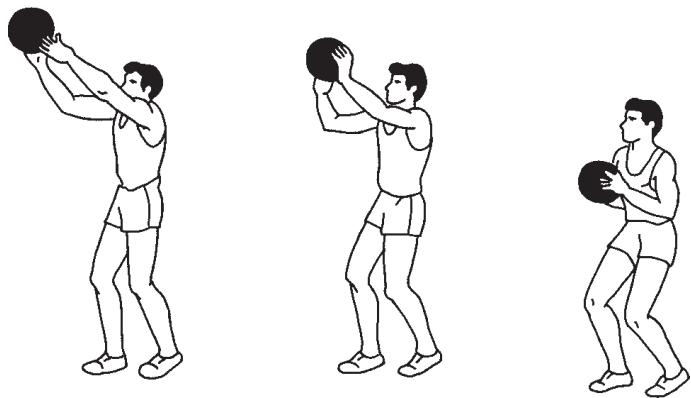
O'yinchi to'pga qarab tursa ham ko'z qiri bilan boshqa joylarni ko'ra olishi lozim.

Basketbolchi joyida turib to'pni kutmasdan, albatta, unga qarshi chiqishni o'ziga qoida qilib olishi kerak. To'pni tutib olishning aniq usuli va uning har xil usullarini tanlab olish o'yinchining uchib kelayotgan to'pga nisbatan joylashganligi, uning bir joydan ikkinchi joyga o'tish harakati dinamikasi, to'pning uchish balandligi va tezligiga bog'liq (2-chizma).

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi (4-rasm).



2-chizma. To'pni ilib olish klassifikatsiyasi.



4-rasm.

To'pni bir qo'l bilan ilish. Uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit yo'l qo'ymagan paytda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

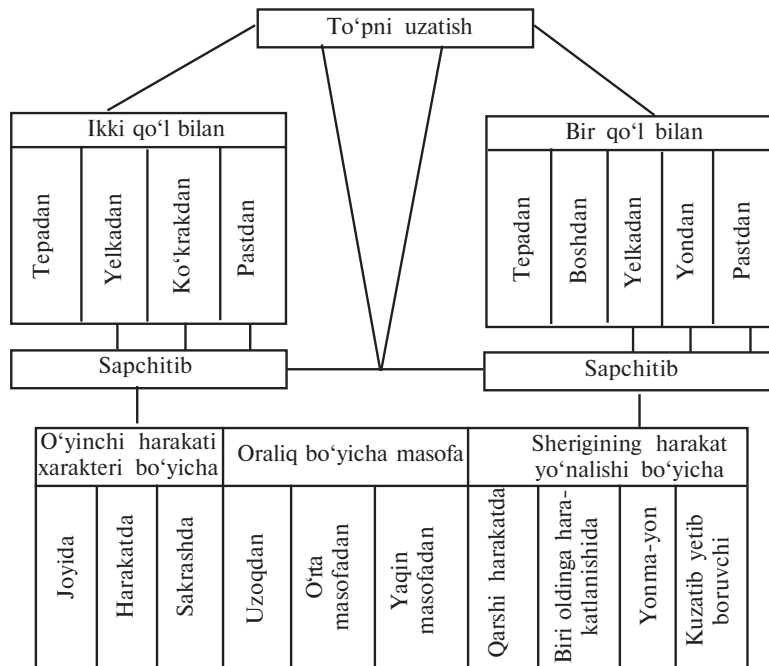
To'pni uzatish

Uzatish hujumni davom ettirish uchun o'yinchining to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuli.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan harakatlarining asosidir. To'pni uzatishning har xil usullari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi, raqib-larning qarshi harakat usullari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Periferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, mahorat, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

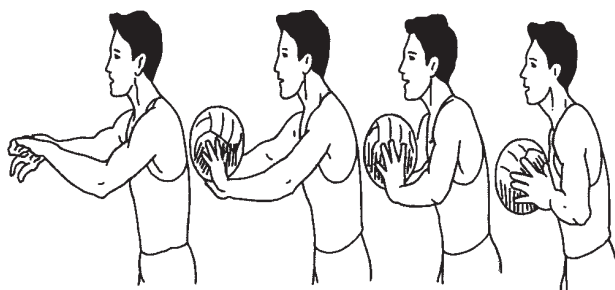
Uzatish usulbarini bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada qo'l va barmoqlarning juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni qabul qilayotganda sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab



3-chizma. To'pni uzatish.

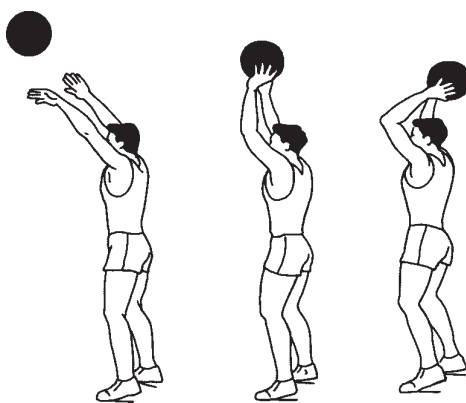
turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomonidan to'silishi yoki to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beixtiyor xato «yugurish» qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish. Nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibining ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).



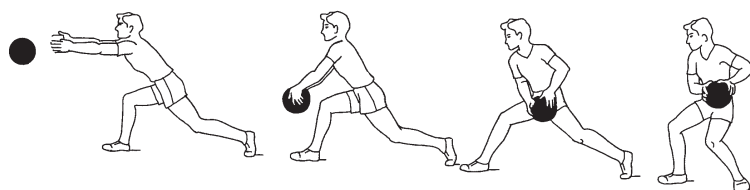
5-rasm.

To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish. Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytda o'rtacha masofalarda foydalaniladi (6-rasm).



6-rasm.

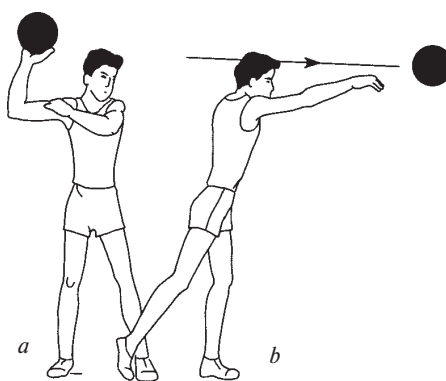
To'pni pastdan ikki qo'llab uzatish. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish tizzadan pastga ilib olinganda yoki maydondan olinganda, yoki pozitsiyani almashtirishga vaqt bo'lmaganda 4–6 metr masofadagi sherikka to'pni yetkazishda qo'llaniladi (7-rasm).



7-rasm.

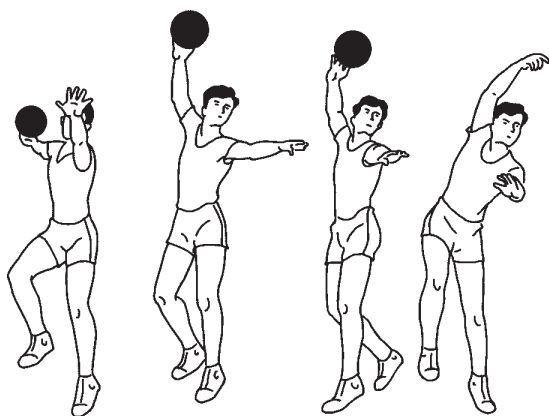
To'pni yelkadan bir qo'llab uzatish. To'pni yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunday uzatish uchun oz vaqt ketadi va to'p yaxshi nazorat qilinadi. To'pni uzatish vaqtida panjalarning qo'shimcha harakati bilan to'pning yo'nalishi va katta diapazondagi uchish trayektoriyasini o'zgartirish mumkin (8-rasm, a).

Bosh ustidan yoki tepadan to'pni bir qo'llab uzatish qarshi hujumga o'tgan sherigiga to'pni tezroq butun maydon bo'ylab 10–25 metr masofagacha yo'naltirishga imkon beradi (8-rasm, b).



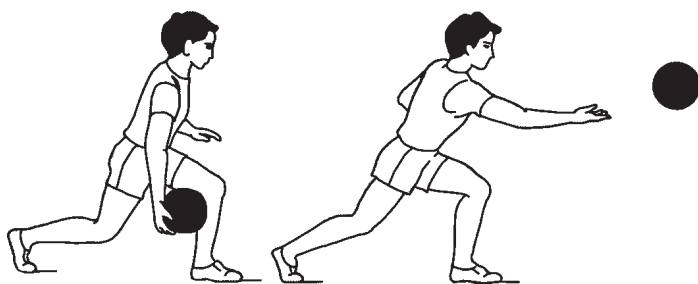
8-rasm.

Yuqoridan bir qo'llab («ilmoq» usuli bilan) to'pni uzatish. Yuqoridan bir qo'llab («ilmoq» usuli bilan) to'pni uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yetkazish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (9-rasm).



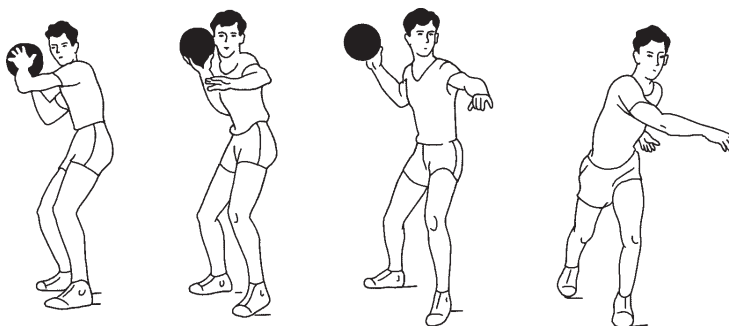
9-rasm.

Pastdan bir qo'llab uzatish. Yaqin va o'rta masofalarga, raqib to'pni yuqorida tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'li ostidan yo'naltiriladi (10-rasm).



10-rasm.

Yondan bir qo'llab to'p uzatish. Bir qo'l bilan yondan uzatish bir qo'l bilan pastdan oshirishga o'xshash. U to'pni sherigiga yaqin va o'rta masofaga raqibning chap va o'ng tomonidan yo'naltirishga imkon beradi (11-rasm).



11-rasm.

Orqadan bir qo'llab to'p uzatish. To'pni orqadan uzatishdagi asosiy harakatlar – bel biroz bukilgan qo'l orqasidan va panjaning keyingi keskin harakati bilan uzatiladi (gavda ham biroz bukiladi).

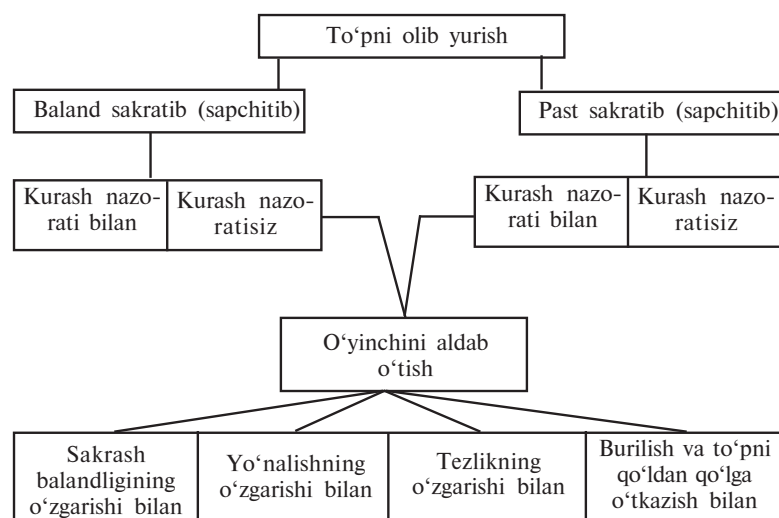
Bir qo'llab yelkaning ustidan to'p uzatish. Bir qo'llab yelkaning ustidan to'p uzatish paytida o'yinchi tirsak va panjalarini shiddatli bukish bilan o'ng (chap) tomondan yoki yelka ustidan to'pni sherigiga uzatadi.

To'pni olib yurish

To'pni olib yurish o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir (4-chizma).

To'pni olib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan halqa ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga, sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, sherigiga hujum uchun to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibni biroz chalg'itishga imkon beradi.

Boshqa barcha holatlarda, qarshi hujum tezligini pasaytirmaslik va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni olib



4-chizma. To'pni olib yurish klassifikatsiyasi.

yurishdan bekordan bekor foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yengil ketma-ket pastga-oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz yonda va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Gavda biroz oldinga buriladi, to'pga tegmayotgan qo'l va yelka raqibni to'pga yaqinlashtirmasligi kerak (lekin uni itarib yubormaslik lozim). Qadam tashlash va to'pni harakatlantirayotgan qo'l sinxronligi to'pni olib yurish uchun xarakterlidir.

O'yinchi shu tarzda oldinga harakat qilib, shu vaqtning o'zida sheriklari, raqiblari joylashishini kuzatishi va halqa tomon yo'lini aniqlashi lozim. Vaqt-vaqti bilan nazoratni to'pdan maydonga va qayta to'pga qaratishi maqsadga muvofiq.

Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutulish uchun to'p olib yurish tezligining kutilmagan o'zgartirishlaridan foydalaniladi. To'pni olib yurish tezligi, avvalo, to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi, avvalo, to'pning sakrash

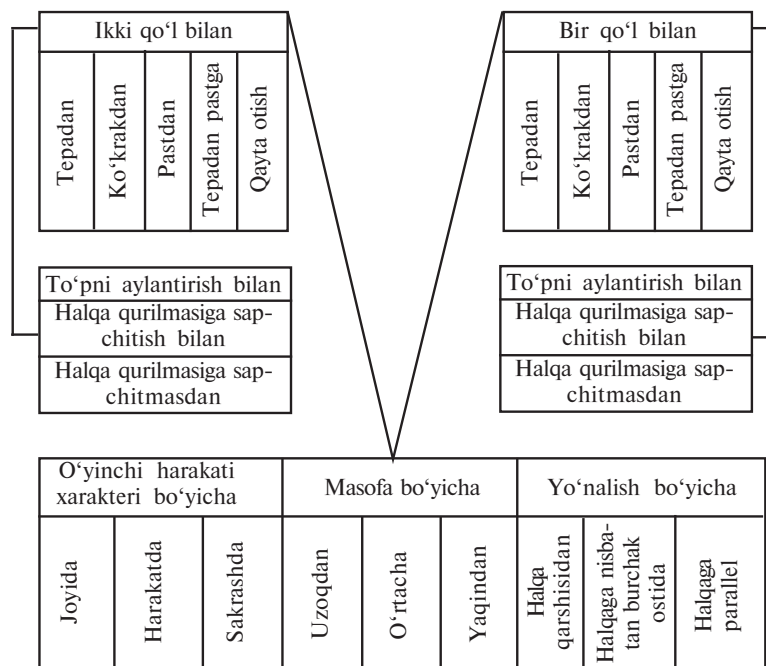
balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. To'p tikkaga, yaqin va past sakratilsa yurish sekinlashadi va butunlay bir joyda bajarish mumkin.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan, bu harakatdan raqibini aldab o'tish va hujum uchun, halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartiradi: to'pni yoki kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilaydi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tkazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'tish usulidan keng foydalaniladi.

Halqaga to'p otish (tashlash)lar

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumining asosiy mazmunini tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va olib yurishni bilishi, har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'pni otib, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining vaziyatga qarab hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilishi, o'zining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda otishning qaysi usulidan foydalanish kerakligini aniqlaydi. Halqaga otishning aniqligi, birinchi navbatda, texnik harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, mushaklarning kuchlanishi va bo'shashtirilishini to'g'ri almashtirish, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan, shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Otishga tayyorlanayotib, o'yinchi maydondagi holatni (qulayroq holatdagi sherigi bormi yoki yo'qmi, halqadan sapchigan to'p uchun kurashni sheriklari ta'minlashadimi va boshqalar), uni ta'qib qilayotgan himoyachining qarshi harakat usullarini, sapchigan to'p uchun kurashga chiqa olishining amaliy yo'llari va boshqa tomonlarini nazarda tutishi kerak. Nima qilish kerakligini belgilab qaror qabul qilgach, o'yinchi to'p otishga shunday psixologik (ruhiy) tayyorlanishi kerakki,



5-chizma. Halqaga to'p otish klassifikatsiyasi.

harakatning ishonchli va aniqligiga hech qanday to'siq ta'sir qila olmasin. Otishning yakunlovchi paytida mushaklarni bo'shshatirish kerak.

Otishda eng yaxshisi to'pni gorizonta o'qi atrofida uchishning qarama-qarshi yo'nalishi tomoniga (orqa aylanma) aylanma harakat berish kerak. Qiyin holatlarda halqa ostidan tashlashda vertikal o'qi atrofidagi to'p aylanmasidan foydalaniladi, chunki u bevosita halqa joylashgan qism bilan chegaralangan, undan qaytish nuqtasini erkinroq tanlab olishga, orqaroqqa o'tish va tashlash uchun bo'shliqdan to'laroq foydalanishga imkon beradi. O'rta va uzoq masofadan to'p otishda kuchliroq tezlanish berish maqsadga muvofiq. Halqaga yaqindan to'p otishni o'ng qo'l bilan qanday bo'lsa, chap qo'l bilan ham shunday bajarishni bilish kerak.

To'pning uchish trayektoriyasi masofaga, o'yinchining bo'yiga, uning sakrash balandligi va baland bo'yi himoyachining

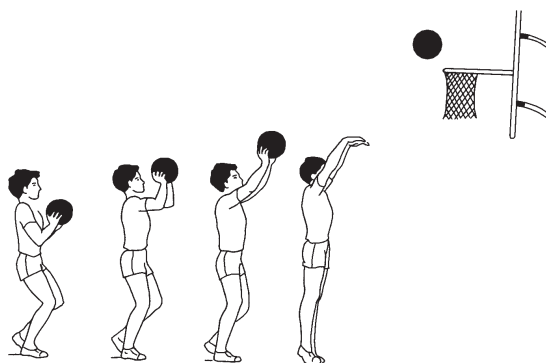
qarshi harakatlari faolligiga qarab tanlanadi. O'rtacha (halqa 3–6,5 m) va uzoq (halqadan 6,5 m dan ko'proq) masofalardan tashlashda eng yaxshisi to'pning optimal uchish trayektoriyasida parabolaga o'xshash yo'nalishni tanlash kerak. Chunki halqa ustidagi yuqori nuqtasi taxminan 1,4–2 metr trayektoriyada to'pning yo'li bir qancha cho'ziladi, bunda to'pni halqaga tushirish aniqligi oshadi. Masofa qancha uzoq bo'lsa, qo'lni yuqoriga ko'tarish paytidagi harakat amplitudasi shuncha katta, to'pni otishdagi yakunlovchi kuch ham shuncha kuchliroq bo'lishi kerak.

Halqaga to'p otish klassifikatsiyasi (tasnifi) 5-chizmada keltirilgan.

Umumiy tuzilishi bo'yicha halqaga to'p otishning aniq usuli 3 qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchiga bo'linadi. Agar o'yinchi tayyorgarlik harakatlarida usulning aniqligi uchun sezilarsiz ba'zi o'zgarishlarni kiritmoqchi bo'lsa, tashqi omillarni hisobga olgan holda asosiy va yakunlovchi harakatlarga tegishli o'zgartirishlar kiritishi kerak. Bu ko'rsatkichlar quyidagilarni bajarishga qaratilgan bo'lishi mumkin:

- qo'lni harakatlantirish (otish) nuqtasi (yelkadan pastda, bosh ustidan, bosh orqasidan);
- to'pni chiqarish nuqtasi (o'zidan oldin, bosh ustidan baland);
- bajarish tezligi;
- to'pning uchish trayektoriyasi balandligi.

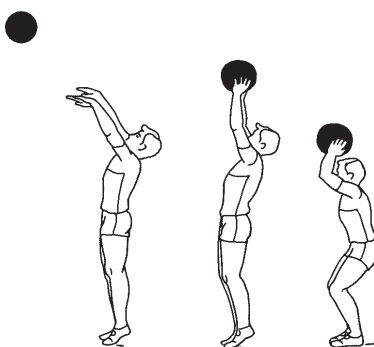
Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan halqaga hujum qilish uchun foydalaniladi (12-rasm).



12-rasm.

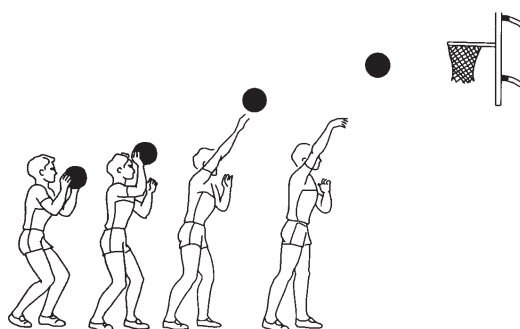
Agar o'yin paytida himoyachi faol qarshilik qilayotgan bo'lsa, otishning bu usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtirishadi. Bu to'p uzatish usuliga yaqin bo'lgan pastdan ikki qo'llab to'p oshirish ko'proq halqa tomonga yorib o'tishda va to'p oshirishga himoyachi qarshilik ko'rsatayotgan paytda ishlatiladi.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p oshirishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalarda bajarish maqsadga muvofiq. Bu usuldan ko'pincha tezroq yaxshi sakray oladigan baland bo'yli o'yinchilar foydalanadi. Otishning bu usuliga raqib xalaqit berishi qiyin (13-rasm).



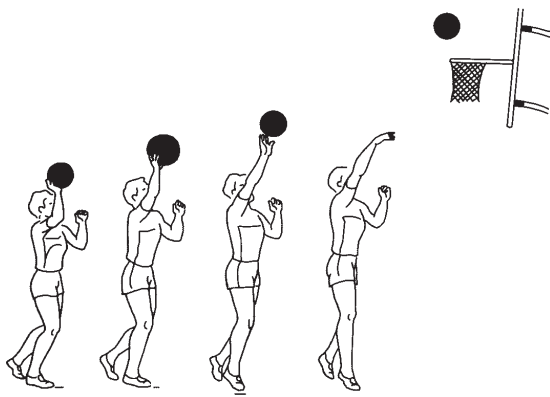
13-rasm.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish — o'rta va uzoq masofadan joyida turib halqaga hujum qilishning keng tarqalgan usuli. Ko'p sportchilar bundan jarima otishda ham foydalanishadi (14-rasm).



14-rasm.

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish usuli ko'proq yaqin masofalardan va bevosita halqa tagidan hujum qilishda foydalaniladi (15, 16-rasmlar).



15-rasm.

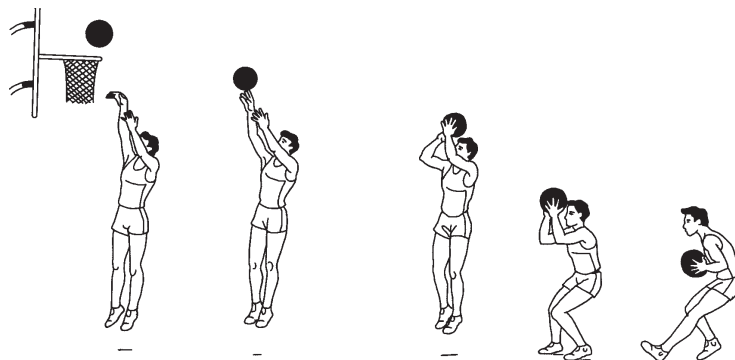
Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar basketbol jamoalari musobaqalarida hamma to'p otishlarining 70 foizi xuddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu to'p oshirishning bir qancha ko'rinishlari bor.

Sakrab gavda orqasidan oshirishdan yaxshi sakray oladigan baland bo'yli himoyachining qarshilik qilayotganda yaqin va o'rta masofalardan savatga hujum qilishda foydalaniladi.

Bir qo'lda «ilmoq» usuli bilan to'p otishdan ko'proq markaziy o'yinchilar, baland bo'yli himoyachining faol qarshi harakati paytida, yaqin va o'rta masofalardan hujum qilish uchun foydalanishadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi.

To'pni halqaga qayta otishni to'p unga tushmay, qurilmadan sapchib yoki halqa yaqinidan uchib ketgan holatlarda, o'yinchi sakrab amalga oshiradi. Chunki o'yinchi to'pni havoda ilib olgandan keyin yerga tushib, halqani nishonga olishiga himoya-



16-rasm.

chilar imkon bermaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana to'g'rilash kerak.

Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qozonishga harakat qilayotgan jamoaning o'z halqasining xavfsizligini ta'minlashi. Agar o'yinchilar himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'yishsa, jamoaning qancha harakati bekor bo'lib qoladi.

Himoyaga qaraganda hujumning texnik arsenalini balandroq. Tajribadan ma'lumki, himoya usullarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq samara beradi.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhga: maydonda harakat qilish texnikasi hamda to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi (6-chizma).

| Himoya texnikasi | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|----------|------------|---------------|--------------|---|-----------------|---------------|---------------------|-------------------|
| Maydonda harakat qilish texnikasi | | | | | | To'pni egallash va qarshi harakat texnikasi | | | | |
| Turish | Yurish | Yugurish | Sakrashlar | To'xtalishlar | Burtilishlar | To'pni urib chiqarish | Surub qaytarish | Ustini yopish | To'pni siltab olish | Sapchishdan olish |

6-chizma. Himoya texnikasi klassifikatsiyasi.

Maydonda harakat qilish

Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil himoya harakatlari va sherigi bilan o'zaro harakatlari, sherigi bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

Turish

Himoyachi biroz yozilgan oyoqlarida mustahkam holatda turib hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini nazoratda ushlashi kerak. Himoyachi turishining turlari quyidagicha:

- oyoqni oldinga biroz chiqarilgan holatda qo'yib turish;
- bir chiziqda turish (parallel turish).

Harakatlanish

Himoyachining maydonda harakat qilish xakteri va yo'nalishi, odatda, hujumchining harakatiga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga, ko'p hollarda orqa bilan oldinga o'zgartirib oraliqning qisqa bo'lishini, tezlikni oshirib qisqartirilgan to'xtalish yo'li va to'satdan to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining tezligini boshqarishi kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish keskin yugurish, to'xtash, sakrash usullar hujumida foydalaniladigan tavsiyalarga o'xshash. Biroq hujumchidan farqli ravishda himoyachi yonga qadalib biroz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak. Buning mohiyati shundaki, birinchi qadam harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi qo'yilgan qadam sirpanuvchan

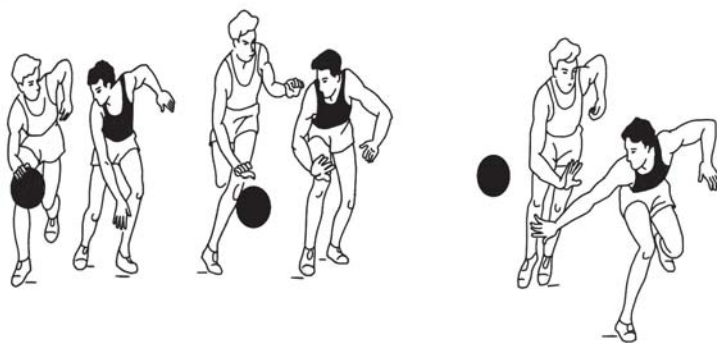
bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va depsinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos xususiyatlari:

- dastlabki holatni doimiy takrorlashi;
- raqib hujumni boshlagunga qadar mo'jallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalish haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldinga tezlanishlardan keyin keskin yugurish har doim jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul, boshqa kinematik va dinamik daqiqalarda bo'lishi;
- boshlang'ich harakat parametri to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametriga, raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarni bajarish xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» signallarning (tovushli, raqibning qarash nigohi, yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanganini murabbiyning aytib turishi va boshqalar) har xil yo'nalganligi va har xilligi;
- portlovchi xarakterdagi kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab faol start olish mumkinligi.

To'pni egallash

1. To'pni tortib olish.



17-rasm.

2. To'pni urib chiqarish.
3. To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish.
4. To'pni olib yugurish paytida urib chiqarish (17-rasm).
5. To'pni to'sib olib qo'yish.
6. To'pni olib yugurganda to'sib olib qo'yish.
7. To'pni otish paytida ushlab olish.
8. Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish.
9. O'zining halqa qurilmasi oldida yoki ostida sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash.

Strategiya va taktika

Sport kurashi olib borishning obyektiv qonuniyatlari uning masshtablariga ko'ra strategiya va taktikaga bo'linadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa davomida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liq. U yetakchi hisoblanadi, chunki sport kurashini, kuchini, tadbirini, yakunlovchi maqsadini va uning yechish usulini aniqlaydi. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'liqligi strategiyaning yetakchi holati shu bilan tushuntiriladiki, taktik muvaffaqiyat, ya'ni alohida uchrashuvdagi muvaffaqiyat umumiy strategik maqsadni yechish, taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga to'g'ridan to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Taktika — strategiya qismidir. Bu unga bo'ysunadi (ya'ni strategiyasi).

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri — oldinda turgan musobaqalar xarakteri va sharoitlarini o'rganish, tayyorgarlik ko'rinishlari usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqish. Shundan xulosa chiqarib, strategiya maqsadga erishish uchun kerak bo'lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanish umumiy strategik yo'nalishini aniqlashi shart. Strategiya bu masalalarni o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlariga, musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlari hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o'rganadi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida strategiya tomonidan o'rganiladigan misollar doirasiga quyidagilar kiradi:

1. O'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari.
2. Musobaqalarda qatnashish tajribasi.
3. Jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari.
4. Rezerv (zaxira)larni tayyorlash.
5. Musobaqalarning shartlari va xarakterli xususiyatlari.
6. Raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari.
7. Tayyorgarlikning asosiy strategik yo'nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari.
8. Kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari.
9. Jamoani material-texnik, ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

1. Musobaqa rejimi (tartibi)ni tuzish asoslari.
2. Vosita va kuchlarni asosiy bosh yo'nalishlar bo'yicha joylashtirish.
3. Operativ boshqarish usullari.

Strategiya o'zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig'indisini mujassamlashtirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga bo'lajak musobaqalarning xarakter va sharoitlarini oldindan ko'rishga, jamoani boshqarishga imkon beradi.

O'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish, musobaqalarga tayyorlash va qatnashish tajribasi, jamoaning imkoniyatlari, musobaqa kurashiga tayyorlash va olib borishlik, ya'ni tadbir va usullari, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlari asosida strategik rejim tuziladi. Strategiya oldinda turgan musobaqalar xarakteri va sharoitlarini, ularga tayyorlanish usullari va ko'rinishlarini, kurash tadbirlarini, shuningdek, musobaqalar jarayonida jamoani boshqarish asoslarini qidiradi.

Shu bilan birga strategiya jamoani musobaqaga tayyorlash jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo'lgan amaliy faoliyat hisoblanadi.

Taktika – sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga

qarshi ularni ratsional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

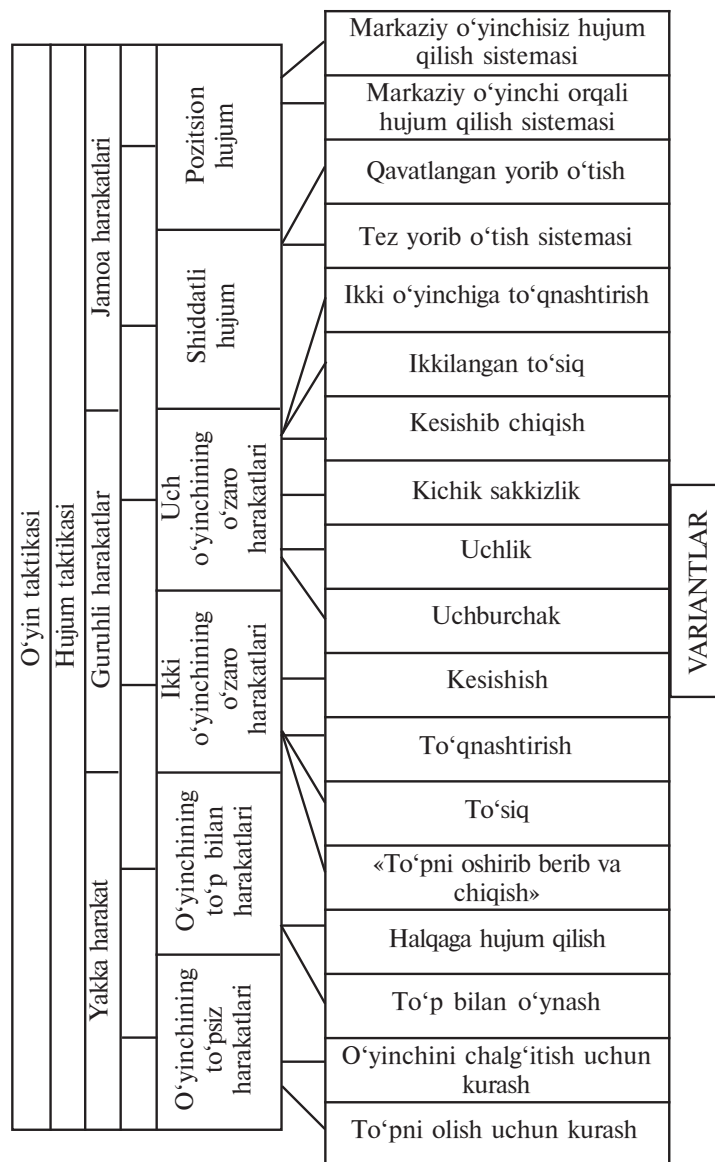
O'yin olib borish tadbirlariga texnika usullari taalluqli. Aslini olganda, texnikani egallamay turib o'ynash mumkin emas. Biroq texnik tayyorgarlik u yoki bu harakatning tarkibini o'rganishga yo'nalgan bo'lsa, unda taktik tayyorgarlik basketbolchini ikki jamoa kurashi sharoitlarida o'rganilgan usullarni maqsadga muvofiq qo'llash mahorati va bilimlari bilan qurollantiradi.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil kurashdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo qiladi. Kombinatsiya deganda, basketbolda halqaga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro keli-shilgan harakatlari tushuniladi. Bundan tashqari, kombinatsiya, o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy yondashilgan va amalga oshirilgan hujumi bo'lishi mumkin.

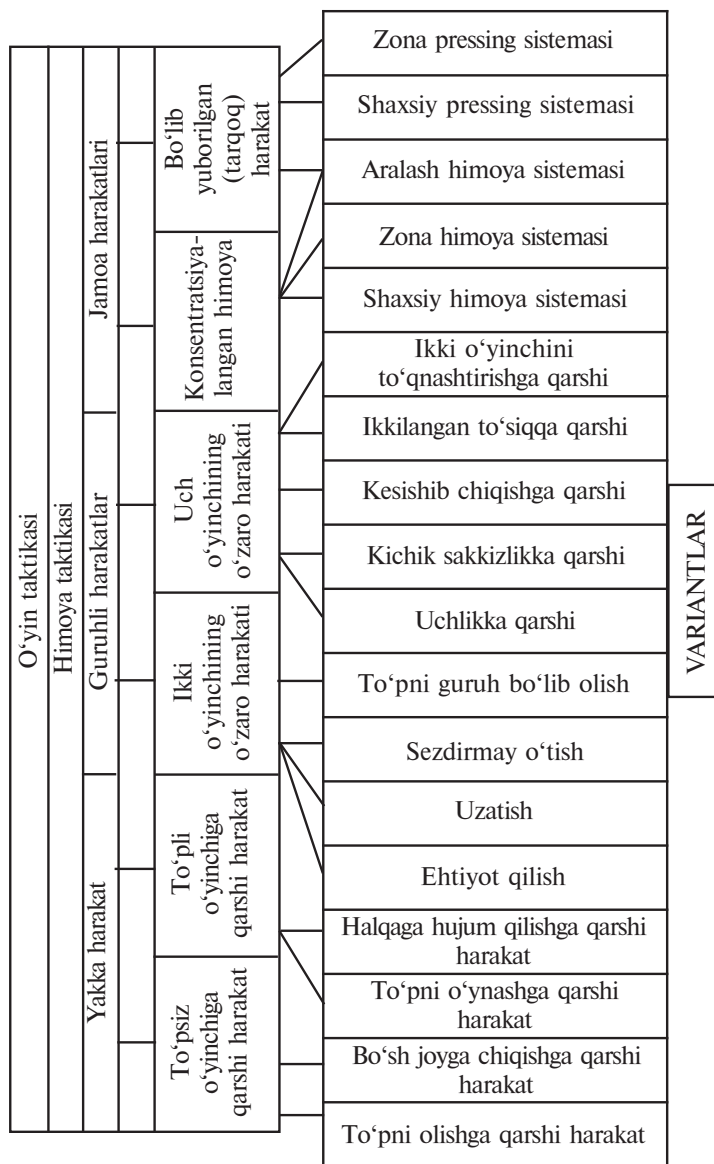
Taktika klassifikatsiyasi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi (7–8-chizmalar).

Uning har bir bo'limi o'yinchilar harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaga bo'linadi. O'z navbatida, har biri o'yinning olib borilishi ko'rinishlariga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar hujum davomida o'yinchining to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab, ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar variantlarga ajratiladi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayanch markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu sistema uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.



7-chizma. Basketbol taktikasi klassifikatsiyasi.



VARIANTLAR

8-chizma. Basketbol taktikasi klassifikatsiyasi.

Basketbol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari

2000-yil 4–5-mayda Germaniyaning Myunxen shahrida Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF) Markaziy byurosi tomonidan basketbol o'yin qoidalari qabul qilingan va tasdiqlangan.

Basketbol maydonining o'lchami 28×15 m. Basketbol halqa qurilmasining o'lchami 180×105 m, basketbol to'ri uzunligi kamida 40 sm va ko'pi bilan 45 sm dan oshmasligi kerak. To'rni halqaga osish uchun 12 ta iladigan halqasi bo'lishi kerak.

Basketbol o'yini to'rt bo'limdan iborat. Har bir bo'lim o'n daqiqani tashkil etadi.

Birinchi, uchinchi va to'rtinchi, shuningdek, qo'shimcha bo'lim oralig'ida tanaffus ikki daqiqa bo'ladi.

O'yinning yarmisidan keyingi tanaffus o'n besh daqiqani tashkil etadi.

Hamma o'ynaydigan jamoalar uchun o'yin jadvalida birinchi turgan jamoa maydon egasi bo'lib, maydonning qaysi tomonida va qaysi o'rindiqlarda o'tirishni tanlab olish huquqiga ega va ular buni o'yin boshlanishidan 20 daqiqa oldin bosh hakamga aytishlari shart.

Jamoalar birinchi va uchinchi bo'lim oldidan raqib maydonidagi halqa qurilmasi oldida mashq qilishlariga ruxsat etiladi.

Jamoalar halqaga to'p tashlaydigan tomonlarini faqat uchinchi bo'lim oldidan almashishlari mumkin.

Agarda o'yin boshlanish oldidan biror jamoada beshta o'yinchi bo'lmasa, o'yin boshlanishiga ruxsat etilmaydi. O'yin maydonining to'g'ri burchakli yuzasi tekis, qattiq bo'lib, hech qanday to'siqlar bo'lmasligi kerak.

XBF (FIBA)ning rasmiy musobaqalari uchun, shuningdek, yangi o'yin maydoni qurayotganlar uchun eslatma: maydonning o'lchami, chegaralovchi chiziqning ichki qirrasidan o'lchanadi, uning uzunligi 28 metr, eni 15 metr bo'lishi kerak.

XBFning tegishli tuzilishiga to'g'ri keladigan barcha musobaqalar uchun zonal komissiya yoki milliy federatsiyalarning mavjud minimal kattalikdagi uzunligi 26 metr, eni 14 metrli o'yin maydonini tasdiqlashga haqi bor.

Zalning balandligi – o‘yin maydonidagi past buyumdan shiftgacha 7 metrdan kam bo‘lmasligi kerak (25-a, b, d, e, f-chizmalar).

Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

O‘yin qoidasi buzilganda va boshqa o‘yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko‘rsatmalar bir xil ko‘rinishga ega bo‘lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamaları qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralari aniq va tushunarli bo‘lishi kerak. O‘yinda hakam hushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. Belgi 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 baland 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-ishoralari bo‘lmasa, hakam o‘yinchiga xatosini qisqa va lo‘nda og‘zaki tushuntirishi mumkin.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so‘ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorani aniq ko‘rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to‘pni qaysi tomonga o‘yinga kiritish lozimligini ko‘rsatishi kerak.

Asosan, qo‘pollik bilan qoida buzish natijasida, jarima to‘pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarining aniqligi uning 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: bosh hakam, bosh hakam yordamchisi, kotib, maydon hakamlari, sekundomerchi hakam va axborotchi hakamlar kiradi.

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 apparati, qatnashuvchilar vakillari va jamoa murabbiylari bajarishga majburdirlar. Bosh hakam majburiyatlariga musobaqa o'tkazish joyi uskunalari sozligini nazorat qilish ham kiradi.

Hakamlarning vazifalari.

Hakamlar hushtak chalishga va bir vaqtning o'zida 5-raqamli yoki 19-raqamli ishora 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 hushtak chalmasliklari kerak, ammo to'p tashlaganligini 1-raqamli ishora 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 bahsli 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 kuzatish 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 tashlashga urinish.



4. Muvaffaqiyatli uch ochkolik to'p otish.



5. Ochkolar hisobga olinmaydi.



II. VAQTGA TAALLUQLI BELGILAR

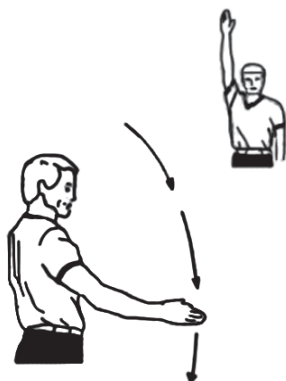
6. Soatlar o'chirilsin yoki soatlar ulanmasin.



7. Fol uchun soatlar o'chirilsin.



8. O'yin vaqti ulansin.



9. 24 soniyali vaqtning 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 orasida muzokaralar olib borish.

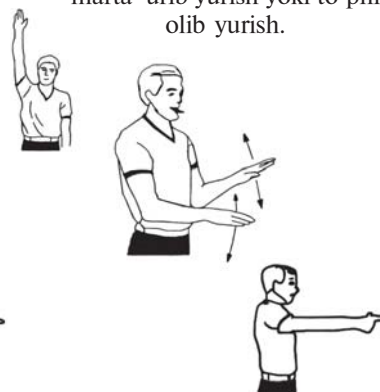


IV. O'YIN QOIDASINING BUZILISHI

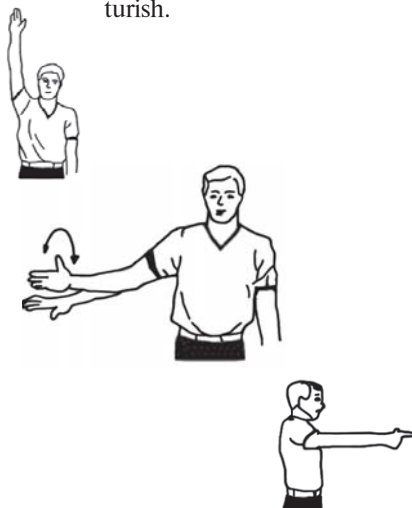
14. Yugurib ketish.



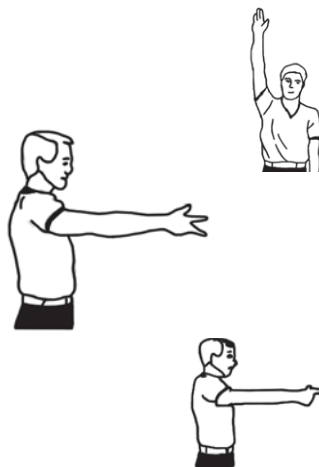
15. To'pni yerga noto'g'ri ikki marta urib yurish yoki to'pni olib yurish.



16. To'pni ushlab turish.



17. 3 soniyali o'yin qoidasini buzish.



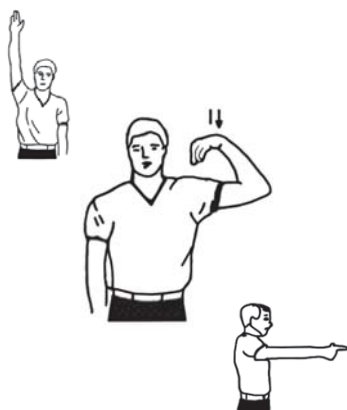
18. 5 soniyali o'yin qoidasini buzish.



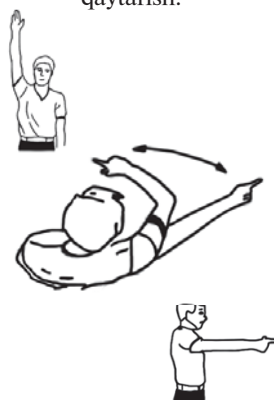
19. 8 soniyali o'yin qoidasini buzish.



20. 24 soniyali 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. Bahsli to'p.



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

1-HOLAT — O'YINCHI RAQAMI

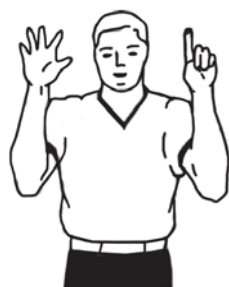
25. 4-raqam.



26. 5-raqam.



27. 6-raqam.



28. 7-raqam.



29. 8-raqam.



30. 9-raqam.



31. 10-raqam.



32. 11-raqam.



33. 12-raqam.



34. 13-raqam.



35. 14-raqam.

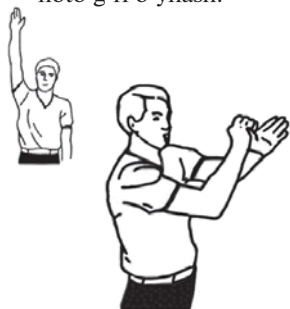


36. 15-raqam.

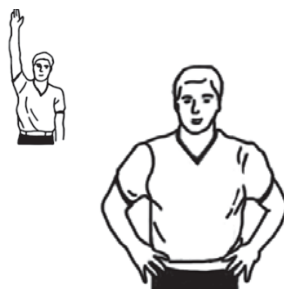


2-HOLAT- FOL TO'RLARI

37. Qo'l bilan
noto'g'ri o'ynash.



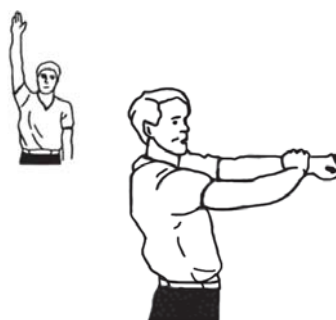
38. To'sqinlik qilish
(hujum yoki himoyada).



39. Tirsakni keng
qo'yish.



40. Ushlab qolish.



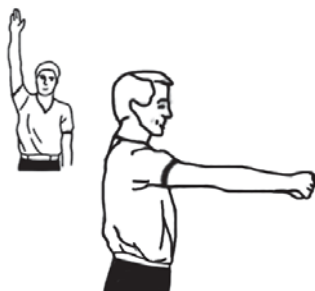
41. To'psiz o'yinchini
turtish yoki urib yuborish.



42. To'pli o'yinchini urib
yuborish.



43. To'pni nazorat qiluvchi jamoaga fol.



44. Ikki tomonga taalluqli fol.



45. Texnik fol.



46. Sportchiga xos bo'lmagan harakat uchun fol.



47. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum ettiruvchi fol.



3-HOLAT — JARIMA TO'PINI TASHLASH SONI

48. Bitta jarima to'pini tashlash.



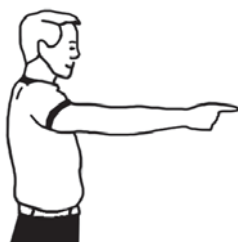
49. Ikkita jarima to'pini tashlash.



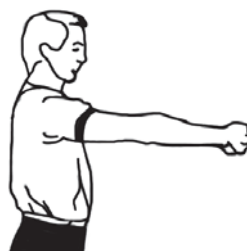
50. Uchta jarima to'pini tashlash.



51



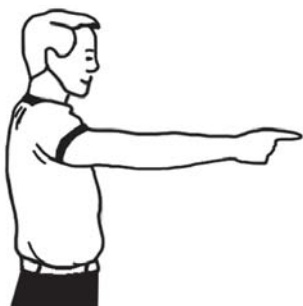
52



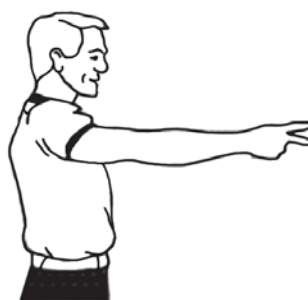
VI. JARIMA TO'PINI AMALGA OSHIRISH (2-HOLAT)

1-HOLAT — CHEKLANGAN ZONADA

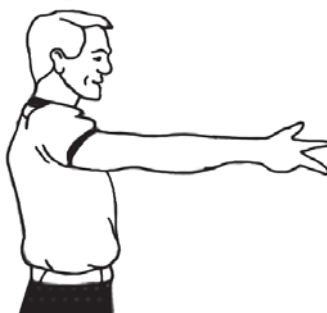
53. Bitta jarima to'pini tashlash.



54. Ikkita jarima to'pini tashlash.



55. Uchta jarima to'pini tashlash.



2-HOLAT — CHEKLANGAN ZONADAN TASHQARIDA

56. Bitta jarima to'pini tashlash.



57. Ikkita jarima to'pini tashlash.



58. Uchta jarima to'pini tashlash.



NAZORAT SAVOLLARI

N a z a r i y

1. Basketbol o'yini qachon va qayerda o'ylab topilgan?
2. Basketbol o'yini necha bo'lim va qancha vaqt o'ynaladi?
3. Basketbol maydonining o'lchamlarini aytib bering.
4. Yerdan halqagacha necha metr bo'ladi?
5. Basketbol o'yinida nechta foldan keyin o'yinchi maydonni tark etadi?

6. Basketbol to'pining og'irligi va aylanasi qancha?
7. Basketbol o'yini O'zbekistonga qachon kirib kelgan?
8. O'zbekistondagi qanday basketbol jamoalarini bilasiz?
9. Qanday masofada halqaga tushgan to'pga 3 ochko beriladi?
10. Qanday hollarda jarima to'pi beriladi?
11. Basketbol o'yini texnikasi deganda nimani tushunasiz?
12. Basketbol maydonida uchrashuv paytida harakat qilish deganda nimani tushunasiz?
13. Har bir bo'limda nechtadan tanaffus olish mumkin?
14. Qanday harakatlar xato hisoblanadi?
15. XBF (FIBA) qachon tashkil topgan?

A m a l i y o t

1. Jarima to'pini bajarish.
2. To'pni markazdan olib kelib ikki qadamda halqaga tushirish (vaqtga).
3. O'rta masofadan to'pni halqaga tushirish (6 ta belgilangan nuqtadan).
4. 3 ochkolik zonadan to'pni halqaga tushirish.
5. Maydon bo'ylab to'pni olib yurib, 4 ta belgilangan joydan to'pni halqaga tushirish.

II bo'lim. VOLEYBOL

Voleybolning kelib chiqish tarixi

Voleybol to'p bilan o'ynaladigan sport o'yini hisoblanadi. To'r bilan bo'lingan maxsus maydonchada ikkita jamoa musobaqalashadi. O'yinning maqsadi: to'pni to'r ustidan yo'naltirib, raqib maydonchasiga tekkizish va raqibning xuddi shunday harakatiga ehtiyot chora ko'rish yoki oldindan bartaraf qilish. Buning uchun voleybol jamoasi to'pga uch marta qo'l tekkizish imkoniyatiga ega.

Voleybol 1895-yilda o'ylab topilgan. Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Geliaks kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Morgan voleybol o'yinini kashf etib, 1897-yilda o'n moddadan iborat o'yin qoidasini ishlab chiqdi:

1. Maydonni chegaralovchi chiziqlar.
2. O'yin uchun jihozlar.
3. Maydon o'lchami 25×50 fut (7,6×15,1m).
4. To'rning o'lchami 2×27 fut (0,61×8,2 m). To'rning balandligi 6,5 fut (198 sm).
5. To'p charm yoki palantin bilan o'ralgan rezinali kamera bo'lib, aylanasi 25–27 fut (63,5–68,5 sm), og'irligi 340 gramm-ga teng.
6. To'pni oshirish. To'pni oshirishni bajaruvchi o'yinchi bir oyog'ini chiziqqa qo'yib turishi va to'pga zarb berishi kerak. Agarda birinchi to'pni oshirishda xatoga yo'l qo'yilsa, to'pni oshirish takrorlanadi.
7. Hisob: har bir oshirilgan to'pni qabul qilmagan taqdirda bir ochko beriladi. Faqatgina o'ziga tegishli bo'lganda ochko hisoblanadi. Agarda to'pni oshirgandan keyin o'z tomoniga qaytib kelsa va u xatoga yo'l qo'ysa, to'pni oshiruvchi o'yinchi joy almashadi.

8. Agarda o'yin vaqtida to'p (to'pni oshirmagan paytda) to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi.

9. Agarda to'p chiziq ustiga tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni chegaralanmaydi.

Vilyam Morgan o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yinni tavsiya qildi. Odamlar basketbol to'pi kamerasiga havo to'ldirib, 198 sm balandlikda osib qo'yilgan tennis to'ri ustidan oshirib o'ynay boshladilar. 1896-yilda Springfild shahrida o'tkazilgan konfederatsiyada professor Alfred T. Xalsted bu o'yinni «voleybol» deb atadi. Bu inglizcha so'z bo'lib, «uchuvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

Voleybol o'yini o'n to'qqizinchi asrning oxirida kashf etilgan, deyish unchalik to'g'ri emas. Chunki shunday ma'lumotlar borki, odamlar shunga o'xshash o'yinlarni yuz va ming yillar ilgari ham o'ynaganlar, ya'ni yer sharining turli joylarida, xususan, Yevropa, Markaziy va Janubiy Amerikada.

Qadimgi Rim qo'lyozmalarida eramizdan avvalgi III asrga taalluqli voleybolni eslatuvchi o'yinlar to'g'risida yozilgan. Nimadan yasalgani noma'lum bo'lgan to'pni musht bilan urib o'ynaganlar. Bundan tashqari, qadimdan ma'lum bo'lgan o'yin *faustbol* deb atalgan. Bu o'yin 1500-yillarda ham o'ynalganligi haqida ma'lumotlar bor. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, har bir jamoada 3–6 o'yinchi bo'lib, ular to'pni maydonchada o'rnatilgan baland bo'lmagan devorcha ustidan raqib tomoniga urib o'tkazishga harakat qilganlar. Vaqt o'tishi bilan faustbol o'yini Yevropada ommaviylashdi va ko'rinishi ham o'zgarib bordi. Tosh devor ikkita daraxt o'rtasida tortilgan arqon bilan almashtirildi, maydon o'lchamlari qisqartirildi va o'yinchilar soni chegaralab qo'yildi, har bir jamoada 5 tadan o'yinchi o'ynaydigan bo'ldi. Har bir jamoaga to'pga uch marta tegishga ruxsat etildi. Maydon kattaligi va o'yin qatnashchilarining soni kamligi sababli, o'yin qoidasiga yangi modda kiritishga to'g'ri keldi, bu qoida bo'yicha to'p raqib tomoniga bir marta tushishi va uni faqatgina bir marta tegish bilan qaytarishga ruxsat etildi. O'yin 15 daqiqadan ikki bo'lim o'ynalgan.

Voleybol 1900-yildan boshlab jahonning boshqa mamlakatlariga tezda tarqala boshladi. Dastlab Kanadaga, so'ngra Hindistonga, qisqa vaqt o'tmasdan Osiyo davlatlariga kirib boradi.

1910-yilda Peru va Filippinda voleybol o'ynay boshladilar, 1912-yilda Urugvayga, 1914-yilda Angliyaga voleybol o'yini kirib keldi, 1917-yilda Meksika va Fransiyada, 1918-yili Italiyada, 1919-yili sobiq Chexoslovakiyada, 1923-yili esa Afrika mamlakatlarida paydo bo'ldi (Misr, Tunis, Marokash), 1924-yili Ispaniya va sobiq Yugoslaviyada, bir yildan keyin Gollandiyada voleybol o'ynash odat tusiga kirdi.

1900-yilda Amerikaning «Spalding» firmasi birinchi bo'lib voleybol to'pini ishlab chiqara boshladi. Hozirgi vaqtda voleybol bo'yicha rasmiy musobaqalar uchun to'pni ishlab chiqarish bo'yicha Yaponiyaning «Mikasa» birlashmasi va Angliyaning «Molten», «Wilson» firmalari birinchilikni ushlab turibdilar. 1900-yilda voleybol o'yinining birinchi rasmiy qoidasi qabul qilindi. 12 yil o'tgandan keyin o'yin qoidasi qaytadan ko'rib chiqildi.

Shu yillarda norasmiy ravishda xalqaro turnirlar o'tkazila boshlandi. Shunday qilib, 1913-yilda Manilada 16 ta erkaklar jamoasi ishtirokida birinchi marta Osiyo o'yinlari o'tkazildi, ular qatorida Xitoy va Filippin jamoalari ham bo'lgan. Voleybol uzoq Sharq o'yinlari dasturiga kiritilgan, Birinchi jahon urushi boshlanishi oldidan Amerika harbiy qismlari dam olish paytida voleybol o'ynaganlar, uni birinchi marta Yevropada namoyish etganlar. Bu esa, ko'pchilik davlatlarda voleybol o'yinining rivojlanishiga kuchli turtki bo'ldi. 1921-yilda Uzoq Sharq, Osiyo o'yinlari va Yaponiyada erkaklar o'rtasida birinchi marta milliy chempionat o'tkazildi. 1922-yilda AQSH va Kanadada yoshlar uyushmasi rahbarligi ostida voleybol bo'yicha birinchi rasmiy chempionat uyushtirildi. Xuddi shu yili sobiq Chexoslovakiyada birinchi marta erkaklar o'rtasida milliy chempionat bo'lib o'tdi. 1929-yili Markaziy Amerika Milliy Olimpiya qo'mitasi erkaklar voleybolini Kubadagi Olimpiya regional o'yinlariga kiritdi. Shu yilning o'zida AQSH va Polshada birinchi milliy chempionatlar tashkil qilindi. Shuningdek, Yevropada birinchi xalqaro musobaqalar o'tkazildi: Angliyada Polsha, AQSH va Fransiya jamoalari ishtirokida turnir bo'lib o'tadi.

1922-yilda AQSH bu o'yinni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdi.

1932-yilda ayollar voleyboli Olimpiya regional o'yinlariga kiritildi, AQSHda voleybol bo'yicha birinchi darslik nashr etildi.

1936-yilda Stokgolm shahrida qo'l to'pi bo'yicha xalqaro federatsiya kongressida Polsha delegatsiyasi qo'l to'pi bo'yicha federatsiyaning bir qismi sifatida voleybol bo'yicha texnik komitetni tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. Shundan so'ng komissiya tuzildi, uning tarkibiga 13 ta Yevropa davlati, 5 ta Amerika, 4 ta Osiyo davlatlaridan vakillar kiritildi. Bu komissiya a'zolari tomonidan birmuncha o'zgartirishlar bilan Amerika qoidasi qabul qilindi.

Voleybol bo'yicha xalqaro federatsiyaning tashkil etilishiga Ikkinchi jahon urushining boshlanishi xalaqit berdi.

1947-yil 18-apreldan 20-aprelgacha Parij shahrida 14 ta davlat vakillari ishtirokida (Belgiya, Braziliya, Vengriya, Gollandiya, Misr, Italiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSH, Urugvay, Fransiya, sobiq Chexoslovakiya va sobiq Yugoslaviya) voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Bu yig'ilishda Xalqaro voleybol federatsiyasi tashkil etildi (*Federation internationale de Volleyball* (FIVB)). Uning birinchi prezidenti etib fransiyalik Pol Libo saylandi. Ta'ris etuvchi davlatlarga Belgiya, Braziliya, Italiya, Livan, Polsha, Turkiya, Fransiya, sobiq Chexoslovakiya kirdilar. Keyinchalik voleybolni boshqarish uchun joylarda zonal birlashmalar (konfederatsiya) tashkil etildi: Osiyo (1960), Yevropa (1963), Afrika (1965), Shimoliy hamda Markaziy Amerika hamda Karib dengizida (1966).

FIVB texnik organlari doimiy komissiya hisoblanib, u to'rt yilga sport-tashkilot, hakamlar sudi, o'yin qoidalari bo'yicha saylanadi.

FIVB tashkil etilishining birinchi yilidayoq AQSH va Yevropada o'yin qoidalarini aralashtirish yo'li bilan umumiy qoida shakllantirildi: shu vaqtdan boshlab voleybolning davri boshlanadi. FIVB muntazam ravishda qit'alar va jahon birinchiligi o'tkazmoqda. 1948-yilda Rimda erkaklar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi, unda 6 ta jamoa qatnashdi. Sobiq Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Yevropa chempionligini qo'lga kiritdi.

1949-yilda Pragada ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi, unda erkaklar o'rtasida o'tkazilgan o'yin tajribalaridan foydalanildi. Pragadagi chempionat musobaqalaridan keyin FIVBning ikkinchi kongressi bo'ldi, unda yangi xalqaro o'yin qoidalari qabul qilindi va FIVB a'zolari soni 21 ta milliy federatsiyaga yetganligi ta'kidlandi.

1950-yillar oxiriga kelib, FIVB Xalqaro Olimpiya qo'mitasi bilan voleybolni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish masalasi bo'yicha muzokaralar olib bordi. Voleybol birinchi marta 1955-yili Mexikoda o'tkazilgan Panamerika o'yinlari dasturida paydo bo'ldi. Ayollar o'rtasida birinchilikni Meksika terma jamoasi, erkaklar o'rtasida AQSH jamoasi qo'lga kiritdi. Nihoyat, XOQning 53-sessiyasi paytida ko'rgazmali xalqaro turnir o'tkazildi. Shu tariqa erkaklar voleyboli Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. 1962-yilda XOQ ayollar voleybolini ham Olimpiya o'yinlari sport turi sifatida qabul qildi. FIVB 1963-yilda klub jamoalari uchun birinchi marta Yevropa kubogi o'yinini o'tkazdi. 1965-yilda Polshada erkaklar terma jamoasi uchun birinchi jahon kubogi tashkil qilindi. 1973-yilda Urugvayda ayollar terma jamoalari uchun birinchi jahon kubogi o'tkazildi.

1964-yili Tokio Olimpiya o'yinlarida voleybol bo'yicha birinchi marta turnir bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 6 ta ayollar jamoasi qatnashdi, bu esa voleybolning juda katta g'alabasi edi. Sobiq Ittifoqning erkaklar va Yaponiyaning ayollar jamoasi birinchi marta Olimpiya o'yinlari oltin medallarini olishga muvaffaq bo'ldilar.

1960-yilning o'rtalariga kelib dunyoning juda ko'p mamlakatlarida mini-voleybol ommalashdi. FIVB mini-voleybol bo'yicha komissiya tashkil etdi va 1975-yilda Shvetsiyada mini-voleybol bo'yicha birinchi simpozium o'tkazildi. 1978-yilda Bahraynda mini-voleybol bo'yicha murabbiylar uchun xalqaro kurslar uyushtirildi.

1980-yili Moskva Olimpiya o'yinlari paytida FIVB navbatdagi murabbiylar kurslari o'tkazdi, unda 115 mamlakatdan 1500 murabbiy qatnashdi.

1984-yilda FIVB kongressi bo'lib o'tdi. Unda 37 yil rahbarlik qilgan Pol Libo o'rniga, doktor Ruben Akosta FIVB yangi prezidenti etib saylandi. Meksikalik R.Akosta voleyboldagi

yangiliklar tarafdorlaridan biridir. Uning tashabbusi bilan o'yin qoidalari tubdan o'zgartirildi va voleybol yana ommalashtirildi.

1988-yilda Seulda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlari paytida FIVBning 21-kongressi o'tkazildi, voleyboldagi besh bo'lim reglamentiga o'zgartirish kiritildi: hozir tay-breyk sistemasi bo'yicha o'ynaladi. 1990-yildan jahonning kuchli erkaklar terma jamoalari ishtirokida Jahon Ligasi xalqaro turniri o'ynaladi. Bu musobaqa voleybol nufuzini ko'tarish maqsadida tashkil etildi. 1993-yildan boshlab barcha qit'alarda tarqalgan plyaj voleyboli olimpiya sport turi sifatida XOQ tomonidan tan olindi.

O'zbekiston zaminida voleybol 1920-yillardan ommalashdi. Voleybol ham xuddi basketbol o'yini singari yurtimizda o'tkazilgan qator musobaqalarda yanada rivojlandi. Ayniqsa, 1960-yillardan boshlab Toshkentning «Avtomobilchi» ayollar voleybol jamoasi mamlakat chempionatlarida esda qolarli muvaffaqiyatlarga erishdi. Shu jamoa tarkibida mahoratini oshirgan Vera Duyunova ikki marta Olimpiada chempioni (1968, 1972), Larisa Pavlova esa bir marta Olimpiada chempioni (1972) bo'lishdi. Mustaqillik yillarida voleybol yurtimizda yangi rivojlanish bosqichiga qadam qo'ydi. Endilikda mamlakatimizda «Mukasa» xalqaro turniriga o'xshash nufuzli musobaqalar muntazam ravishda uyushtirilyapti va bu o'z samarasini bermoqda.

O'yin texnikasi

Voleybolda o'yin texnikasi deganda, o'yin jarayonida voleybolchilar tomonidan usullarning maqsadga muvofiq bajarilishi tushuniladi. Ular himoya va hujumda o'yin texnikasiga ajratiladi.

Hujumda o'yin texnikasi to'p bilan va to'psiz bajariladigan usullardan tashkil topadi. Birinchisiga tik turish, siljish va sakrashlar, ikkinchisiga to'pni uzatish, oshirish, hujumlar, zarba va aldamchi harakatlar (fint) kiradi.

Turish. Texnik usulni yaxshi bajarish uchun o'yinchi «tayyor turish» deb ataladigan qulay vaziyatda bo'lishi kerak. Hujum harakatida ko'proq qulay bo'lgan vaziyat yuqori tik turish bo'lsa, himoyada esa ko'proq past holatda turiladi. Tik turish qulay start holat



18-rasm.

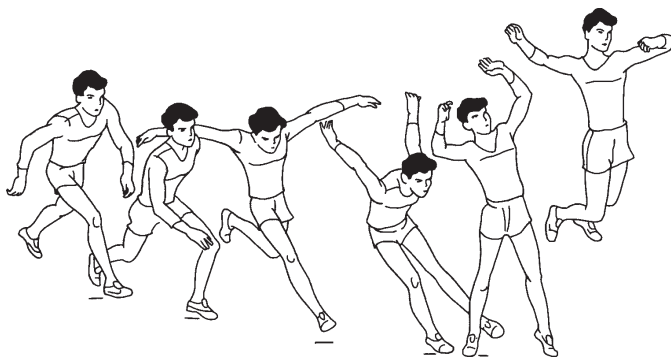
vujudga keltiradi, keyinchalik undan kerakli yoʻnalishga siljish yengil bajariladi (18-rasm).

Siljish. Maydonchada siljish yurish, yugurish, sakrash orqali bajariladi. Voleybolchilar maydoncha boʻylab gavnani biroz oldinga engashtirib, oyoqlarni yengilgina bukib, yumshoqqina siljiydilar. Toʻpga kelish uchun tez yugurish qoʻllaniladi (3–5 m masofadan). Hujum zarbasini berish, toʻsiq qoʻyish va ikkinchi toʻpni oshirish koʻproq tez-tez sakrash bilan davom etadi.

Sakrash. Sakrash turgan joyda va yugurib kelib, odatdagidek ikki oyoqda depsinish bilan bajariladi. Hujum zarbasini berish uchun sakrashdan oldin oyoqlar parallel holda 20–30 sm masofada qoʻyiladi. Gavda bunday holatda oldinga engashadi, qoʻllarni yuqoriga siltab, oʻyinchi yuqoriga sakraydi. Bir oyoqda depsinib sakrash kamdan kam qoʻllaniladi (19-rasm).

Toʻpni oʻyinga kiritish. Toʻpni oʻyinga kiritish muhim texnik usul hisoblanib, nafaqat oʻyin boshlashga, balki ochkoni yutib olishga ham imkon beradi.

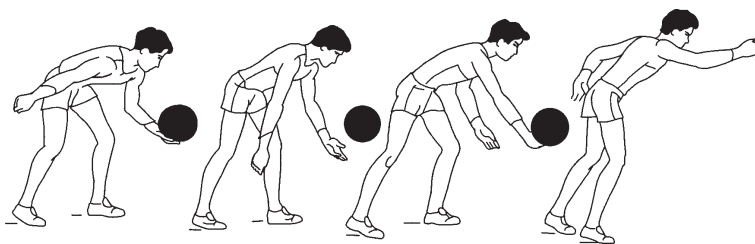
Toʻpni oʻyinga kiritish pastdan va yuqoridan, shuningdek, toʻgʻri va yonbosh turib toʻpni oʻyinga kiritishga boʻlinadi. Koʻpchilik oʻyinchi toʻpni oʻyinga kiritishni aylantirib va aylantirmasdan bajaradilar. Toʻpning uchish tezligi uning



19-rasm.

qanday uzatilishiga bog'liq. Pastdan uzatganda to'p sekin, yuqoridan esa tez uchadi.

Pastdan to'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi to'rga yuzi bilan turishi eng qulay holat hisoblanadi. Oyoqlar yelka kengligida va biroz bukilgan holda qo'yiladi. Bitta oyoq maydonchada oldinga qo'yilgan. To'p tirsakdan bukilgan qo'lda bo'lib, taxminan bel balandligida bo'ladi. Zarba beruvchi qo'l siltash uchun orqaga uzatiladi, so'ngra yuqoriga otilgan to'p pasayishi vaqtida past-orqa tomoniga zarba beriladi. Zarba berish vaqtida panjalar zichlashtirilgan, barmoqlar siqilgan. Gavda og'irligi orqada turgan oyoqdan oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi. To'pning uchish yo'nalishi va balandligi panjaning to'pga qanday tegishiga bog'liq bo'ladi. To'pni oshirishni musht bilan ham bajarish mumkin (20-rasm).



20-rasm.

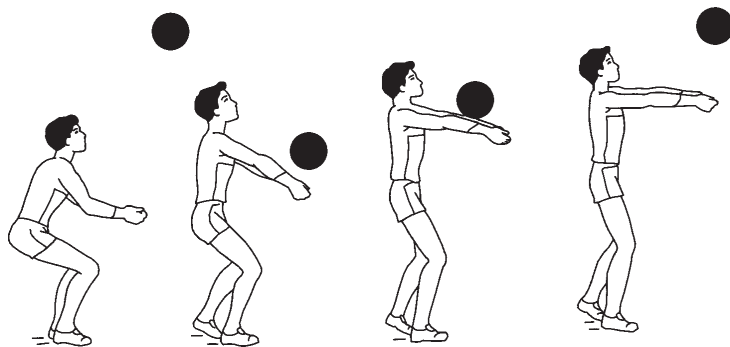
Yonbosh turib to'pni o'yinga kiritishning to'pni pastdan to'g'ri turib oshirishdan farqi shundaki, bunda o'yinchi to'rga yonbosh bilan turadi. To'p chap qo'lda bel balandligida ushlab turiladi. To'pni 1 m balandlikka irg'itib uruvchi o'ng qo'lni to'g'ri ushlagan holda past-orqaga siltash uchun uzatiladi. Gavdani yengilgina burab, shu tomonga engashadi. Tananing og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarbani to'pning past-old tomoniga uriladi (21-rasm).

Tepadan to'pni o'yinga kiritish. O'yinchi to'pni tepadan o'yinga kiritishdan oldin yuz bilan to'rga qarab turadi. Oyoqlarni yon tomonga ochib, biroz bukib turadi. To'pni yuqoriga irg'itadi va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lni siltab to'pning pasayish

To'pni qabul qilish

To'pni qabul qilish himoyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Keyingi barcha harakatlar muvaffaqiyati shu usul sifatiga bog'liq. To'pni qabul qilish to'pni uzatish bilan chambarchas bog'liq, chunki shu harakatning o'zi bilan qarshi hujum boshlash kerak. To'pni qabul qilish ko'pincha murakkab sharoitda bajariladi, bu esa zarba berish va to'pni o'yinga kiritishning bir-biriga bog'liqligi oshganligidadir. Tepadan to'pni uzatish bilan bir qatorda keyingi paytlarda himoyada pastdan uzatishdan keng foydalanilmoqda.

Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatish ko'pchilik holatda zarba berish va to'pni o'yinga kiritishda qo'llaniladi. Dastlabki siljishdan keyin to'pga tashlanish bilan bir vaqtda qo'lni to'g'ri oldinga-pastga cho'ziladi. O'yinchining gavdasi oldinga egiladi. Gavdaning egilish burchagi va qo'lni oldinga cho'zish to'pning uchish joyi va balandligiga bog'liq. To'p bilaklarni bir-biriga yaqinlashtirib, kaft bo'g'inlariga yaqin bo'lgan ichki qismi bilan qabul qilinadi. Bunda barmoqlar birlashtiriladi va pastga tushiriladi (26-rasm).



26-rasm.

Qo'llar mustahkam birlashtirilishi shart. Odatda, zarba o'yinchi oldida bajariladi. Agarda to'p o'ng yoki chaproqdan kelsa, unda uchish yo'nalishiga qarab harakatni bajarish kerak bo'ladi. Qo'l panjasi va bilak to'p tomonga qarab buriladi (chapga-pastga yoki o'ngga-pastga).

Zarba berish texnikasini bajarishni ikki usulga ajratiladi. To'pning kuchli uchishida zarba berish harakati qo'llarni qarshi harakatlantirmay bajariladi. Qo'llar yelka bo'g'inida mustahkamlanib, faqatgina to'pga qo'llar qo'yiladi. Agarda to'p sekin uchish tezligiga ega bo'lsa, unda qo'llar faol harakatlantirishda davom ettiriladi. Barcha holatlarda qo'l panjalarini iloji boricha yaqinroq ushlab kerak, chunki bu ikki marta zarba berish va xato oshirishdan saqlaydi. To'pni qabul qilgach, uni zonaga — ijro etuvchi o'yinchiga to'g'ri uzatish kerak. Bu keyingi to'p uzatish sifati yaxshi bo'lishiga imkon beradi.

To'pni bir qo'llab pastdan uzatish. To'pning uchish yo'nalishini aniqlab, o'yinchi tez siljiydi va to'pni qarshi olish uchun oldinga tashlanadi. Shu bilan bir vaqtning o'zida to'pning tagiga qo'yiladigan zarba beruvchi qo'l harakatlantiriladi. Gavda esa yaqinlashib kelayotgan to'p tomon engashtiriladi. Agarda to'p o'yinchidan boshqa tomonga uchayotgan bo'lsa, unda o'yinchi shu tomonga tashlanadi. Zarba berish harakati qo'lni qarshi harakatlantirish hisobiga bajariladi. To'pga zarba pastdan panja yoki taranglashgan qo'l mushti orqali beriladi.

To'pni qabul qilishda quyidagi usullar ham qo'llaniladi: to'pni pastdan uzatish bilan yonbosh yoki orqaga dumalash; ko'krakda sirg'alish bilan to'pni pastdan uzatish; orqaga yiqilish bilan tepadan uzatish va hokazo.

O'yin taktikasi

Voleybol o'yini davomida turli-tuman taktik harakatlar va kombinatsiyalar bajariladi. Voleybolchilar taktik vazifani hal etish uchun yakkama-yakka, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar qo'llaydi. Bu taktik harakatlar hujumda taktik o'yin va himoyada taktik o'yinlarga bo'linadi.

Hujumda taktik o'yin. Hujumda faqat faol harakat o'yin tashabbuskorligini egallashga va muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Hujumdagi bosh maqsad: raqib tomoniga to'pni shunday oshirish kerakki, ular to'pni qabul qilolmasin.

Yakkama-yakka harakat. Hujumdagi yakkama-yakka taktik harakatlarga voleybolchilarning to'psiz va to'p bilan bajaradigan barcha harakatlari kiradi.

Joy tanlash. Asosiy taktik harakat — joy tanlash. Ikkinchisi uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish va zarba berish hisoblanadi. Shuningdek, to'pni o'yinga kiritish, uzatish va zarba berishni maqsadga muvofiq qo'llash kerak. Zamonaviy voleybolda ikkinchi uzatish uchun o'ynovchi o'yinchining to'pni qabul qilishi muhim ahamiyatga ega. Zarba berish uchun joyni tanlash, shuningdek, hujum qilish zonasida tayyorgarlik holatiga o'tish uchun siljish harakati bajariladi.

Siljish xarakterini, yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash joyini ko'pincha hujumchi hal etadi. Masalan, agar hujum ikkinchi uzatish bilan olib boriladigan bo'lsa, unda hujumchi zarba berish uchun maydonning eniga (to'rdan 4–5 m masofada) maksimal yugurib kelishdan foydalanib hujum qiladi. Birinchi uzatishdan hujum qilishda (to'g'ri zarba berishga) 2- va 4-zonada hujumchi o'yinchilar yon chiziqda to'rga yaqin joylashadilar. O'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin ular qo'shimcha siljishni bajaradilar (tez-tez yon chiziq orqasida). Odatda, 3-zona o'yinchisi maydon o'rtasida joylashadi, biroq u oldinga, o'ngga va chapga siljishi mumkin, 3-zona o'yinchisining siljishi hujumda kutilmagan xavf tug'ilishi va asosiy hujumchilardan to'siq qo'yuvchilarni chalg'itishi mumkin.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi

To'p uzatuvchi o'yinchining taktikasi to'pni o'yinga kiritish usulini tanlashdan boshlanadi. O'yinchi to'pni aniq o'yinga kiritishi va kuch hisobiga usulni qiyinlashtirib, ochko yutib olishga harakat qilishi kerak. Buning uchun raqibning kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Agarda raqib hujumda orqa chiziqdagi o'yinchi to'r oldiga chiqishi bilan to'pni uzatish o'yin sistemasidan foydalansa, unda to'pni o'yinga kiritishda aynan orqa chiziqdagi zonaga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agarda raqib kuchli uzatilgan to'pni qabul qilish uchun maydon markazidan orqaga chekina, unda to'pni o'yinga kiritish «qisqartiriladi» va to'p hujum chizig'iga yo'naltiriladi.

Agarda raqib kombinatsiyali o'yinni qo'llasa yoki birinchi uzatish bilan hujum qilsa, bunda to'p uzatish kuchli va aniq o'yinga kiritish bilan birga qo'shib olib boriladi. Shu bilan bir vaqtda shuni unutmaslik kerakki, ayniqsa, o'yinni hal qiluvchi paytda, to'pni o'yinga kiritishni yo'qotish, jamoaga psixologik jihatdan zarar keltirishi mumkin.

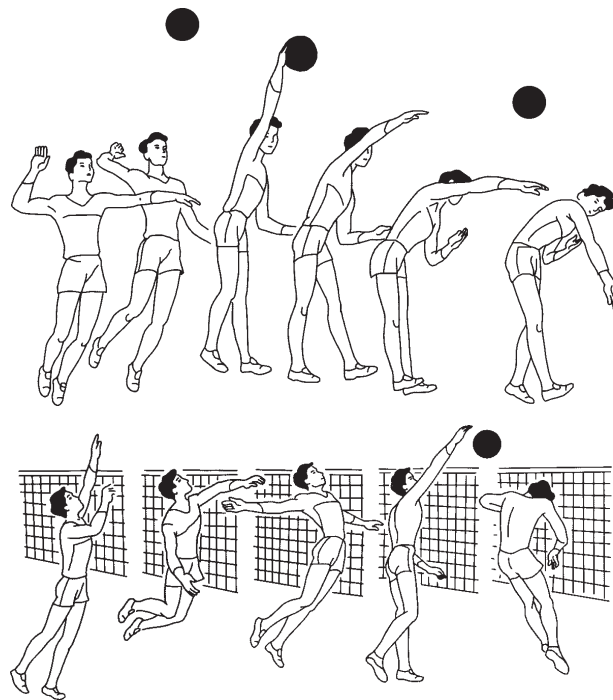
To'pni uzatish taktikasi

To'pni birinchi va ikkinchi uzatish sifati jamoaning mahoratini aniqlaydi. Tajriba qancha ko'p bo'lsa, to'p oshiruvchi uzatish usuli va yo'nalishini shuncha tez va to'g'ri tanlaydi. O'z jamoasi hujumchilarining va raqib to'siq qo'yuvchilarining imkoniyatlarini aniq baholash to'p oshiruvchi o'yinchining muhim sifatlaridan biridir.

O'yin sistemasiga bog'liq holda birinchi uzatish to'p oshiruvchi o'yinchiga yoki birdaniga hujumchiga yo'llanadi, shunda qarshi hujum uyushtirish qiyinlashadi. Hujumchi to'liq muvaffaqiyatga erishishini ta'minlash uchun to'p oshiruvchi o'yinchi, albatta, tezligi va balandligi har xil uzatishlarni (baland, o'rta, past) amalga oshiradi.

Zarba berish

Hujumchining texnik mahorati qancha yuqori bo'lsa, har xil o'yin holatlaridan kelib chiqadigan texnik vazifani shuncha yengil hal etishi mumkin. Hujumchi zarba berish yo'nalishi va kuchini o'zgartirishni bilishi kerak. Zarba berish usuli va hujum yo'nalishini tanlash aniq o'yin holatiga, raqiblarning himoyada joylashishi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning joylashishiga bog'liq bo'ladi. Chet zonalardagi harakatni (4 va 2) to'r o'rtasidagi 3-zona hujum bilan birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq. Maksimal kuch bilan zarba berish (yurish bo'ylab) – «Chiziq bo'ylab va qiyshiq yo'nalishda» (4-zonadan 4-zona bo'ylab, 2-zonadan 2-zona bo'ylab) zarba bilan birga qo'shib olib borilishi samaralidir (27-rasm).



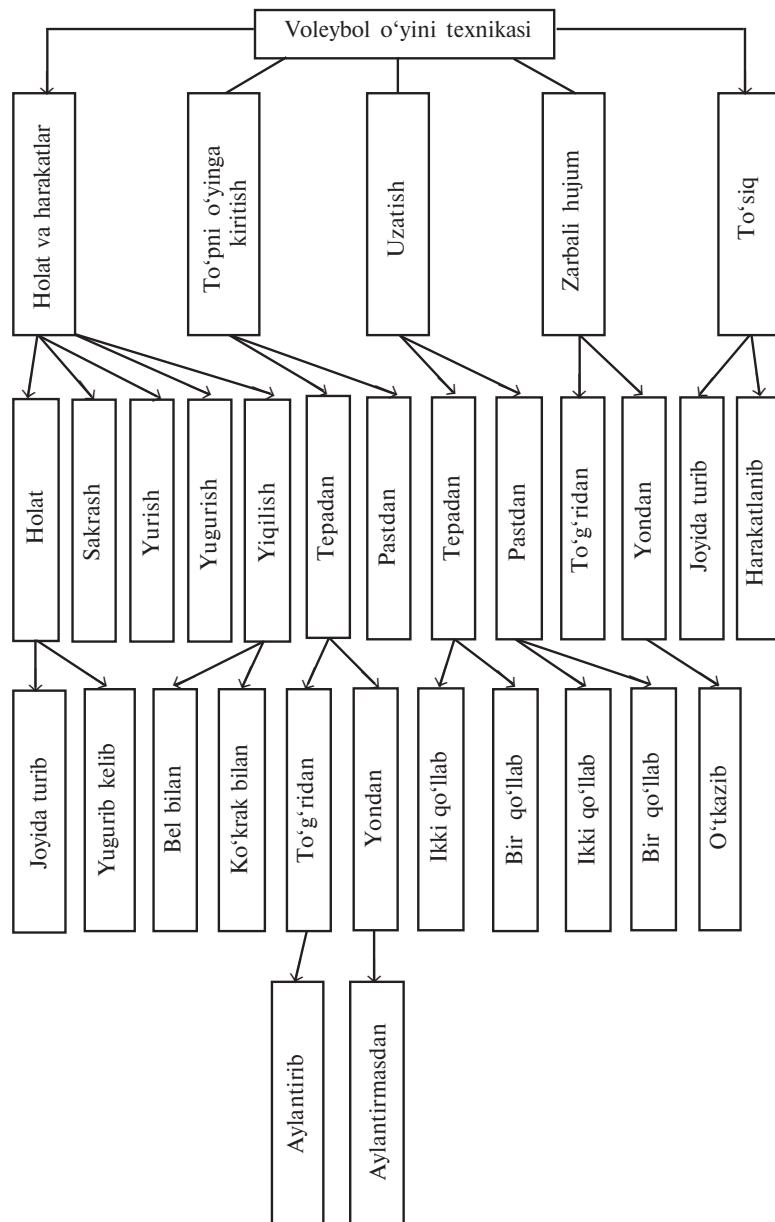
27-rasm.

To'ʻr chetiga hujum qilishning samarali vositasi «to'siqqa tegib chiziqdan tashqariga chiqish» zarbasi hisoblanadi. To'ʻr markazidagi harakatda hujumchilar tez-tez to'siqni aylanib o'tishni aldamchi harakat bilan almashlab boradi.

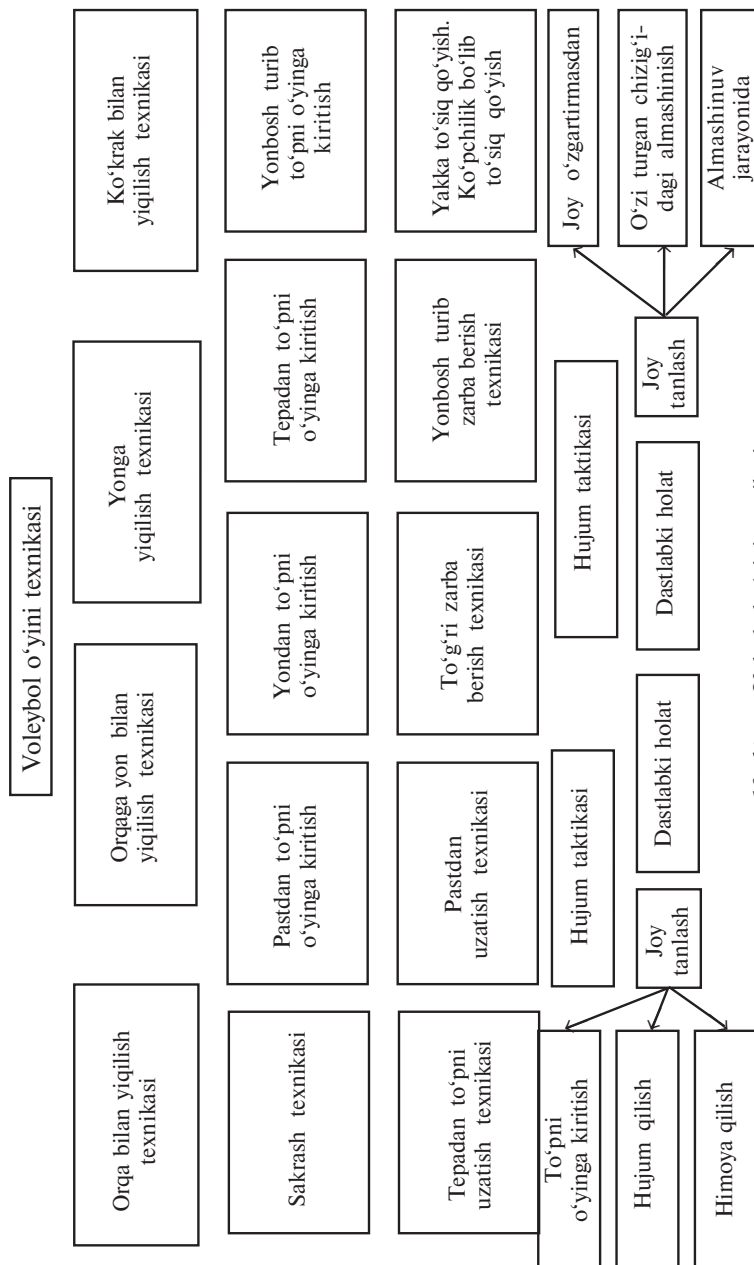
Voleybol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari

Voleybol o'yin maydonining o'lchami 18×9 m bo'lib, to'ʻrning balandligi har xil yoshdagilar uchun quyidagicha bo'ladi: qizlar uchun 220, ayollar uchun 224, o'smirlar uchun 240, erkaklar uchun 243 sm.

To'ʻrning uzunligi 10 m, eni 1 metr. To'ʻrning har bir kataklari 10×10 sm bo'ladi. Yon chiziqning yuqori qismini belgilab turuvchi antennaning uzunligi 1 m 80 sm, ya'ni



9-rasm. Voleybol o'yini texnikasi.



10-chizma. Voleybol o'yini texnikasi.

to'ring yuqori qismidan 80 sm balandlikda bo'lishi kerak (26-a, b chizmalar).

Voleybol o'yinida har bir jamoada 6 tadan o'yinchi asosiy tarkibda maydonga tushadi. O'yin 5 ta bo'limdan iborat bo'lib, 1,2,3,4-bo'limlar 25 ochkogacha o'ynaladi, oxirgi 5-bo'lim 15 ochkogacha bo'ladi. Agar o'yin teng kurashlar ostida o'tsa, u holda u yoki bu jamoa 2 ta ochko farqi bilan bo'limni yutishi kerak, ya'ni quyidagicha: 24—26, 25—27, 26—28 va hokazo.

O'yinni yutish quyidagicha hisobda bo'lishi mumkin: 3—0, 3—1, 3—2. O'yinda to'pga 3 marta tegish mumkin, 3-tegishda raqib jamoa tomonga to'r ustidan o'tkazib yuborish kerak. Raqib jamoasi hujum qilganda yoki to'r ustida sakrab to'siq qo'yishdagi to'pga tegish hisoblanmaydi, bu urinishdan keyin yana 3 ta to'pga tegish mumkin.

To'pni o'yinga kiritishni maydon orqa chizig'ining xohlagan joyida bajarish mumkin. To'pni o'yinga kiritish uchun 1 marta urinish beriladi va 8 soniya mobaynida to'pni o'yinga kiritish kerak bo'ladi.

To'pni kiritishda orqa chiziqni bosish xato hisoblanmaydi.

To'pni qabul qilishda quyidagi holatlar xato hisoblanadi:

— to'pni qabul qilishda to'p barmoqlarda ma'lum vaqt ushlanib qolsa;

— bitta o'yinchi ketma-ket ikki marta to'pga tegsa.

To'pni uzatishdagi xatolar quyidagicha bo'ladi:

— to'pni qabul qilishda to'pga ikkala qo'l barmoqlari barobar tegmasa.

Hujum qilishdagi xatolar quyidagicha bo'ladi:

— sakrab to'pga zarba bera turib to'rga tegsa;

— himoya chizig'ida turib sakrash vaqtida hujum chizig'ini bossa;

— to'pga zarba bergandan keyin to'p maydonga tushmasdan oldin markaziy chiziqdan o'tib ketsa yoki to'rga tegsa.

To'siq qo'yishdagi xatolar:

— to'siq qo'yish vaqtida to'rga tegsa;

— markaziy chiziqdan o'tib ketsa;

— himoya zonasidan kelib to'siq qo'ysa;

– zarba berayotgan o'yinchidan oldin to'pga tegsa.

Libero o'yinchisining sport formasi jamoasidagi boshqa o'yinchilarning formasidan rangi bilan ajralib turishi kerak. Ushbu o'yinchi 1, 6, 5-zonalardagi o'yinchilarga almashishi mumkin. Libero o'yinchi himoya o'yinchisi hisoblanib, o'yinchilarga almashishi cheksiz bo'ladi.

Almashishda maydonga kirib chiqqandan keyin yana boshqa o'yinchiga almashish uchun u yoki bu jamoa bitta ochko olgandan keyin kirishi mumkin.

Libero o'yinchisining to'pni o'yinga kiritishi, hujum qilishi, old chiziqqa, ya'ni hujum chizig'iga o'tib to'pni hujumchiga uzatishi, to'siq qo'yishi taqiqlanadi.

Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

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

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 qaragan holda tik turib joylashadi.

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

Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarama-qarshisidagi ustun ortida (ikkinchisi — hakam orqasida) joylashtirilgan stulda o'tirgan holda olib boradi.

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

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

Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo'ydiradi. 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 hakamni ogohlantiradi.

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 hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi

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

1. To'p uzatishga ruxsat berish tarafini ko'rsatish.



2. To'p uzatuvchi jamoa.



3. Maydon almashtirish.



4. Tanaffus.



5. O'yinchini almashtirish.



6. Xulqsizligi uchun ogohlantirish.



7. O'yindan chetlashtirish.



8. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum etish.



9. O'yin yoki qismlardan mahrum etish.



10. To'p uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga irg'itmagan yoki qo'yib yubormagan.



11. To'p uzatishni kechiktirish.



12. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yish.



13. O'tish yoki joylashish vaqtida xatolikka 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. O'yinchi to'rga tegib ketsa.



20. To'p to'rning tashqarisida.



21. Raqibga to'p uzatishda yoki orqa tomoniga tekkanda xatoga yo'l qo'ysa.



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



23. Ikki tomonga tegishli xato va boshqatdan o'ynash.



24. To'pga tegish.



25. To'p uzatishni kechiktirayotganligi uchun ogohlantirish.



Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari

26. To'p maydonda.



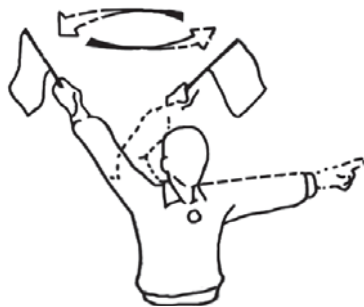
27. To'p maydondan tashqarida.



28. To'pga tegish.



29. To'p uzatuvchi
chiziqni bosganda.



30. Bir xulosaga
kela olmaslik.



NAZORAT SAVOLLARI

N a z a r i y

1. Voleybol o'yini qayerda va qachon o'ylab topilgan?
2. Voleybol o'yini necha bo'limdan iborat?
3. To'pni o'yinga kiritishning necha usuli bor?
4. Voleybol o'yini qanday sifatlarni rivojlantiradi?
5. To'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi?
6. Voleybol o'yinida, asosan, qanday kuch kerak bo'ladi?
7. To'pni qabul qilishning qanday usullari bor?
8. O'zbekistonda voleybol o'yini qachondan o'ynala boshlangan?
9. Libero o'yinchining vazifalarini aytib bering.
10. Voleybol maydonining o'lchamlarini aytib bering.
11. Voleybol to'rining o'lchamlari qanday bo'ladi?
12. To'rning balandligi o'smirlar va qizlar uchun qancha bo'ladi?
13. Voleybol to'pining aylanasi va og'irligi qancha bo'ladi?
14. O'zbekistondagi qanday voleybol jamoalarini bilasiz?
15. «Barkamol avlod» sport musobaqasiga voleybol turi kiritilganmi?

A m a l i y o t

1. Turgan joydan to'pni 1–1,5 metr balandlikka sakratib o'ynash.
2. 4–5 metr oralig'ida to'pni yuqoridan bir-biriga uzatish.
3. 4–5 metr oralig'ida to'pni pastdan bir-biriga uzatish.
4. To'pni xohlagan usulda 1, 6, 5-zonalardan aniq o'yinga kiritish.

III bo'lim. GANDBOL (QO'L TO'PI)

Gandbol (qo'l to'pi) o'yinining paydo bo'lishi va ommalashishi

Qo'l to'piga 1898-yilda asos solingan. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilsen futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan o'yinni yaratdi. To'pni uzatish va otish qo'l bilan bajarilishini taklif qildi va bu o'yinga «Handbol» deb nom berdi.

Bu o'yin katta futbol maydonida o'ynalib, o'yinchilardan katta jismoniy tayyorgarlik talab qilardi. O'yinda 10 ta o'yinchi va 1 ta darvozabon ishtirok etgan. Bir paytning o'zida 11:11 va 7:7 o'yin variantlarida o'ynalgan. 1904-yilda birinchi bo'lib Daniya gandbol federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalar muallifi ham X. Nilson edi. Gandbol o'yini tezda butun jahonga tarqab ketdi. Yevropa mamlakatlarida gandbol rivojlanishi natijasida 1928-yilda Butunjahon gandbol havaskorlari federatsiyasi tashkil topdi va shu yili Pragada xotin-qizlar o'rtasida musobaqa o'tkazildi.

1934-yilda gandbolning xalqaro musobaqa qoidalari ishlab chiqildi.

1936-yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida gandbol o'yinining 11: 11 varianti bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1938-yili bir paytning o'zida Germaniyada 11:11 va 7:7 variantlari bo'yicha musobaqa uyushtirildi. 1950-yildan boshlab gandbolning 7:7 varianti bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida I jahon chempionati 1970-yilda o'tkazilgan bo'lib, unda Ruminiya sportchilari g'olib chiqishdi. Ayollar o'rtasida I jahon chempionati 1971-yilda o'tkazilgan bo'lib, GDR terma jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1972-yil Myunxenda o'tkazilgan XX Olimpiada o'yinlarida erkaklar o'rtasidagi gandbol musobaqasi dasturga kiritildi. 1976-yilda o'tkazilgan Monreal Olimpiadasida ayollar o'rtasidagi gandbol musobaqasi ham dasturdan o'rin oldi.

Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga 123 davlat a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 200 mingdan ziyod shug'ullanuvchi mamlakatimizdagi gandbolchilardir.

O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi

Respublikamizda qo'l to'pi o'yini 1930-yillarda rivojlana boshladi. 1938-yilda respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. Qo'l to'pining 11:11 varianti bo'yicha 1960-yilgacha Toshkentda harbiy kursantlar o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. 1960-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida gandbol bo'limi ochildi. 1960-yilda Toshkent shahar birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqada 20 ta jamoa qatnashdi. O'zbekiston gandbolchilari 1960-yildan mamlakat chempionatida qatnasha boshladi. 1962-yilda o'tkazilgan 2-chempionatda O'zbekiston erkaklar terma jamoasi muvaffaqiyatli qatnashib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritdi. O'zbekiston gandbolchilari 1970–1980-yillarda yuqori natijalarga erishdi. Oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda o'zbekistonliklar oltinchi o'rinni egalladilar. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan musobaqalarda O'zDJTI jamoasi uch karra g'oliblik supasiga ko'tarildi. 1975 va 1983-yillarda o'tkazilgan spartakiadalarda O'zbekiston qizlar terma jamoasi kuchli oltinlikdan o'rin oldi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, 1992-yilda gandbol federatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga a'zo bo'ldi. 1994–1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda gandbolchi qizlarimiz 1-o'rinni egalladilar. 1997-yil respublikamiz qizlar jamoasi Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar. 1997-yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston gandbolchilari Xitoy, Braziliya

va Urugvay jamoalarini mag'lubiyatga uchratdi. Bu muvaffaqiyatlarga erishishda murabbiylar Valeriy Tyugay, Shoislom Pavlov va Ferdus Abdurahmonovlarning xizmatlari kattadir.

Gandbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami

Gandbol o'yinining afzalliklaridan biri uning oddiyligidir. Bu o'yinni zalda va ochiq havoda tashkil etish mumkin. Ochiq havoda yer yuziga asfalt yoki chim yotqizilgan bo'lishi kerak. O'yin maydonining o'lchami 40x20 metr, darvozalar o'lchami 2x3 metr. O'yin maydonida: maydon chegaralari, maydon o'rtasida chiziq va darvozalar oldida 6 metrlik yarimaylanalar chiziladi (27-chizma). Qo'l to'pi o'yini texnikasi ham oddiy va oson: maydon bo'ylab qadamlab va yugurib harakatlanish, to'pni bir-biriga uzatish, to'pni qo'l bilan darvozaga otish. O'yin maydon markazidan ixtiyoriy yo'nalishda to'pni otish yoki uzatib berish bilan boshlanadi. To'p darvozaga kiritilgandan so'ng o'yin yana markazdan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga bir yoki ikki qo'llab uzatadi. To'p faqat bir qo'llab olib yuriladi. To'pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish uzatib berish bilan yakunlanadi. O'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng ushlab olsa, u to'pni sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. Qo'lda to'p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi.

O'yinchi tomonidan darvozaga to'p otish darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to'pni barcha usullarda, qo'ldan tashqari oyoq bilan ham qaytarishga haqli. Agar to'p himoyalovchi jamoa o'yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, yon chiziqdan yoki burchakdan to'p o'yinga kiritiladi. Qoidabuzarlik ro'y bergan joydan erkin to'p belgilanadi. Hujum vaqtida hujumchiga qarshi himoyachi darvoza chizig'i oldida qo'pollik qilsa, ya'ni to'pni uloqtirayotganda uni ushlab qolsa, turtib yuborsa, chalsa, 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

O'yinda raqib to'pni mustahkam egallab turganda, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish, oyog'ini chalish, darvozabon maydonchasiga siqib qo'yish man etiladi. Qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib qoidani

buzganlar 2 yoki 5 daqiqaga maydondan chetlatiladi. Qaysidir o'yinchi 3 marta qoidabuzarlikka yo'l qo'ysa, o'yin oxirigacha maydondan chiqarib yuboriladi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

Qo'l to'pi o'yinida 10 ta o'yinchi 2 ta darvozabon jamoani tashkil etadi. O'yin boshlanishida maydonga 6 ta o'yinchi va 1 darvozabon tushiriladi. Boshqa o'yinchilar maydondan tashqarida zaxirada bo'lib, jamoada o'yinchini almashtirish kerak bo'lganda maydondan chiqarilgan o'yinchi o'rniga maydonga tushiriladi. O'yinchini almashtirishda o'yin vaqti to'xtatilmaydi.

O'yin texnikasi

Hujum va himoya o'yin texnikasi usullari ikki guruhdan iborat: hujumchilarning harakatlanishi (siljishi) va to'pni olib yurish texnikasi; himoyachilarning harakatlanishi va qarshi harakat qilish texnikasi. To'psiz bajariladigan o'yin usullariga turish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlar kiradi. Bu usullar o'yinchilarning kerakli yo'nalishda baland tezlikda ishonchli harakatlanishiga xizmat qiladi. O'yinchining turishidagi barqaror dastlabki holati hujum yoki himoyada tez va o'z vaqtida harakatlanish imkonini beradi. Himoyachilar harakatlanishining o'ziga xosligi – ular orqasi bilan oldinga va yonlamasiga yurishidir. Hujumchilar esa ko'proq oldinga qarab yuguradi va harakatlanadi.

Hujumchining to'pga egalik qilish texnikasi uzatish, ilish, olib yurish va uloqtirishlardan iborat. Himoyachining qarshi harakati to'pni olib qo'yish, o'yinchini blokirovkalash (to'sish), to'pni urib yuborish, uloqtirish chog'ida qo'ldan yulib olishdan iborat. Himoya o'yin texnikasiga darvozabonning turishi, (to'pni ilish, qaytarish, o'tkazishda) qo'l va oyoqlar bilan o'ynash, darvozada harakatlanish, uloqtirishda qarshi chiqishdan iborat o'yini ham kiradi.

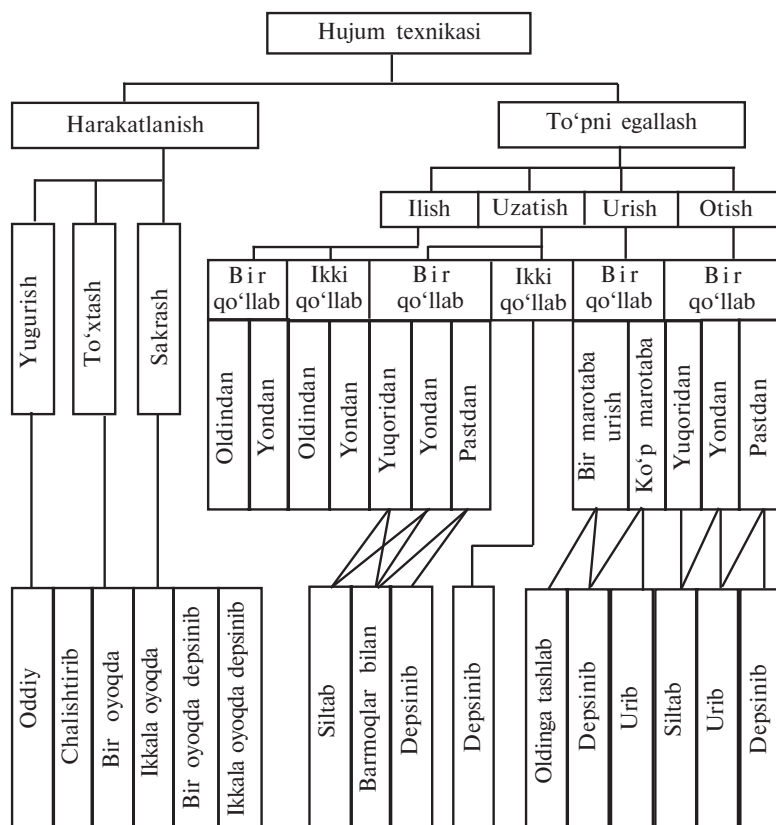
Texnik usullarning barchasini bajarish asosi harakatlar ratsionalligi va tejamkorligi, tezligi va aniqligi sanaladi. Bular tananing to'g'ri dastlabki holati, o'yin usullarining alohida

qismlarini ketma-ket va mos ravishda bajarish hisobiga amalga oshiriladi.

Hujum texnikasi

Harakatlanish texnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'xtash va sakrash turlaridan iborat (11-chizma).

Turishlar. Hujumchi bir oyoq'ini oldinga va oyoq kaftlarini bir chiziqqa qo'yib turadi. Oyoqlar yarim bukilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak balandligida. Bosh baland



11-chizma. Hujum texnikasining klassifikatsiyasi.

ko'tarilgan, o'yinchi istalgan harakatlanishga yoki to'p bilan harakatga tayyor. O'yinchi oyoq kafti yuzasini parallel qo'yib turadi, chunki u vaziyatga qarab har xil tomonga harakatlanishi mumkin. O'yin kombinatsiyalarini bajarish va oldinga harakatlanishda bir oyoqni oldinga qo'yib turish maqsadga muvofiq. Bu turli yo'nalishda tez yugurish imkonini yaratadi.

Yurish. Yarim bukilgan oyoqlarda harakatlanish dastlab yurish orqali egallanadi. Yurish va uning turlari o'yinchilarning keyingi harakatlanishiga asos bo'lib xizmat qiladi. O'yin paytida egilib, cho'qqayib, oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yonida yurish turlari qo'llaniladi.

Yugurish. Egilib yugurish tezlik va harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun dastlabki holat va harakat asosi sanaladi. Egilib yugurishning barqaror holati muvozanatni yo'qotmasdan orqamachasiga va yonlamasiga harakatlanish, yugurish turlarini almashtirish, ularni to'xtash va sakrash bilan bajarishga imkon beradi. Harakat tezligi, asosan, qo'llar va oyoqlar harakatini o'zgartirish hisobiga bajariladi. Qadamlar kattaligi, odatda, o'zgartirilmaydi, chunki yugurish masofasi katta emas. Harakat yo'nalishini o'zgartirish gavdani burish va aylantirish, tana og'irligini burilish tomonga ko'chirish bilan amalga oshiriladi. Bu harakatlarni muvofiqlashtirib, tezlikni u qadar kamaytirmasdan ham harakat yo'nalishini o'zgartirsa bo'ladi. Yugurish turlari, to'xtash va burilishlar o'yinchi tayanchsiz holatda bo'lmasa, muvaffaqiyatli va o'z vaqtida bajarilishi mumkin. O'yin vaziyati o'zgarganda o'yinchi o'z vaqtida yo'nalishini o'zgartirib, zarur harakatlarni bajara oladi.

Burilishlar joyida va harakatlanib bajariladi. Og'irlik markazini kamaytirish, yanada pastroq turish hisobiga barqaror holatga erishiladi. Bunda gavda og'irligi burilishni bajarayotgan oyoqqa o'tkaziladi. Joyida burilish gavdani burish va burilish tomonga kichik qadam tashlash bilan birga qo'shib bajariladi. Tayanch oyoq maydonchadan uzilmaydi. Joyida burilishni oldinga va orqaga to'xtash, to'pni olib yurish, uzatishlar bilan bajarish mumkin. Joyida burilishni o'rgatish bilan bir paytda tayanch holati, o'yinchining to'p bilan harakatlanish qoidalari tushuntiriladi. Harakatlanayotganda burilish orqa bilan oldinga katta qadam

tashlash bilan amalga oshiriladi. Oldinda turgan oyoqda burilish gavdani aylantirish bilan bajariladi: yelka bilan oldinga harakat boshlanadi va uni oldinga surib, o'yinchi buriladi. Bosh harakati biroz oldinroq bajarilib, maydondagi vaziyat baholanadi. Bu chamalash hisobiga o'yinchi kerakli yo'nalishda tezlikni pasaytirmay harakatlana oladi. Harakatlanayotib burilish hisobiga hujumchi himoyachi ta'qibidan qutulishi, oldinga chiqishi va taktik vazifani bajarishi mumkin bo'ladi.

To'xtashlar ikki qadam tashlash yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlarni bukib, o'yinchi inersiyasini pasaytiradi. Gavda harakatga qarshi tomonga og'diriladi. Ikki qadamda to'xtashda birinchi qadam birmuncha katta, ikkinchisi kichik, to'xtatuvchi bo'ladi. Sakrab to'xtash oyoqlarni bukish bilan bajariladi. Harakat tezligi qanchalik katta bo'lsa, oyoqlar to'xtashda shunchalik ko'p bukiladi. Qo'llar ko'krak balandligida, muvozanatni saqlagan holda to'pni tutish va boshqa harakatlarga shay turadi.

Sakrashlar bir oyoq bilan yoki ikkala oyoq bilan depsinib joyidan va harakatlanayotganda bajariladi. Yerga tushayotib o'yinchi muvozanatni saqlagan holda to'pni otishi va boshqa harakatlarni bajarishi zarur.

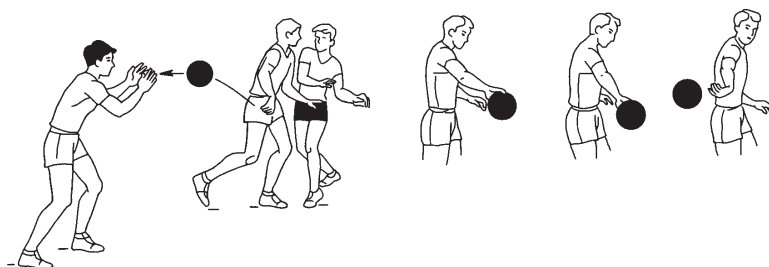
To'pni egallab turish texnikasi

To'pni egallab turish texnikasi to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va uloqtirish (zarba)lardan iborat.

To'pni ilib olish ikkala yoki bitta qo'l bilan bajariladi. O'yin davomida to'pni turli tezlik va balandlikda tutib olishga to'g'ri keladi. To'pni ilish qo'l barmoqlarini yoyib bajariladi. Ularda egiluvchi harakat bajarilib, uzatish tezligi kamaytiriladi. Bir qo'llab ilish kam bajariladi. O'yinda bu usul ishonchli emas va ko'proq mashqlarda qo'llaniladi. Ilish qo'lning egiluvchi harakati bilan bajarilib, uzatish kuchi kamaytiriladi va to'p kaftga olinadi. Ilish bosh barmoqlar yordamida bajariladi.

To'pni uzatish. Uzatishlar ikki qo'llab yoki bir qo'llab bajariladi. Bu uzatish uzunligi va raqibning qarshiligiga bog'liq. Uzatish ko'proq bir qo'llab bajariladi. To'p ko'pincha kaft bilan, bukilib yo to'g'ri qo'l bilan uzatiladi. Yaqin masofaga

to'pni uzatishda kaftning qisqa harakati bilan oldindan silkinishsiz bajariladi (28-rasm).



28-rasm.

O'yinchi to'pni ikki qo'llab bel balandligida tutadi. U to'pni biror tomonga yoki ulqitirayotgan qo'l kaftini aylantirib, qo'l ostidan uzatishi mumkin. Kaft bilan uzatishdan oldin hech bir tayyorgarlik bajarilmaydi. Masofa kattalashgan sayin uzatish bukilgan qo'l bilan bajariladi. Qo'lni pastga va orqaga aylanma harakatlantirib o'rta masofaga to'p uzatiladi. Aylanish tirsak bo'g'inlarida bajariladi. Asta-sekin silkish tayyorlov harakati qisqarib boradi va uzatish yelkani biroz orqaga olish bilan bajariladi. Uzoq masofaga to'pni uzatish to'g'ri uzatilgan qo'l bilan bajariladi. Harakat gavdani burish va qo'lni to'g'rilab orqaga-pastga olish bilan bajariladi. Uzatishda gavda mushaklari faol harakatlanadi. Gavdani uzatish tomonga burishda yelka va qo'l biroz orqaga olinadi. Uzatish kaft harakati bilan tugaydi. Uzatishning barcha turlarini bajarishda gavdaning harakatda qatnashuvchi qismlari ketma-ket to'p uzatilayotgan yo'nalishda harakatlanadi. Silkish qisqarishi hisobiga uzatish tezroq va raqib uchun kutilmagan bo'ladi. Ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish to'pni kaftlardan siqib chiqarish bilan bajariladi. Bu harakatlar keskin bajarilgani uchun to'p katta tezlikda uchadi.

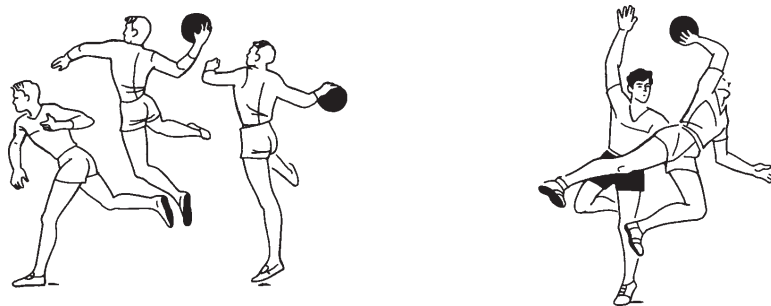
To'pni olib yurish. To'pni olib yurish, asosan, tez yorib o'tishda, raqib darvozasigacha masofani tez o'tish zarur bo'lganda qo'llanadi. Bu holda to'pni baland sakratib tezroq olib yuriladi. To'pni olib yurishda uning bir marta yerga tegishida uchta qadam qo'yishga harakat qilish kerak. Olib yurish to'pni bir qo'llab maydonga itarish (urish) bilan bajariladi. To'p kaft

bilan pastga uriladi va pastki nuqtada sakrash chog'ida kutib olinadi. Kaft va qo'lning yuqori qismi harakatlanadi, oyoqlar bukiladi.

To'pni otish bukilgan yoki to'g'ri uzatilgan qo'l bilan turli dastlabki holatlardan bajariladi: yuqoridan, yondan, pastdan, bosh orqasidan. Gavda a'zolari to'pni ketma-ket quvib o'tishi va gavda aylanishi, mushaklarning birgalikdagi harakati to'pni otganda zarur tezlik va kuch beradi. To'pni otish tayanch holatdan, sakrab, yiqilayotib va og'ib borayotganda bajariladi.

Tayanch holatdan to'pni otish. Joyida turib yoki harakatda to'pni qabul qilib o'yinchi to'p ushlagan qo'lini pastga va orqaga oladi, chap oyoqda qadam tashlash bilan bir paytda siltashni bajaradi. Zarba gavgani egish va burish hisobiga boshlanib, qo'l harakati bilan tugaydi. To'pni otishda yelka va gavgani burish hisobiga qo'l oldinga harakatlantiriladi.

Sakrab to'pni otish. Harakatlanayotib o'yinchi to'pni va to'pni otayotgan qo'l yelkasini orqaga oladi. Tepaga depsinib o'yinchi to'pni otadi, bunda son va gavda faol harakatlanadi. Barcha tayyorgarlik harakatlari yugurish paytida bajariladi. Sakraganda faqat zarba harakatlari bajariladi. Yerga depsingan oyoq bilan tushiladi (29-rasm).



29-rasm.

Yiqilib va og'ib to'pni otish. Himoyachidan qutulishga intilib, hujumchi yiqilishi va og'ishi bilan zarba beradi. Bu harakatlar hisobiga u himoyachi ta'qibidan qutuladi. Yiqilishlar oldinga va yonga bajariladi. Oldinga harakatlanish hisobiga hujumchi himoyachini quvib o'tadi va yiqilayotib to'pni otadi. Bu harakatda

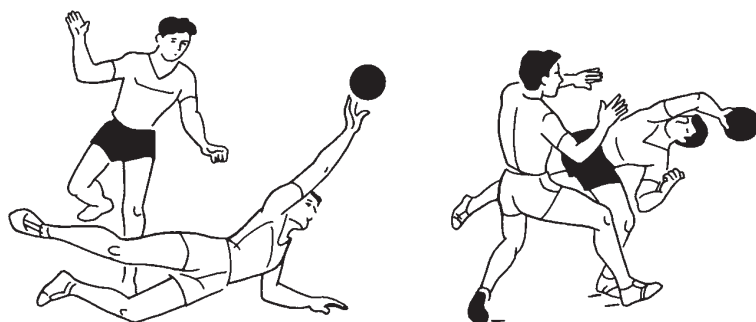
to'p ikki qo'lda tutiladi, hujumchi keskin oldga yoki yerga yiqilib himoyadan xalos bo'lishi bilan zarba beradi. Zarbadan keyin o'yinchi ikkala qo'li bilan yerga tayanadi yoki to'pni otayotgan qo'l yelkasi tomonga umbaloq oshadi. Bu otish, odatda, chiziqdan yerga tushishi bilan darvozabon maydonchasida bajariladi. Gavda polga parallel egiladi, qo'l ham og'ish tomonga olinadi. Harakat son va gavda aylanishi bilan boshlanadi. Otish yiqilish va yelka osha umbaloq oshish bilan yakunlanadi.

Darvozabon maydoni ustidan to'pni otish. To'p darvozadan qaytgan yoki darvoza maydoniga uzatilgandan keyin to'pni otish tayanchsiz holatdan ikkala yoki bitta qo'llab bajariladi. Ikki qo'llab otishni o'yinchi to'pni sakrab ilib olgandan keyin bajaradi. To'pni ilib olgach, uni bitta qo'lga olish va kaft qisqa harakati bilan to'pni otish mumkin. To'pni ilib olish imkoni bo'lmasa, u ikki qo'llab darvozaga turtiladi. To'pni o'nglash uchun vaqt kam bo'lsa yoki himoyachi qarshilik qilsa, zarba bir qo'llab qisqa turtish bilan ham bajarilishi mumkin. Otgandan keyin o'yinchi darvozabon maydonchasiga yiqiladi. Barcha otishlar va ularning turlari maydondan sakratib bajarilishi mumkin (to'p maydonga uriladi), bu darvozabonga to'p yo'nalishini topishda qiyinchilik tug'diradi.

Yetti metrlik jarimani bajarish tayanch oyoq to'pni qo'ldan chiqarish vaziyatigacha yerdan uzmay bajariladi. Otish texnikasi qo'lni faol siltash va gavda aylanishi bilan ajralib turadi, to'pga kerakli kuch beradi. Yakunlovchi harakat to'pga kerakli yo'nalish beradi. Otish maydonchadan sakratib bajarilishi mumkin.

Harakatlarni birlashtirish va fintlar

Hujumchi o'yinda turli usullarni chalg'ituvchi harakatlar bilan almashtirib bajaradi. To'p uzatish yoki otishga chog'langan chalg'ituvchi harakatlar bilan himoyachini muvozanatdan chiqarib, hujumchi undan xalos bo'ladi va asosiy usullarni qarshiliksiz bajaradi. Bunday fintlar ishonarli qilib bajarilishi kerak. O'yinchi turli usullarni o'yin harakatida birlashtirishi mumkin. O'yin harakati to'pni o'yinga kiritish yoki darvozani ishg'ol qilishga qaratilgan aniq vazifani hal qiladi. To'pni uch qadam olib yurib sherigiga uzatib qaytib olinsa, bu yana uch

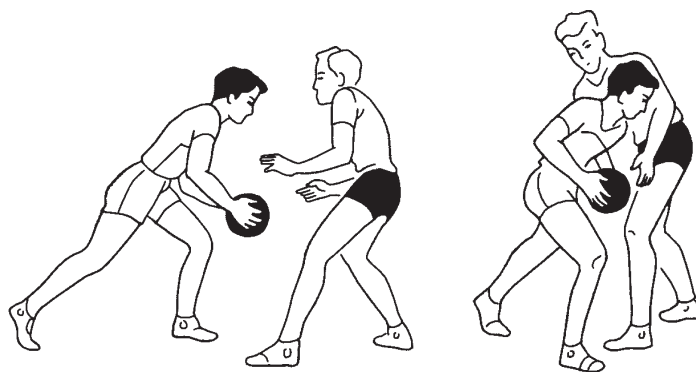


30-rasm.

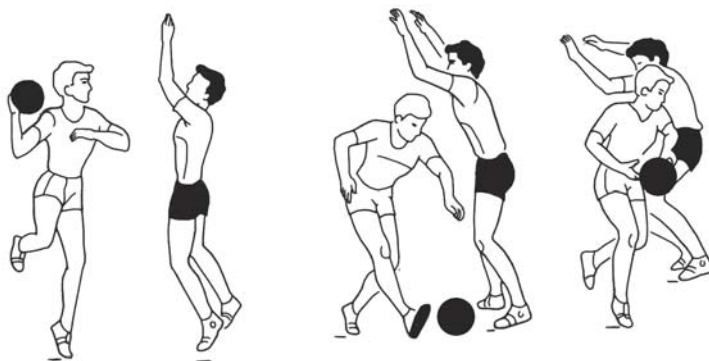
qadam tashlash imkonini beradi. Harakatlar birikishi fintlar bilan birga bajarilsa yanada muvaffaqiyatli bo'ladi.

Fintlar to'pni uzatish, ta'qibdan qochish va otish bilan bajariladi. Ular turli birikishlarda bajarilishi va shu harakatlardan biri bilan tugashi mumkin. Masalan, uzatishda fint bajarib, to'pni olib yurish bilan biror tomonga ketishi, boshqa tomonga to'p uzatishi yoki uch qadamdan keyin to'p uzatishi mumkin. O'yinchining turishi, to'pni qo'lda ushlab holati va harakatlarni bajarishi uchun qulay bo'lishi kerak.

To'p uzatishda fint joydan yoki harakatlanayotganda bajariladi. O'ng qo'l bilan to'p uzatish uchun o'yinchi fint ishlatib, to'pni chap qo'lga oladi. U boshqa tomonga to'p uzatishi yoki to'pni himoyachidan gavdasi bilan to'sib qolishi mumkin.



31-rasm.



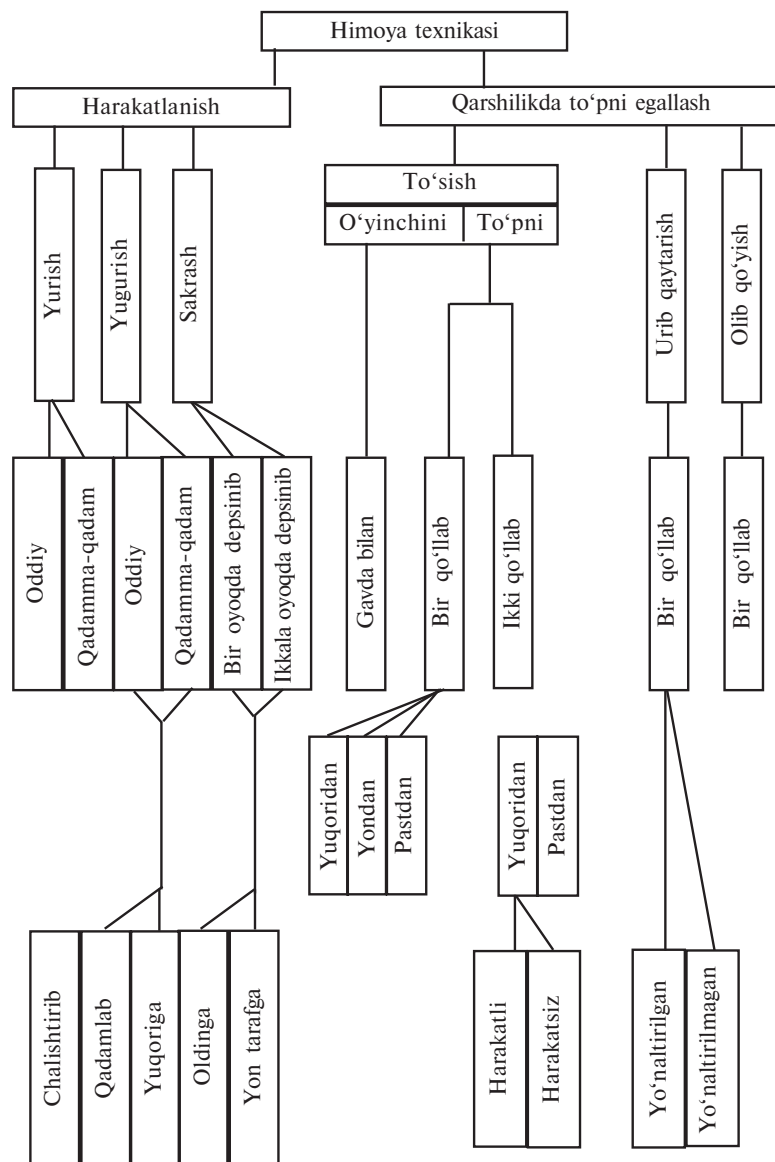
32-rasm.

To'pni otishda, harakatlanayotganda fint bajariladi. To'pni olib yurgan o'yinchi otishga chog'lanadi, keyin harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib, himoyachidan qochadi. Harakat to'p uzatish yoki zarba bilan tugaydi. Zarba berishga chog'langach, o'yinchi to'pni boshqa qo'lga olishi va harakat yo'nalishini o'zgartirib to'pni gavdasi bilan to'sishi mumkin.

Yorib o'tishda fint joydan yoki yurishdan boshlanib, to'p uzatish yoki otish bilan tugashi mumkin. Yorib o'tishda to'p bel balandligida ikki qo'llab tutiladi: gavda bilan yorib o'tishga fint qilingach, gavdani burish bilan harakat yo'nalishi o'zgartiriladi va boshqa tomonga yorib o'tish bajariladi. O'ng tomonga yorib o'tish chap oyoqdan boshlanadi, to'p o'ng qo'l bilan yerga tushiriladi. Chapga yorib o'tishda harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. Shuningdek, fintlar gavda va bosh bilan ham bajariladi. Fint bajarishda asosiysi, uning ishonchliligi bo'lib, bu tugaganlik va asosiy harakat ritmini saqlashga bog'liq (30–32-rasmlar).

Himoya texnikasi

Himoyachilar hujumchilarga qarshi turadi va ularning xilma-xil ko'p sonli usullariga qarshilik qiladi. Qarshi turadigan himoyachi harakatlari to'p bilan bo'lgan va to'psiz bo'lgan o'yinchiga qarshilik qiladigan usullardan iborat. To'psiz hujumchi ochilishga, faol pozitsiyaga chiqishga urinadi. Himoyachi



12-chizma. Himoya texnikasining klassifikatsiyasi.

harakatlari hisobiga bu chiqishlarga qarshilik qiladi, to'pni olib qo'yish yoki o'yinchini ta'qib qilishga qulay o'rin egallashga urinadi. To'psiz o'yinchiga qarshilik to'g'ri joyni tanlashdan boshlanadi va turli usullarda harakatlanish, burilish, sakrashlarni o'z ichiga oladi. Harakatlanish (ko'chib yurish) himoyaning asosini tashkil etadi. Himoyada turishda tez harakatlana olish, yugurish va sakrash to'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi harakatlar muvaffaqiyat garovi. Hujumchiga qarshi to'pni olib qo'yish, ilib olish, olib yurganda urib yuborish va otganda blokirovkalash (to'sish) qo'llaniladi (12-chizma).

Turish barcha himoyaviy harakatlarning dastlabki holati hisoblanadi. Turishda himoyachi oyoqlari biroz egilgan, muvozanatni saqlagan va istalgan tomonga hujumchi harakatini nazorat qilish imkonini beradigan tezlikda harakatlana olishga tayyor bo'ladi. Oyoqlar parallel yoki bittasi oldinroqqa qo'yilgan bo'ladi. Oyoqlar parallel turganda himoyachi istalgan tomonga harakatlana oladi. Oldinga bir oyoqni qo'yib turish himoyachiga tezda yaqinlashish, to'pni olib qo'yish yoki blokirovkaga chiqish, himoyadan hujumga tez o'tish imkonini beradi. Himoyachi harakatlanishining o'ziga xosligi uning orqaga qarab yugurishi, burilishi va tez yugurishlar bilan almashinishidir. Burilishlar texnikasi, har xil yugurish va to'xtash, hujumchi o'yinchining siljish texnikasida ko'rinadi.

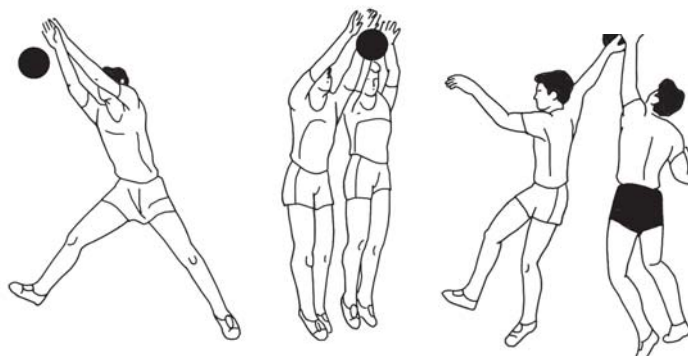
Himoyaviy harakatlar

Himoyaviy harakatlar to'pni olib qo'yish, ilib olish va otishni to'sishdan iborat. Yana murakkabrog'i to'pni hujumchi qo'lidan yulib olish sanaladi.

To'pni ilib olish himoyachining hujumchi orqasidan yoki yonidan chiqish bilan bajarilishi mumkin. Bular to'pni ko'ndalang uzatish chog'ida yoki harakatlanayotib to'p uzatilganda ilib olishga tayyor hujumchi harakatini oldindan ko'ra bilish hisobiga bajariladi. Himoyachilarning faol harakatlari to'p uzatishlarni qiyinlashtirib, to'pni ilib olish imkonini yaratadi. O'z vaqtida tez yugurib chiqish hisobiga himoyachi hujumchidan ildamlab ketib, uzatilgan to'pni ilib olishi mumkin.

To'pni olib qo'yish yoki urib yuborish to'pni olib yurgan o'yinchiga yaqin qo'l bilan bajariladi. To'p yerdan sakraganda uni pastroq nuqtada kutib olish hisobiga to'p kaft bilan yopiladi yoki urib yuboriladi. Harakatlari yashirin va kutilmagan bo'lishi himoyachi muvaffaqiyatining hal qiluvchi omilidir.

Otishga to'siq qo'yish qo'llar bilan bajariladi. Sakrab otganda himoyachi qo'llarini yuqoriga ko'tarib sakraydi, yonga tashlab yoki oldinga sakratib otganda to'siq qo'yish bir yo'la bir necha o'yinchi tomonidan bajariladi, bu himoyachilardan muvofiq-lashgan o'yinni talab qiladi (33-rasm). Himoyachi hujumchi yo'lga chiqib, uning harakatiga to'siq qo'yishi mumkin. Buning uchun himoyachi hujumchidan ildamlab ketishi va to'siq qo'yishni faqat gavda bilan bajarishga urinishi lozim.



33-rasm.

34-rasm.

To'pni hujumchi qo'lidan yulib olish sakrab otgan paytda bajariladi. Himoyachi sakrash paytida to'pga qo'lini qo'yadi va otishga to'sqinlik qiladi. Usul himoyachi hujumchi bilan bir paytda sakraganda bajarilishi mumkin (34-rasm).

Darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabon himoyaning oxirgi chizig'i, uning ishonchli harakati jamoa muvaffaqiyatini ko'p jihatdan belgilab beradi. Darvozaga yo'llangan to'p soniyasiga 25 m tezlikda uchadi, darvozabon harakati esa, undan tezroq bo'lishi lozim. Darvozabonning to'g'ri joylashishi, zarba yo'nalishini oldindan ko'ra

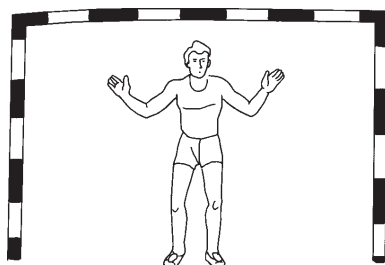
bilishi va tez reaksiya qilishi muvaffaqiyat omili bo'ladi. Darvozabon o'yin texnikasi turish, harakatlanish (siljish), yiqilish (tashlanish)lardan iborat. Darvozabon to'pni qo'lga olib olishi, qaytarishi yoki oyoq bilan qaytarishi mumkin. Darvozabonning to'pni tashlab berishi ham uning texnik harakatlariga kiradi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin taktikasini tanlashi bilan uzviy bog'liq. Turli holatlardan, turli burchak ostidan zarba berilganda va erkin otish o'ynalganda qarshi hujumlarni tashkil etish darvozabon harakatlari majmuasini tashkil etadi.

Joy tanlash. Darvozabonning pozitsiyasi otayotgan o'yinchi turgan masofa va otish burchagi bilan aniqlanadi. To'g'ri tanlangan joy darvozani zabt etish ehtimolini minimumga olib keladi.

Hozirda darvozabonlar joy tanlashni chiqishlari bilan birlashtiradi. Chiqishlar zabt etish sektorini qisqartiradi. Darvozabonning eng qiyin vazifasi — 7 metrlik jarima to'pini bartaraf etish. Muvaffaqiyat omili darvozabon reaksiyasi, to'p yo'nalishini topa bilishi va joy tanlashidir. Qoidalar darvozabonning darvoza oldida, jarima to'pini otayotgan o'yinchidan 3 m dan kam bo'lmagan masofada turishiga yo'l qo'yadi. Darvozadan 2–2,5 m oldinga chiqib turgan darvozabonlar zarbani ko'proq bartaraf etishadi. 9 metrlik erkin otish bajarilganda darvozabon 2–3 o'yinchidan iborat «devor» tashkil qiladi, o'zi himoyalangan burchakni yopadi. Yondan zarba berishda «devor» 1–2 o'yinchidan iborat bo'ladi. Tezkor hujum uyushtirilganda darvozabon uni uzib qo'yish uchun yugurib chiqadi. Darvozabon chiqishi undan doimiy sergaklikni, o'yin vaziyatini baholashni va o'z vaqtida harakatlanishni talab qiladi.

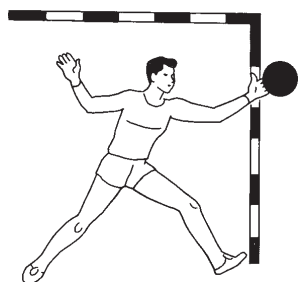
Darvozabon turishlari qo'l holati bilan farq qiladi. Tizzada bukilgan qo'llar yelka balandligida va undan baland yoki past bo'lishi mumkin. Kaftlar oldinga qaratiladi. Oyoqlarni bukish, ularni yelka kengligida qo'yish va tizzalarni bukish hisobiga barqaror holat ta'minlanadi (35-rasm). Oyoqlarining joylashishi darvozabonga istalgan yo'nalishda maksimal tezlikda tashlanishga va harakatlanishga imkon beradi.

Darvoza chizig'i bo'ylab siljishlar qisqa qadam tashlash yoki darvoza burchagiga tez tashlanish bilan bajariladi. Darvozabon



35-rasm.

doim maydonchaga oyog'i mustahkam tegib turishiga intiladi, shunda oldinga, orqaga, yon tomonga harakatlanishi va qulay joylashish imkoniyati kattaroq bo'ladi.



36-rasm.

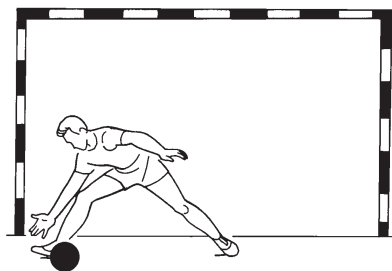
To'pni qo'l bilan qaytarish.

Darvozaga yuqori yoki o'rta balandlikdan yuborilgan to'pni qo'l bilan bartaraf etadi. Eng ishonchlisi to'pni ilib olishi, biroq kuchli zarbalarni darvozabon yo qaytaradi, yo maydonchaga urib tezligini kamaytirib bartaraf qiladi (36-rasm). Ilib olishda qo'llar oldinga chiqarilib, kaftlar to'p shaklini oladi, barmoqlar erkin, orasi

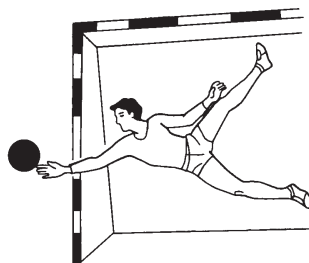
ochiq. To'pni barmoqlar qarshi oladi, keyin uni kaftlar tutib oladi. Qo'llar bukilib, zarba kuchi so'ndiriladi. To'pni so'ndirish kaftlarning qisqa harakati bilan to'pni polga yo'llab bajariladi. Qaytarish uchib kelayotgan to'pga qarata qo'llarni tezkor harakatlantirish bilan bajariladi. Odatda, darvozaning yuqori burchagiga yuborilgan to'plar qaytariladi.

To'pni oyoq bilan qaytarish. Pastki burchakka yoki poldan sakratib berilgan zarbalar oyoq bilan qaytariladi yoki tashlanib ushlab olinadi (37-rasm). To'pni oyoq bilan qaytarganda oyoq shunday qo'yiladiki, kaftning ich tomoni to'pni kutib olsun. Qo'l ham oyoq uzatilgan tomonga cho'ziladi.

Tashlanish darvoza burchaklariga yo'llangan to'plarni bartaraf etishda bajariladi. Yiqilish gavda qismlariga ketma-ket



37-rasm.



38-rasm.

tushishi hisobiga yengillashtiriladi (38-rasm). Avval oyoqlar, keyin gavda qismlari ketma-ketlikda polga qo'yiladi.

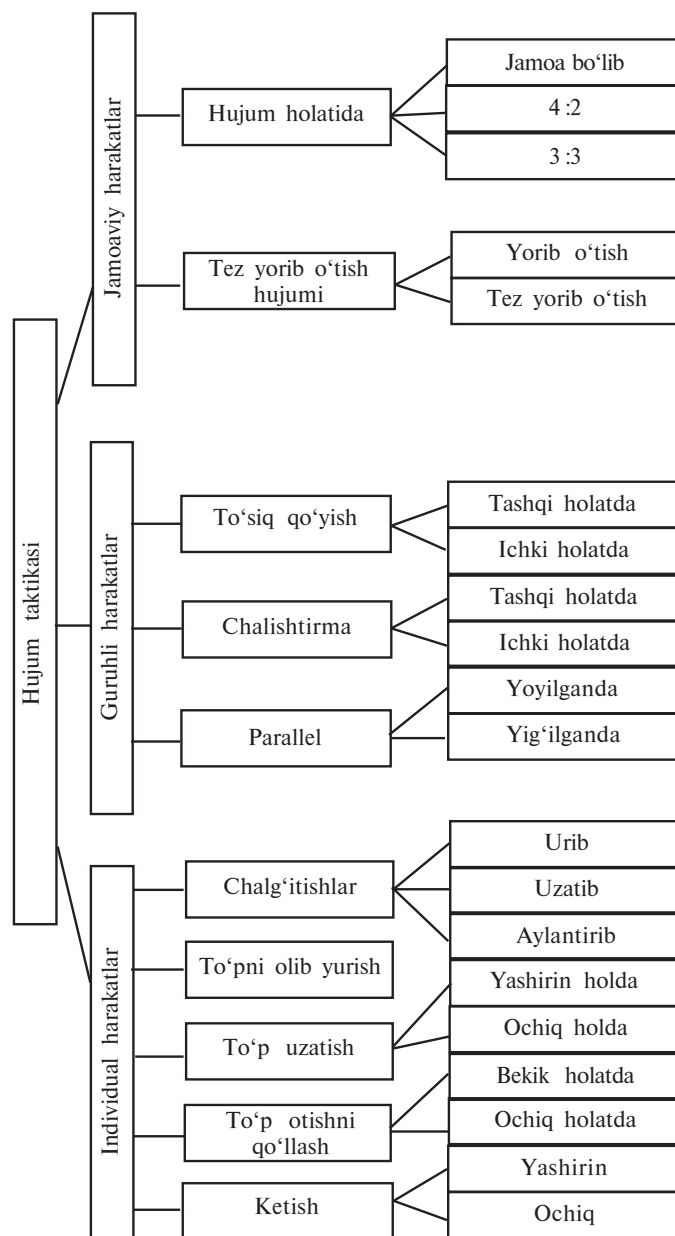
To'pni o'yinga kiritish. To'pni egallagach, darvozabon o'z jamoasi hujumini tashkil etadi. To'pni o'yinga kiritadi. To'p uzatish aniqligi va tezligi hujum rivojini belgilab beradi. Darvozabon qanotdan yoki markazda ochilib turgan yaqin o'yinchiga to'pni uzatadi yoki tez yurib o'tishi uchun uzoqroq masofaga to'pni tashlaydi.

O'yin taktikasi

Hujum va himoyada o'yin taktikasi o'yin vaziyatiga qarab tanlanadi. Ular yakka, guruhli va jamoaviy taktika bo'lishi mumkin. Himoya taktikasiga darvozabon o'yin taktikasi ham kiradi. O'yin taktikasi texnik usullar bilan chambarchas bog'liq. O'yin taktikasi qanchalik mukammal bo'lsa, himoya va hujumchilarning usullari xilma-xil bo'lsa, u yoki bu vazifani bajarish shuncha yengil kechadi.

Hujum taktikasi

Yakka tartibda harakatlar. Bu hujumda to'psiz va to'pni egallab turgan o'yinchining individual harakatlaridir. O'yinchi himoyachi ta'qibidan qutulish, to'pni olish uchun yanada qulay holatga chiqishga urinadi. To'psiz o'ynash, ochilish, chiqishlar qilish malakasi hujumchi taktik harakatlarining muhim qismidir. To'pni egallagan o'yinchi to'pni o'yinga kiritishga yo darvozaga yo'llashga harakat qiladi. O'yin vaziyatiga qarab hujumni davom ettiradi (13-chizma).



13-chizma. Hujum o'yin taktikasining klassifikatsiyasi.

Guruhli o'zaro hamkorlik. Guruhli hamkorlik hujumchilar son jihatdan himoyachilardan ko'p bo'lgan yoki teng holatda bajariladi. Son jihatdan ko'p bo'lib guruhli hamkorlik 2:1, 3:2, 4:3 va ko'proq sonli o'yinchilar tomonidan bajariladi. Hujumning yakunlovchi qismida son jihatdan ustunlik yarata olish masalasi avvaldan tayyorlangan taktik harakatlar hisobiga amalga oshiriladi. Son jihatdan ustunlik himoyadan hujumga tez o'tish va o'z vaqtida aniq to'p uzatishlar hisobiga amalga oshiriladi.

Son jihatdan tenglik bo'lganda guruhli hamkorlik to'p uzatish va chiqishlarni birlashtirish yoki hujumchilarning chaqqon harakatlari hisobiga bajariladi. To'p uzatishlar uzilishsiz bajarilsa, hujumchining erkin holatga chiqishiga imkoniyat kengayadi. To'siqlar himoyachi harakati yo'lga g'ov bo'ladi. Himoyachi bir oyog'ini oldinga qo'yib, gavdasini bukib, yon tomoni bilan turib oladi. Buning hisobiga himoyachiga to'siq qo'yiladi. Hujumga yordamga kelgan himoyachi to'siqqa borishi va shu manyovr hisobiga aniq zarbani amalga oshirishi mumkin. To'siqlar to'pni egallab yoki to'psiz turgan o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Ular joyida va harakatlanayotib bajariladi. To'siqlar sistemasi yoki to'siqlarga asoslangan kombinatsiyalar hisobiga hujum imkoniyati kengayadi, to'siqlarsiz zarba berish yoki darvoza maydonchasi chizig'iga chiqish imkoni yaratiladi.

Hujumda jamoaviy o'yin. Hujumda jamoaviy o'yin sistemasi tez yorib o'tish yoki pozitsion hujum hisobiga amalga oshiriladi. Tez yorib o'tish qanotlar bo'ylab yoki markazdan amalga oshirilishi mumkin. Hujum bitta o'yinchi, guruh yoki eshelonlab butun jamoa tomonidan bajariladi. Pozitsion hujum uyushgan himoyaga qarshi ma'lum joylashish orqali bajariladi.

Hujumchilar darvozaga turli masofadan va turli burchak ostidan xavf soladi, turlicha joylashib, ma'lum o'yin vazifalarini bajaradi. Darvoza maydon chizig'i yonida, darvoza qarshisida joylashgan o'yinchilar chiziqdagi o'yinchilar deyiladi. Ularning vazifasi: yaqin masofadan to'pni otib hujumni yakunlash, o'yinchi darvoza chizig'i ortidan deysinib to'pni sakrab otadi. Otish darvozabon maydonchasida yerga tushish yoki yiqilish bilan tamomlanadi. Qoidaga ko'ra, o'yinchi darvozabon

chizig'ini bosmasdan turib to'pni chiqarib yuborishi lozim. Yiqilish hisobiga u raqibidan qochish va darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirishga harakat qiladi.

Maydon burchagidan hujumni amalga oshirgan o'yinchilar qanot o'yinchilari sanaladi. Ular o'yinning o'ziga xosligi darvozaga o'tkir burchak ostidan xavf solish, bu maxsus ko'nikmalarni talab qiladi. Qanot o'yinchilari gavdani og'dirish va siltaganda to'pni orqaga olish hisobiga otish burchagini kattalashtirishga urinadi. Barcha o'yinchilar to'pni darvozabon maydonchasi ustida sakrab qabul qilishi mumkin. Bunda otish to'pni ilib olgach yoki ikki va bitta qo'l bilan itarib bajariladi. Hujum harakatlarini tashkil etadigan yoki to'pni darvoza qarshisida otish bilan yakunlaydigan o'yinchilar yarim o'rtadagi o'yinchilardir. Ular o'yinga kirituvchi bilan qanot himoyachisi orasida darvozaga nisbatan burchak ostida joylashadi. O'yin kombinatsiyalarini bajarishda o'yinga kirituvchi va o'rtadagilar zarba masofasini qisqartirishga harakat qilib, darvozabon maydonchasi chizig'i tomon yorib o'tadi yoki turli masofalardan sakrab zarba beradi. Kombinatsiyani bajarish paytida hujumchilar joy almashishi, boshqa vazifalarni bajarishi mumkin. Masalan, uzluksiz hujumlar davomida o'yinchilar navbatma-navbat chiziqdagilar holatiga o'tishi, maydon chetiga chiqib, qanot hujumchisi vazifasini bajarishi mumkin. Bunday hujumlar avvaldan o'rganilgan kombinatsiyalar va birgalikdagi harakatlar yordamida bajariladi.

Pozitsion hujum himoyaning konkret sistemasini hisobga oladi va unga qarshi eng maqbul o'yin variantini tanlaydi. Hujum chizig'ida o'yinchilarning nisbati son jihatdan turlicha bo'lishi mumkin: ikkita chiziqdagi va ikkita o'yinga kirituvchi, boshqa variantlar. O'yinda kombinatsiyalar bir necha o'yinchi yoki butun jamoa tomonidan amalga oshiriladi. Ulardan bitta chiziq o'yinchilari yoki turli chiziq o'yinchilari birga qatnashadi. Uzluksiz hujum o'yinchilar himoyachidan xoli bo'lishga uringan yoki darvozabon maydonchasiga chiqishga harakat qilinganda qo'llaniladi.

9 metrlik erkin otish to'siqli kombinatsiyalardan keyin yoki raqib darvozasini galma-gal o'qqa tutayotgan o'yinchilarga to'p uzatishdan keyin bajariladi.

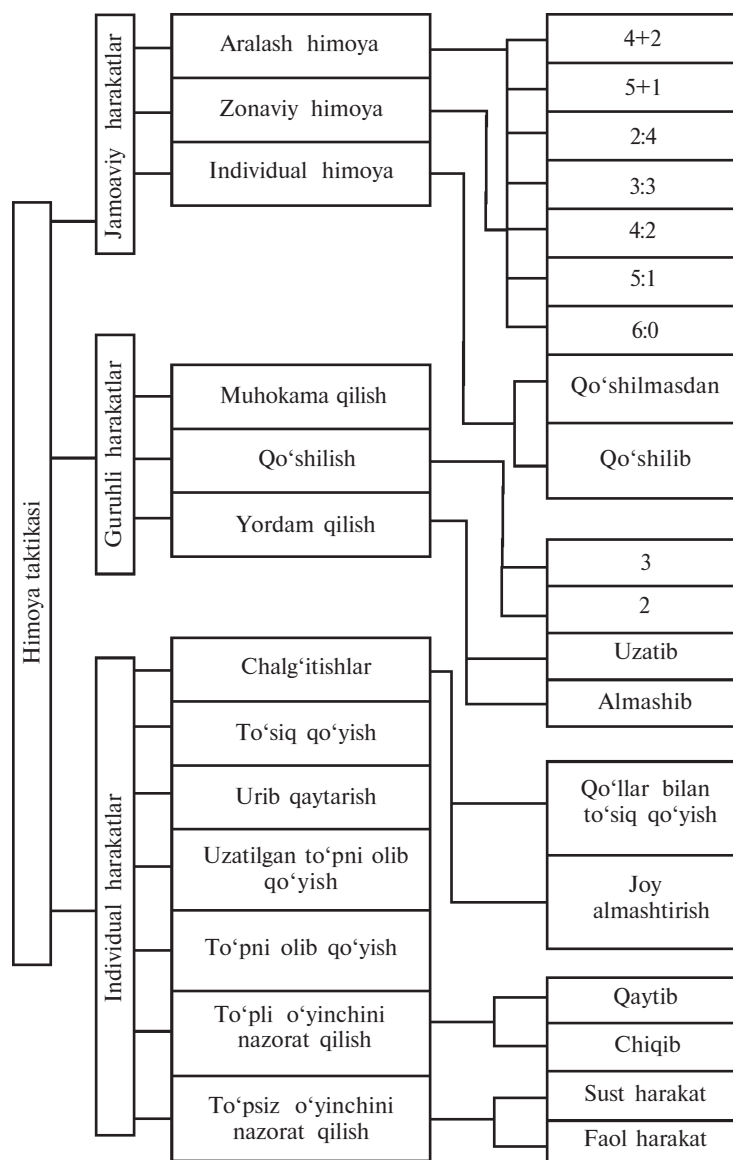
7 metrlik jarima otish qaytarilsa, yana zarba berish uchun 2–3 o'yinchi shay bo'lib, 9 metrlik chiziq oldida joylashadi. Qolgan o'yinchilar o'rta chiziqda joylashib, himoyani mustahkamlaydi.

Himoya taktikasi

Hujumchilar to'pni yo'qotgach, himoya harakatlarini boshlaydilar. Bu harakatlar to'pni olib qo'yish yoki hujumni tutib turish, o'z darvozasi yonida pozitsiya himoyasini tashkil etishga qaratiladi. Buning uchun o'yinchilar ma'lum pozitsiyada joylashadi (14-chizma). Chiziqdagi o'yinchilar oldinga chiqqan qanot, yarim o'rtadagi va o'rtadagi himoyachilar darvozabon maydonchasi chizig'ida joylashib, yaqin masofadan bajarilayotgan to'p otishga to'sqinlik qiladi. Himoyachilar turlicha joylashib, yaqin masofadan beriladigan zarbalarga to'sqinlik qiladilar. Oldinga turlicha sondagi o'yinchilarni chiqarish mumkin. Bu tanlangan himoya sistemasiga bog'liq, shuningdek, raqibning kuchli tomonlari inobatga olinadi. Himoya o'yinchilari darvozabon maydonchasi chizig'i oldida joylashishi yoki faol o'ynab, kengroq maydonda hujumchiga qarshilik ko'rsatishi mumkin. Bunda himoya individual zonalar bo'yicha ma'lum prinsip asosiga quriladi.

Yakka tartibdagi harakatlar. Yakka tartibdagi harakatlar himoyada o'ynash asosini tashkil qiladi. Ular pozitsiya tanlash, to'p uzatish, yorib o'tish yoki chiqish, zarba va olib yurishga qarshi tobora ma'qul usullarni qo'llash malakasidan iborat. Himoyachining individual harakatlariga son jihatdan ustun bo'lgan hujumchilarga qarshi o'ynay olish, to'pni olib qo'yish, urib yuborish, boshqa qarshilik ko'rsatish usullari texnikasini egallaganligi kiradi.

Guruhli o'zaro hamkorlik. Guruhli hamkorlik o'z darvozasini ishonchliroq himoyalashga imkon yaratadi. Bunday hamkorlikka himoyachilarning joy almashuvi, xavfli holatdan muhofaza qilish, to'siqlarni qayta-qayta hosil qilishlar kiradi. Son jihatdan ustun raqibga qarshi o'ynashda himoyachilarning uyushgan harakatlari va 9 metrdan, 7 metrdan to'pni otish chog'ida darvozabon bilan hamkorlikdagi harakatlari muvaffaqiyat



14-chizma. Himoya o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.

keltiradi. Himoyachilarning joy almashinuvida to'pni egallagan faol o'yinchi joylashgan uchastkada to'siq hosil qilish kerak. Hujumchilar himoyachilarni uzib qo'yishga urinadi, ular tez to'p uzatib, tarqatib yuboradi. Kuchsiz uchastkani tez o'tadigan himoyachilar muhofaza qilishni amalga oshiradi. Himoyaning bu uchastkadagi faolligi, xavf kam bo'lgan, hujumchidan uzoq joylarni vaqtincha zaiflashtirish hisobiga ta'minlanadi. Hujum boshqa zonaga ko'chsa, o'yinchilar o'sha yoqqa ko'chib, asta-sekin aralash pozitsiyani egallaydi.

Hujumchilarga to'siq qo'yganda zonaviy himoya ham qo'llaniladi. Bunda himoyachilar hujumdagilar ketidan harakatlanmay, balki ularni boshqa zonaga o'tkazadi, o'z zonasida boshqa hujumchini qarshi oladi.

Tez yorib o'tishga qarshi himoyani tashkil etishda kenglikda qolganlar to'pni olib yurgan o'yinchiga galma-gal hujum qiladi. Uni to'pni olib yurishni tugatishga majbur qilib, himoyachilar boshqa hujumchilarni qat'iy ta'qib etadi. Bu hujumni sekinlashtirish va himoyada son jihatdan tenglikni yuzaga keltirish imkonini beradi. Darvoza maydonchasi chizig'i yonida kamchilikda qolgan himoyachilir tobora xavfli zona – markazni to'sadi. Uzoqdan yoki burchakdan otilgan to'plarga himoyachilar bittadan chiqadi va tezda o'z joyiga qaytadi.

9 metrlik jarima to'pini otish chog'ida o'zaro hamkorlik 2 yoki 3 o'yinchidan iborat «devor» qo'yishdan iborat. Ular hujumchining to'pni otadigan qo'li tomon suriladi. Darvozabon «devor» qo'yishda oldindan himoyachilar to'sadigan zonalarni belgilaydi, o'yin vaqtida o'yinchilar joylashishiga rahbarlik qiladi.

Jamoa bo'lib harakat qilish. Jamoaviy harakatlar individual, zonalar bo'yicha yoki aralash himoya prinsipiga qurilgan, bunda himoya o'yinchisi hujumdagi ma'lum o'yinchini ta'qib qiladi (qo'riqlaydi). Ular butun maydon bo'ylab, o'z yarmida yoki darvozabon maydonchasi yaqinida faol bo'lishi mumkin.

Individual himoya. Bu himoya sistemasi bo'sh qolgan o'yinchining himoyachilarga yordam berishiga asoslangan. Hujumchi ustunlikka ega va u himoyachilarni aldab o'tishi mumkin. Shunda hujumchilarning himoyachilarga yordam berishi hujumchini shoshirib qo'yadi va xato qilishiga olib kelishi mumkin, to'pni olib qo'yish yoki ilib olish imkonini yaratadi.

Zonaviy himoya. Zonalar bo'yicha himoya sistemasida har bir o'yinchi o'ziga ajratilgan zonada himoya harakatlarini olib boradi. Bu himoyaning 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 variantlari mavjud.

6:0 yoki 6. Bunda himoya chizig'iga hujumchilar o'tishlariga va yaqin masofadan to'pni otishga 6 joyda to'siq qo'yiladi. Zonalar bo'yicha himoyaning boshqa variantida qancha o'yinchi otishi yoki o'yinga kirituvchi harakatlarni neytrallashtirish uchun oldinga chiqishi belgilanadi. Zonalar bo'yicha himoya varianti raqibning kuchli va kuchsiz tomonlaridan, o'z jamoasi tarkibidan va himoyaning u yoki bu variantini qo'llay olishdan kelib chiqib tanlanadi.

Aralash himoya. Aralash himoya tizimi raqibning o'ta xavfli o'yinchilarini individual qo'riqlash va zona bo'yicha himoyani birlashtiradi. Bir-ikkita himoyachi raqibning eng yaxshi dispetcher yoki snayperini qo'riqlaydi, ular harakatini neytrallashtiradi va qiyinlashtiradi. O'yin jarayonida himoya sistemasini almashtirish hujumchilarning odatiy hamkorligini buzib qo'yishi va raqib jamoa o'yinini qiyinlashtirishi mumkin. Himoya harakatlarini tashkil etish boshqa sabablar bilan ham o'zgartirilib mumkin: umuman jamoa yoki alohida o'yinchilarning kuchli (kuchsiz) o'yini, hisobni ushlab qolish zarurati, oxirgi daqiqalarda hisobni tenglashtirishga urinish.

O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi

Harakatlanish. Harakatlanish o'yinchining asosiy turishi, yurish, yugurish, burilish va birga qo'shib bajarilishini o'rgatishdan boshlanadi. Dastlab alohida o'yin usullari, keyin ularning birikishi o'rganiladi. O'rgatishni takomillashtirishda shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga muvofiq optimal faollashtiruvchi dastur yaratiladi. Mustahkamlash estafetalar, harakatli o'yinlar (o'yin texnikasi elementlari) bilan amalga oshiriladi. Turish, yurish va yugurishni, harakatlanishning boshqa usullarini o'rganishda qo'shimcha tayyorgarlik boshqarishga, tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. Masalan, o'yinchi to'xtagandan keyin yuqoriga sakrashga tayyor yoki xohlagan yo'nalishga siltanib chiqish tomonida joylashgan oyoqda o'sha tomonga harakatni boshlaydi. To'xtagach, yuqoriga sakrash yoki istalgan tomonga tez yugurishga tayyor (harakat yugurish yo'nalishi tomondagi oyoqdan boshlanadi).

Namunaviy mashqlar:

1. O'tirib-turish, sakrash, turish holatidan turli yo'nalishlarga cho'qqayib o'tirib turish, yugurish.
2. Odatdagicha yurishni yarim cho'qqayib va cho'qqayib o'tirgan holda yurish bilan almashtirish.
3. Oddiy va egilib yugurishni almashtirib yurish.
4. Turli tomonlarga yonlama qadam va oyoqni chalishtirib yurish bilan almashtirib yurish.
5. Chiziqqa qo'l bilan tegib, ya'ni egilib yugurish estafetasi.
6. Sherigini siltanib chiqarish bo'yicha ko'rish va eshitish signaliga ko'ra tezlikni o'zgartirib yugurish.
7. Yugurish yo'nalishini yoy bo'ylab va ilonizi qilib yo'nalishni o'zgartirib yugurish.
8. «To'p» va «qo'l» tekkizish estafetalari.

To'xtash va burilishlar. To'xtash va burilishlar joyida, keyin harakatlanayotib va tez yugurish bilan almashtirib o'rganiladi. To'xtash ikki qadamga va sakrab bajarilishi mumkin.

To'xtash va burilishda muvozanatni saqlash uchun tana og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Namunaviy mashqlar:

1. To'xtash holatida orqa oyoqqa o'tirib, qo'l bilan polga tekkizib turish.
2. Mo'ljallangan tomonga qadam tashlab yurgandan keyin to'xtashni bajarish turli tezlikda yugurishdan keyin ovoz va ko'rish signali bo'yicha bajarish.
3. Joyida, oldinga va orqaga harakatlanayotib burilishlar.
4. To'xtashni oldinga va orqaga burilish bilan birga qo'shib bajarish.
5. Turli yo'nalishda to'pni uzatish va burilib ilib olgandan keyin to'xtashni birga qo'shib bajarish.

Sakrash. Sakrashni turgan joyida bir va ikki oyoqda oldinga, yon tomonga buyum ustidan o'tish bilan siljish, turgan joyida va yugurib kelib yuqoriga sakrashni o'rgatish.

Namunaviy mashqlar:

1. Bir va ikki oyoqda joyida sakrash, cho'kkalab o'tirgan holatdan sakrash, sakrash chog'ida oyoqlarni tortib sakrash.
2. Chiziqlar, to'plar, skameykalar ustidan sakrash, bir va ikki oyoqda turli yo'nalishlarda oldinga harakatlanib bir necha marta sakrash.
3. Bir va ikki oyoqda turgan joyda va yugurib kelib buyumga qo'lni tekkizish bilan sakrash.
4. Sakrash va yugurish estafetalari. «Sakrovchi va yuguruvchilar», «Xo'rozlar jangi» o'yinlari.
5. Pastga cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrab buyumga qo'lni tekkizish.

To'pni egallash metodikasi

To'pni egallash texnikasi yaxlit yoki qismlarga bo'lib o'rganiladi, alohida usullarda: to'pni ilib olish, har xil usullarda uzatish, olib yurish va otishlar mashq qildiriladi.

Uzatishlar. Panja bilan, egilgan va to'g'ri uzatilgan qo'l bilan bajarish mashq qildiriladi. Keyin joydan turib uzatishdan boshlab, to'p uzatgach joy almashtirish, to'xtash, burilish va tez yugurish bilan birga qo'shib bajarish o'rganiladi. Raqib qarshilik ko'rsatgan paytda, o'quv va o'yin mashqlari, harakatli o'yinlar va estafetalarda amalga oshirish vaqtida takomillashtiriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Chap qo'l bilan to'pni yuqoriga otish va ilib olish, qo'llarni oldinga chiqarib, to'p shaklini saqlab ilib olish. Ilib olishni oldin panjalar bilan bajariladi, keyin qo'l kafti bilan nazorat qilinadi.
2. To'pni o'ng va chap panja bilan uzatish: yonga va oldinga, qo'l ostiga.
3. To'pni orqaga va pastga olib bukilgan qo'lda uzatish, shuning o'zini to'g'ri uzatilgan qo'l bilan masofani orttirib uzatish.
4. Turli usullar bilan joy almashtirib, turli joylashishlardan to'p uzatish.

5. Chiqishdan keyin to'xtash va burilishni birga qo'shib to'p uzatish.

6. 4–6 kishilik guruhda bir yoki bir necha to'pni maydon bo'ylab ixtiyoriy siljish bilan «To'p chapdagi» o'yinida uzatish. To'p sherikka uzatiladi, u safda chap tomonda joylashadi. Uzatish usuli masofaga qarab tanlanadi.

7. Juftlik va uchliklarda harakatlanib to'p uzatish. Joy almashib o'yinchi oldiga chiqib yoki orqasidan to'p olgandan keyin chiqib to'pni uzatish.

8. «To'p uchun kurash» o'yinida to'pni uzatishni takomillashtirish. «To'p uchun kurash o'yinida» teng tarkibli jamoalar (2 yoki undan ortiq o'yinchilar) to'pni uzatish yoki olib qo'yishga urinadi, raqibidan oldin bir necha uzatishni bajargan jamoa g'olib chiqadi. «Uzatib to'xtatish» o'yinida 2 yoki undan ortiq o'yinchi qochib ketayotganlarni uchtadan ko'p qadam qo'ymasdan, to'pni qo'ldan chiqarmasdan to'xtatishi lozim.

To'pni olib yurish. Olib yurish joyda to'pni sakratib va sapchib chiqqan to'pning yo'nalishi mashq qildiriladi. Keyin harakatlana-yotib bir qo'ldan boshqasiga, o'zi oldida va tez olib yurish o'rganiladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Turgan joyda to'pning sakrash balandligi va yo'nalishini o'zgartirib, o'ng va chap qo'lda uni olib yurish.

2. O'zi oldida, yonida, to'pni oldida har xil tomonga aylantirib, o'ng va chap qo'lda to'p sakrash yo'nalishini o'zgartirib olib yurish.

3. Harakatlanayotib to'pning sakrash balandligida va turli tezlikda qo'ldan qo'lga o'tkazib olib yurish.

4. Turli yo'nalishlarda tezlikni o'zgartirib olib yurish yoki tez yurish bilan raqibni aldab olib yurish.

5. To'pni olib yurgan o'yinchi himoyachilar unga qarshi yuzma-yuz himoyada turish holatida siljiganlarida to'p bilan urishga harakat qilish.

6. Buyumlarni aylantirib tez olib yurish estafetasi.

Otish. Tayanch holatdan sakrab, yiqilib, og'ib va burilib otishga o'rgatiladi. Tayanch holatdan otishni o'rganganda gavda

qismlari to'pni ketma-ket quvib o'tishlar bilan otish harakati o'rganiladi. Gavda burilishi va uni bukishga alohida e'tibor beriladi, bu otish kuchini oshirishga ko'maklashadi.

Namunaviy mashqlar:

1. O'ng va chap yelkani oldinga chiqarib gavadani burish. Gavadani burish va egilish hisobiga o'ng qo'l bilan chap oyoqqa tegish.
2. Juft-juft bo'lib to'pni poldan sakratib egilgan va to'g'ri qo'l bilan otish. Gavadani tezda bukish hisobiga to'p maydonga sherikdan bir necha metr masofa oldinga yo'llanadi.
3. Birinchi qadamda to'pni siltab otish. Uch qadamni koordinatsiyalash o'ng yoki chap oyoqda qadam tashlashdan boshlanadi.
4. Sakrab otish uchun siltanib yuqoriga sakrash. Bunday holatda depsinish oyog'iga qo'nish.
5. Uch qadamdan keyin otish chog'ida gavadani keskin aylantirib sakrab tashlash. Birinchi qadamda siltashni bajarish.
6. Harakatda to'pni olgandan keyin o'rganilgan otishni bajarish.
7. Harakatda uch qadamdan va to'p olib yurishdan keyin otish.
8. Tizzadan ikki qo'lga tayanib umbaloq oshish, o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshish. Mashq dastlab matlarda bajariladi.
9. Uch qadamdan keyin yiqilib otish va undan keyin aylanib otish.
10. O'ng oyoq bilan o'ngga hamla qilish, chap oyoqni o'ng oyoq oldiga chalishtirib otishni taqlid qilish va ikki qo'lga yiqilib tushish.
11. Harakatlanayotib to'pni olgach yon tomonga og'ib otish.
12. «Otishma», «Aylanma lapta», «To'p nishonga» o'yinlari. «Otishma» teng tarkibli tomonlar bilan o'ynaladi. Yuzma-yuz turib bir xil sondagi to'pga ega bo'lgan tomonlardan qay biri barcha to'pni raqib tomonga otib yuborsa g'olib bo'ladi. «To'p nishonga» o'yinida ikkala jamoa basketbol to'pini gandbol to'pi bilan urib raqib tomonga o'tkazishga o'rganadi.

Fintlar asosiy o'yin usullari o'zlashtirgandan keyin harakatlarni birga qo'shib o'rganiladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Bir tomonga to'p uzatishga fint qilib, boshqa tomonga uzatish.
2. Keyinchalik to'p uzatish bilan otishga fint qilish.
3. Yon tomon bilan otishni fint qilish.
4. «To'p uchun kurash» o'yini va variantlari.

Himoyalanish harakatlari

Himoyalanish harakatlari hujum usullari o'zlashtirilgandan so'ng o'rganiladi. Hujumchi harakatini sekin bajarib, himoyachiga o'rgangan usullarini sinab ko'rishiga imkon beradi. Keyinroq usullarni bajarish va himoya harakatlari tezligi ortadi.

Orqadan va yondan kelib olish. Bu 4 kishilik guruhda bajariladi, ulardan ikkitasi himoyachilar. «To'p uchun kurash» o'yinida takomillashtiradi.

To'pni olib qo'yish va urib yuborish juftliklarda navbat bilan o'rganiladi, to'pni olib yuruvchi orqasida turib, to'pni turtib yuborish, uni pastroq nuqtada yerga urilib qaytganda kutib olib urib yuborishni o'rgatiladi. Yonda harakatlanib hujumchini ortda qoldirishga urinib urib yuboriladi. Olib qo'yish va urib yuborish hujumchiga yaqin qo'l bilan bajariladi.

Otilgan to'pga to'siq qo'yish. Otilgan to'pga to'siq qo'yish oldindan ma'lum bo'lgan otish usuli mashqlarini bir yoki ikki himoyachi bilan o'rganiladi.

To'pni qo'ldan olish. Otishda to'pni qo'ldan olish mashqini qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul, bu murakkab usulda himoyachida harakat ritmi ishlanadi.

Darvozabon o'yin taktikasi

Darvozabon o'yin texnikasida avval siljishlar, tashlanish, so'ngra yiqilish, ilish, to'p kuchini kamaytirish, qo'l va oyoq bilan urib yuborish o'rganiladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Bir turish holatidan boshqa turish holatiga yonlama qadam tashlab o'tish. Tashlanish, yiqilish, yon tomonga yiqilish bilan otish.
2. 3–2 metr masofada devorga yuzi bilan turib sheriklari turli masofadan urganda, devordan qaytgan to'plarni ilish.
3. Turli masofadan turib markazdan yo burchak ostidan darvozaga nisbatan yo'naltirib otilgan to'pni bartaraf etish.
4. «Qal'a himoyasi» o'yini bir yoki ikki to'p bilan bajariladi. Hujumchilar yoy bo'lib turib, darvozabon himoya qilgan qal'ani nishonga oladi.
5. 4 metrgacha bo'lgan belgidan darvozadan chiqib va chiqmasdan, 7 metrlik jarimadan otilgan to'pni qaytarish.

O'yin taktikasiga o'rgatish metodikasi

Individual harakatlar. Hujum va himoyaning bir necha usulini o'rgangach, bu harakatlar taktikasiga ko'chish mumkin. Har bir usulning taktik yo'nalishi usulga o'rgatishning dastlabki bosqichida tushuntiriladi. Mashq qilishga vazifa berib, qiyin usullar yordamida hujum yoki himoyada muvaffaqiyatli o'ynash mumkinligi uqtiriladi. Mashqlar usullar va harakatlar taktikasini qo'llash taxmini bilan yakun topadi.

Taktik mashqlarni o'rganuvchilar hakamlar rolini bajaradi. Qoidalariga oid dastlabki ma'lumotlar avvalroq, alohida usulni o'rganish chog'ida aytiladi. Hakam vazifasini himoyachi, to'p oshiruvchi yoki mashqda qatnashmagan o'yinchi bajarishi mumkin. Hakamlar vazifasini bajarayotganlar harakatlarni qo'llash qoidalarini, xatolarni aniqlash va ularga yo'l qo'yilganda hakam ko'rsatadigan ishorani tushunishga o'rganishlari kerak. Bir necha guruh bir paytda mashq bajarganda hakam ishorasi xato signal hisoblanadi. Ovozli signallar boshqa guruhlarning shug'ullanishiga xalaqit beradi.

Namunaviy mashqlar:

1. Ikki hujumchi tomonidan bir himoyachiga qarshi maydonda harakatsiz yo harakatlanib to'p uzatish. Hujumchilar

erkin holatga chiqish va to'p olishga urinadi. To'p uzatish usuli fintlar va yerdan sakratish bilan bajariladi.

2. 1×1 chiqishlar va ta'qib yon chiziqdan oshirayotgan o'yinchi bilan. Chiqishdan keyin 5 to'p uzatishini qabul qilib, hujumchi oshiruvchi, himoyachi hujumga o'tadi.

3. Darvozabon maydonidan oshiruvchi bilan 1×1 chiqish va ta'qib. Chiqishdan keyin to'p olgan hujumchi to'p kiritishga, himoyachini aldashga, fint qilishga urinadi. To'pni oshirgan darvozabon rolini bajaradi.

4. Olib yurish, yonga qochish va zarbalar bilan 1×1 o'yin. Himoyachi zarb chog'ida to'pni olishga urinadi.

Guruhli harakatlar. Son jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hujumchilar harakatini o'rganish ancha qulay. Keyin chiqishlar va to'siqlar o'rganiladi. Himoyachilar to'pni egallab turgan o'yinchini straxovka qilish, to'siq qo'yish va to'p uzatishni mashq qilishadi.

Guruhda taktik mashqlar harakat sifatlarini tarbiyalash mashqlari bilan bir vaqtda o'tkazilishi mumkin. Taktik mashqlar bajarilgandan keyin guruhlar navbat bilan kuch, tezlik-kuch sifatleri, sakrash chidamliligi bo'yicha mashq bajarishadi. Shug'ullanuvchilar turli xarakterdagi mashqlarda qatnashishi mumkin. Ayni paytda instruktor va hakamlar ko'nikmalari takomillashtiriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Maydon bo'ylab siljib, ikki hujumchining bir himoyachiga qarshi to'pni uzatishi. Bu mashq darvozaga to'pni otish bilan bajariladi.

2. 3×2 yoki 4×3 nisbatda hujum. Guruhlarda o'yinchilar navbat bilan himoyachi bo'ladilar.

3. 2×2 nisbatda hujum, to'p uzatishdan keyin erkin pozitsiyaga chiqish.

4. Maydonning birinchi yarmida 2×2, 3×3, 4×4 kishilik o'yin. Darvozaga hujum qilishdan keyin chiqishni va to'pni egallagan o'yinchini muhofaza qilishni o'rgatish.

5. Chalishtirma qadam tashlab harakat va hujumchi orqasidan chiqayotganga to'p uzatishdan keyin otish uchun chiqish.

6. Hujumchilarni kesishma chiqishidan keyin otishga to'siq qo'yish va himoyachilarga qo'shilishi.

7. Bir necha hujumchining kesishma harakati va chiqayotgan o'yinchilarga himoyachining qarshi chiqishi.

Namunaviy mashqlarni bajarish o'yin vazifalarini belgilash va ma'lum pozitsiyalardan hujumda va himoyada o'ynashni o'rganishdan boshlanadi. Keyin bitta chiziq o'yinchilari aloqasi va turli chiziqlar o'yinchilari o'rtasidagi aloqalar o'rgatiladi. O'yin kombinatsiyalari himoyachilarsiz, keyin passiv va faol himoyachilar bilan bajariladi. Bitta o'yinchining tez yorib o'tishi darvozabon bilan hamkorlikda, darvozaga zarba bergandan keyin hujum qilib turli sondagi guruh bilan maydon o'rtasi yoki qanotdan yorib o'tish bilan o'rganiladi. Himoya harakatlari 6:0 zonada saflanishdan boshlanib, turli sondagi oldinga chiqarilgan o'yinchi variantlari o'rganiladi. Asta-sekin himoyachilar faollashadi, individual himoya va uning faol shakllari o'rganiladi.

Jamoaviy taktik harakatlarda barcha shug'ullanuvchilar qatnashadi. Tez yorib o'tishni o'rganishda mashq qarama-qarshi darvozaga navbat bilan hujum uyushtirilib oqim (potok) bo'lib o'rganiladi. Maydonning bir yarmida uchta jamoa hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishi mumkin. Topshiriq bir yoki bir necha to'p kiritish yoki hujum qilgan jamoa to'pni oldirgunigacha bajariladi. Himoyachilar to'pni egallagach, o'z harakatlarini tahlil qiladi. Hujumchilar himoyaga o'tadi, bo'sh jamoa hujumga o'tadi. Uchta jamoa qarama-qarshi darvozaga hujum uyushtiradi, to'p yo'qotilgach hujumdan himoyaga o'tiladi. Jamoa muvaffaqiyat qozonsa, qarama-qarshi darvozaga hujumni davom ettiradi. Jamoa harakatlarini sardorlar tashkil etadi. Harakatlar ustanovkasi va tahlil o'qituvchi tomonidan boshqariladi. Bu mashqlarni bajarayotib, instruktorlik va hakamlik amaliyotini takomillashtirish imkoniyati mavjud.

Namunaviy mashqlar:

1. To'pni darvozabondan qabul qilgan o'yinchining qanotdan tez yorib o'tishi. Mashq doira bo'yicha bajarilib, 9 metrlik zarba bilan tugallanadi.

2. Maydon markazi yo qanotdan o'yinchilar guruhi tez yorib o'tishi. Hujumni himoyachisiz o'yinchi yakunlaydi.
3. Maydonning birinchi yarmida zona himoyasiga qarshi o'yin. Asta-sekin darvozabon maydonchasi chizig'iga yorib o'tib, hujumchilar to'pni himoyachilar bo'sh qoldirgan zonaga uzatadi.
4. Zonaning turli variantlariga qarshi hujum, bir yoki bir necha chiziqdagi o'yinchi bilan.
5. Individual himoyaga uzluksiz to'siq bilan hujum. Himoyachilar ko'chishlarni o'rganadi.
6. Turli kuchga ega raqiblar bilan o'quv mashq o'yinlari.

Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

O'yin qoidasi buzilganda, boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilishda ko'rsatmalari bir xil ko'rinishga ega bo'lishi maqsadida hakam ishoralari qabul qilingan.

Atama va ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam hushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli hushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri qo'llanilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. O'yin qoidasi buzilganligi belgisi o'yinchilarga ishonarli tarzda yetkazilishi 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 hushtagi balandroq jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirib turishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini 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-ishoralari bo'lmasa, hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorani aniq ko'rsatadi, so'ng tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yinga kiritish lozimligini ko'rsatishi kerak.

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

1. Erkin to'p otish yo'nalishi.



2. 3 metrli oraliq masofani saqlamaslik.



3. Sust o'yin.



4. Gol.



5. Darvoza maydoniga kirish.



6. To'p olib yurishda xatolik.



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



9. Zarba.



8. O'yinchini ushlab qolish yoki siltab yuborish.



10. Hujumchi xatosi.



11. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish.



12. Darvozabonning tashlanishi.



13. Ogohlantirish (sariq kartochka), o'ynash huquqidan mahrum etish (qizil kartochka).



14. O'yindan chetlatish (2 daqiqa).



15. O'yindan chiqarib yuborish.



16. Taym-aut.



17. Taym-aut vaqtida o'yin maydoniga «qatnashish huquqiga ega» 2 o'yinchi uchun ruxsat.



18. Sust o'yinga beriladigan ogohlantiruvchi ishora.



NAZORAT SAVOLLARI

N a z a r i y

1. Qo'l to'pi o'yini qachon paydo bo'lgan?
2. Qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari qanday bo'lgan?
3. Xalqaro gandbol federatsiyasi qachon tashkil topgan?
4. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionati va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot bering.
5. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yini qachondan o'ynala boshlandi?
6. To'pni boshqarishning qanday usullari mavjud?
7. To'p otishning qanday usullarini bilasiz?
8. To'pni uzatishning qanday usullarini bilasiz?
9. To'pni olib yurishning qanday usullarini bilasiz?
10. Qanday hollarda jarima va 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi?
11. Darvozabon o'yini va uning harakatlari haqida nimalarni bilasiz?
12. Qo'l to'pi maydoni va jihozlarining o'lchamlarini ayting, gandbolchi sport formasiga qanday talablar qo'yiladi?
13. Qanday hollarda 2 daqiqalik jarima beriladi?
14. Qo'l to'pi o'yini texnikasi haqida nimalarni bilasiz?
15. Qo'l to'pi o'yini taktikasi haqida nimalarni bilasiz?

A m a l i y o t

1. To'pni vaqtga olib yurib, darvozaga aniq otish.
2. 3–4 metr oraliqda to'pni tezlik bilan uzatish va qabul qilish (2–3 kishi bo'lib, vaqtga).
3. 9 metrlik chiziqdan joyda turib, darvozaga otish.
4. Markazdan to'pni olib yurib, 9 metrlik chiziqdan 3 qadam tashlab, darvozaga otish.
5. 7 metrlik jarima to'pini aniq bajarish.

IV bo'lim. FUTBOL

Futbol o'yinining rivojlanish tarixi

Futbol inglizcha *foot* — oyoq, *ball* — to'p degan so'zlardan olingan bo'lib, Fransiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan. Germaniyada u «fusbal», Vengriyada «labdarugach», Polshada «pilka nashka», Italiyada «kalchio», Amerikada «sokker» deyiladi.

Hozirgi zamon futbolining «ajdodi» bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari — Yunoniston va Rimda ma'lum bo'lgan «garpanon» (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yini hisoblanadi. Qadimda Yunoniston yoshlari, to'pli o'yin o'ynagani yozilgan. Yuliy Sezarning rimlik legionerlari har qanday usul va uslublarni qo'llagan holda to'pni ustunlar orasiga kiritishga harakat qilganlar. Eramizdan avvalgi VI–IV asrlarda Xitoydagi to'pli o'yin futbolga o'xshagan. U harbiy tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri hisoblangan.

Xitoy xonlari sulolasi tarixida (uning podshohlik davri eramizdan avvalgi 206-yildan to eramizning 25-yillarigacha) «chju-ke» o'yinining bayoni saqlanib qolgan (*chju* — oyoqda tepish, *ke* — charmli to'ldirma koptok ma'nosini bildiradi).

Yozma manbalarda bayon qilinishicha, imperatorning tug'ilgan kunida saroy oldida ikkita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilgan. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlangan. 30 fut balandlikdagi bambukli tayoqchalar o'rtasiga ipli to'r tortilgan. To'rdagi teshiklar diametri bir futdan ko'proq bo'lgan. Ikkala jamoaning o'yinchilari teshikka koptokni oyoqlari bilan tepib kiritishga harakat qilishgan. G'oliblar esa gullar, mevalar va kumush billurlar bilan taqdirlangan. Ayni vaqtda mohir o'yinchilar xizmat vazifasi bo'yicha lavozimga ko'tarilgan. Shunday

vaqtlar bo'lganki, bir o'yinchi koptok bilan chiroyli o'yin ko'rsatsa, unga general lavozimi berilgan. Shu bilan birga yutqazgan jamoaning sardori, odatda, oshkora ravishda qamchilash bilan jazolangan. Ko'rinib turibdiki, yutqazgan jamoa ham xatardan xoli emas edi. Tabiiyki, Xitoy futbol o'yiniga o'xshash o'yinlar o'ynalgan qadimiy davlatlardan biri bo'lgan, xolos.

Mashhur fransuz futbol tarixchisi Moris Pfefferkornning ta'kidlashicha, «lasul» o'yinini hozirgi zamon futbolining ajdodi deb aytilish mumkin. Chunki bu o'yinda 2 ta jamoa ichiga latta yoki havo to'ldirilgan charm koptokda o'ynashgan. Bu o'yin O'rta asrdayoq mamlakatda ommaviy o'yin hisoblangan.

Italiya sport tarixchisining ta'kidlashicha, hozirgi zamon futboli Florensiyada XVI asrdagi «lasul» o'yinidan emas, balki «kalchis» o'yinidan kelib chiqqan. Italiyada O'rta asrdayoq «kalchis» o'yini ommalashgan va hozirgi vaqtda ham saqlanib qolgan. An'anaga ko'ra bu o'yin Florensiyada yiliga 2 marta – may oyining birinchi yakshanbasi va 24-iyunda o'tkaziladi. Jamoalarning biri «Vyani» (oqlar), boshqasi esa «Rossi» (qizillar) deb ataladi. Ularning har birida 27 tadan o'yinchi o'ynaydi, shulardan 15 tasi hujumchi, 12 tasi himoyachi vazifasini bajaradi. Ular butun maydon kengligida yoyilib, darvozani himoya qilishgan. 1339-yili qirol Eduard III o'zining maxsus farmonida London sheriflari (amaldorlari) diqqatini quyidagilarga qaratgandi: kamondan o'q otish yoshlar uchun foydali bo'lsa ham, har xil befoyda va futbolga o'xshash «qonunsiz» yoki qoidaga xilof bo'lgan o'yinlar ko'payishi hisobiga bu mashg'ulot ikkinchi o'ringa surilib qoldi. Xullas, qirolga futbolning birinchi raqamli o'yin bo'lgani yoqmagandi. Futbolni cheklash ishlari amalga oshirilishi shart edi. Lekin sheriflar qirol farmonini bajarishga harakat qilmadilar. 40 yildan keyin Richard II yangi farmon qabul qilib, qirolliklarda futbol o'ynashni man etdi.

Xuddi shunga o'xshash farmon 1401-yilda Genrix IV tomonidan qabul qilindi. Lekin yana yoshlar sevib qolgan o'yinni taqiqlashga qilingan urinish zoye ketdi. Ana shunday taqiqlashlarga qaramasdan, koptok o'yini o'ziga baribir yo'l ochdi. Koptok o'yini birinchi navbatda Angliya kollej va universitetlarida

tarqaldi. XIX asrning 2-yarmiga kelib bu o'yin takomillash-tirildi, dastlabki qoidalari ishlab chiqildi. Kembrij kollejida 1863-yili futbol uyushmasi tashkil etilib, «futbol» — to'pni oyoqda o'ynash o'yini deb ataldi. Koptokni ham qo'l, ham oyoq bilan o'ynaladigan o'yin «regbi» deb nomlandi.

1863-yil 26-oktabrida Angliya futbol uyushmasi tomoni-dan 13 punktdan iborat futbol o'yini qoidalari ishlab chiqildi. Albatta, uni hozirgi zamon qoidalari bilan solishtirib ko'rilganda katta o'zgarishlar bor. Lekin ushbu qoidalar qo'llanilib, asta-sekinlikda zamonaviy ko'rinishga keldi.

1866-yilda darvoza ustunlari tepasidan arqon tortishga qaror qilindi. Arqonning yerdan balandligi 5,5 m qilib belgilandi.

1870-yilda burchak to'pi tepish qoidasi joriy etildi.

1871-yildan darvoza qo'lda o'ynashga ruxsat etildi.

1875-yilda ustunlarni birlashtiruvchi arqonlarning yerdan balandligi 2,44 sm va eni 7,32 sm ga almashtirildi. O'sha yili darvozaga to'p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin alma-shinish qoidasi kiritildi.

1880-yildan o'yinni hakam boshqara boshlaydi. 1881-yildan boshlab, hakam maydonga 2 ta yordamchi bilan chiqadigan bo'ldi.

1891-yildan o'yin qoidasiga o'ta qat'iy jazo — 11 metrlik jarima to'pi belgilanishi kiritildi.

1904-yili Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi.

1908-yildan boshlab futbol Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

1930-yildan har to'rt yilda futbol bo'yicha jahon chempio-nati o'tkaziladi.

1954-yilda UEFA (Yevropa futbol ittifoqi) va OFK (Osiyo futbol konfederatsiyasi) tashkil etildi.

O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

Futbol o'yini O'zbekistonda XX asr boshlarida keng tarqala boshladi. 1912-yilda futbol o'yini Farg'ona va Qo'qon shaharlariga kirib keldi. O'zbek futboli tarixidagi ilk futbol jamoalari ham shu vohada paydo bo'lgan. Shundan so'ng Samarqand, Toshkent, Namangan, Andijon hamda O'zbekistonning boshqa shaharlariga

tarqala boshladi va havaskor futbol klublari tashkil topdi. 1914-yil 25-mayida Toshkentda o'tkazilgan o'yinda Toshkent va Farg'ona futbol jamoalari qatnashdi. Bu o'yinda Toshkent jamoasi 3:2 hisobida g'alaba qozondi. 1920-yillarda futbol o'yini respublikaning barcha hududlarida ommalashdi. Futbol o'yinini yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar ham o'ynay boshladilar. 1921-yilda Toshkent va Moskva futbolchilari uchrashdilar. 1927-yilda o'tkazilgan birinchi Butuno'zbek spartakiadasiga futbol o'yini ham kiritildi. 1928-yilda O'zbekiston terma jamoasiga asos solindi. O'sha kezlarda endi tashkil etilgan jamoa Moskvada o'tgan sobiq Ittifoq bahslarida qatnashib, yaxshi natijalarni qayd etdi. Bu spartakiadada 27 ishchi futbol klublari, Angliya, Germaniya, Avstriya, Shveysariya va Finlandiya terma jamoalari qatnashdilar. Eng qiziqarli uchrashuv Shveysariya — O'zbekiston jamoalari o'rtasida bo'lib o'tdi. O'zbek futbolchilari jamoaviy o'yin ko'rsatib (asosiy vaqtda hisob 3:3), qo'shimcha vaqtda 8:4 hisobida g'alaba qozondilar.

1932-yilga kelib, o'zbekistonlik futbolchilar xalqaro o'yinlarda qatnashdilar. Jamoamiz havaskor futbolchilardan tashkil topgan Norvegiya va Germaniya terma jamoalarini mag'lubiyatga uchratdi. 1932-yilda O'zbekistonga Germaniya futbolchilari kelishdi. Bu jamoa juda kuchli futbolchilardan tashkil topgan bo'lib, ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbekistonlik futbolchilar bu uchrashuvga yaxshi tayyorgarlik ko'rib, 4:2 hisobida g'alaba qozondi. 1934-yilda Toshkentda birinchi O'rta Osiyo spartakiadasi bo'lib o'tdi. O'zbekistonlik futbolchilar juda yaxshi qatnashib, barcha raqiblarini: Turkmanistonni — 3:1, Tojikistonni — 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisoblarida mag'lubiyatga uchratdilar. Qo'qondagi mashhur «Muskomanda»ni Kamol va Husan Muhiddinovlar, Oxunjon Boymatov, Hoshimjon Aminov kabi fidoyi kishilar tashkil etishgan. Keyinchalik unga toshkentlik Vladimir Dovjenko ustozlik qilgan. 1930-yillarda jamoa shuhrati Turkiston o'lkasi bo'ylab keng tarqaldi.

«Muskomanda» 1934-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida g'olib bo'ldi. O'sha spartakiadada O'zbekiston futbol bo'yicha 2 ta jamoa bilan ishtirok etdi. Biri —

«Muskomanda», ikkinchisi respublika terma jamoasi. «Muskomanda»ning yetakchi futbolchilari terma jamoa safidan joy olishdi.

Birinchi uchrashuvni turkmanistonliklar bilan o'tkazib, 2:0 hisobida, ikkinchi o'yinda Tojikiston terma jamoasini 1:0 hisobida yutdi. Qirg'iz futbolchilari esa «Muskomanda» bilan maydonga tushmaslikni afzal ko'rdilar. «Muskomanda» shu tariqa O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasining g'olibi bo'ldi. Husan Muhiddinov, darvozabon Kimyogarov va Jo'ra Saidov turnirning eng yaxshi o'yinchilari deb tan olindi.

1939-yildan e'tiboran O'zbekistonning yetakchi jamoalari Toshkentning «Dinamo», «TOLS», «Spartak» kabi futbol klublari sobiq Ittifoq birinchiligida, mamlakat kubogi o'yinlarida, «B» toifasidagi sport ustalari o'rtasidagi musobaqalarda ishtirok eta boshladilar. Ayniqsa, 1947–49-yillarda respublikada futbol yuksalayotgan davr yaqqol sezildi. Bu davrda O'zbekiston futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, texnik va taktik jihatdan kamol topayotgani ko'zga tashlandi. Biroq undan keyingi yillarda O'zbekiston futbolchilarining o'yin mahorati pasaya boshladi, bu respublikamizda yoshlar o'rtasida futbolni ommalashtirish yaxshi yo'lga qo'yilmagani, yosh futbolchilarining jismoniy tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor berilmayotganining natijasi edi.

O'sha yillarda yoshlardan tuzilgan bir necha kuchli jamoalar paydo bo'ldi. Masalan, 1947-yilda «Pishchevik» ko'ngilli sport jamiyatining yosh jamoasi respublika chempioni bo'ldi.

1947-yilda Toshkent Okrug ofitserlar uyining futbol jamoasi «B» liga musobaqalariga qatnasha boshladi. Jamoa O'rta Osiyo musobaqalarida birinchi o'rinni egallab, zonalar g'oliblari o'rtasida o'tkazilgan final o'yinlarida qatnashish huquqini oldi.

Futbol qishloq joylarda ham keng yoyila boshladi. Juda ko'p xo'jaliklarda futbol jamoalari tuzilib, ular o'z mahoratlarini tinmay takomillashtira bordi.

1948-yilda Toshkent viloyatidagi «Polyarnaya zvezda» xo'jaligining jamoasi qishloq jamoalari o'rtasida respublika chempioni bo'ldi. O'sha yilning o'zida O'zbekiston futbolchilari O'rta Osiyo

va Qozog'iston spartakiadasida g'olib chiqdi. Toshkent Okrug ofitserlar uyining jamoasi mamlakat Qurolli kuchlari jamoalari o'rtasida chempion bo'ldi.

1951-yilda O'zbekistonning yoshlar jamoasi mamlakat birinchiligining O'rta Osiyo zonasida birinchi o'rinni egalladi.

Shundan keyingi yillarda respublika birinchiliklari muntazam ravishda o'tkazib turildi va bu musobaqalarda O'zbekiston shaharlarining ko'plab jamoalari qatnashdi. 1953-yilda Toshkentdagi yoshlar sport maktabining futbol jamoasi respublika chempioni bo'ldi. Bu yoshlar o'rtasida futbol rivojlanayotganligidan dalolat berar edi. Respublika birinchiliklaridan tashqari, har yili O'zbekiston kubogi uchun ham musobaqalar o'tkazildi. Bu musobaqalarda yil sayin ko'proq jamoalar ishtirok etdi. Masalan, 1954-yili O'zbekiston kubogi uchun o'tkazilgan musobaqalarda 300 dan ortiq jamoa qatnashdi.

1956-yilda nafaqat O'zbekistonning, balki Osiyoning eng kuchli jamoalaridan biri «Paxtakor» futbol klubiga asos solindi. «Paxtakor» jamoasi 1962 hamda 1982-yillarda sobiq Ittifoq chempionatida oltinchi o'rinni egalladi. 1968-yilda esa jamoa sobiq Ittifoq kubogi bahslarining final ishtirokchisi bo'ldi. Final uchrashuvida Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida imkoniyat boy berildi.

1965-yili chempionat yakuniga ko'ra «Paxtakor» jamoasi «Vechernyaya Moskva» gazetasining maxsus sovriniga ega bo'ldi. Toshkent viloyatining «Do'stlik», Jizzaxning «Bo'ston», Farg'onaning «Neftchi», Namanganning «Navbahor», Samarqandning «Dinamo» futbol klublari ham sobiq Ittifoq chempionatining birinchi ligasida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi.

1991-yilda O'zbekiston mustaqillikka erishgach, 1992-yildan futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati o'tkazila boshlandi. O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) 1994-yil 7-iyundan FIFAgam hamda dekabr oyida Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK)ga a'zo bo'ldi. Shu tariqa mamlakat jamoalari yirik xalqaro turnirda ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdi. Jahon, Osiyo chempionatlari, olimpiada va Osiyo o'yinlari musobaqalarida ishtirok etishga imkoniyat yaratildi.

O'zbekiston terma jamoasi 1994-yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida chempion bo'ldi. Bu yutuq O'zbekiston terma jamoasining eng katta yutuqlaridan biri sanaladi. O'zbekiston futbol jamoalaridan Qarshining «Nasaf» hamda Toshkentning «Paxtakor» va «Bunyodkor» jamoalari Osiyo futbol konfederatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan Osiyo chempionlar ligasi hamda Osiyo kubogi musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishmoqda. 2002-yil Qarshining «Nasaf» jamoasi Osiyo chempionlar kubogi musobaqasi saralash o'yinlarining 5 tasida g'alaba qozonib, yarim finalda Eronning «Istiqlol» jamoasiga 5:2 hisobida mag'lubiyatga uchrab 4-o'rinni egalladi. 2003-yil «Paxtakor» jamoasi Toshkentda Osiyo chempionlar ligasida Turkmaniston («Nisa» – 3:0), Eron («Piruzi» – 1:0) va Iroqning («At-Tolib» – 3:0) futbol jamoalarini mag'lubiyatga uchratib, yarim finalda Tailandning «Bek-Tero Sasana» jamoasiga 2 o'yin natijasiga ko'ra imkoniyatni boy berdi. 2002-yilda 20 yoshgacha bo'lgan futbolchilardan iborat bo'lgan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi jahon chempionatining final qismiga yo'llanmani qo'lga kiritdi. 2007-yilda esa, «Paxtakor» MDH va Boltiqbo'yi davlatlari chempionlari kubogida g'olib chiqdi.

Qisqa davr ichida futbol klublari va terma jamoamizning xalqaro maydonda erishayotgan muvaffaqiyatlariga hukumati-mizning shu sport turini mamlakatimizda rivojlantirish borasida ko'rsatayotgan g'amxo'rligining samaralari deb qarashimiz kerak. Yurtimizda futbolni yuksaltirishda O'zbekiston Respublikasining 1992-yilda (yangi tahrirda 2000-yilda) qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni, Vazirlar Mahkamasining futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan 1993-yil 18-mart va 1996-yil 17-yanvarda chiqargan qarorlari muhim ahamiyat kasb etyapti. Bu qarorlarni amalga oshirish jarayonida ko'plab futbol maktab-internatlari, futbolga ixtisoslashtirilgan sport maktablari ochildi, mavjud internat-maktablarning moddiy-texnik bazasi yaxshilandi, futbol klublari faoliyati takomillashtirildi, futbolchi va futbol muta-xassislarini tayyorlashga e'tibor kuchaytirildi.

O‘yin texnikasi

O‘yinda qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun xilma-xil tarzda qo‘shib qo‘llaniladigan maxsus uslublar to‘plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik uslublar – futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasi. Yuksak sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik bilishiga, raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan, ko‘pincha esa, charchoq ortayotgan sharoitda, o‘yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni mohirlik bilan samarali qo‘llashiga bog‘liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi va uyg‘un kamol topishidagi ajralmas qismidir.

O‘yin taraqqiyotining keyingi yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar bo‘ldi. Bu evolutsiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari noratsional uslub va usullarni qo‘llanish ancha kamayib ketdi, oyoq yuzi bilan zarba berishdan, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatishdan, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi)dan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Hozirgi futboldagi texnik uslublar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtayi nazaridan maqbul harakat tizimi bilan xarakterlanadi. «Tez va ishonchli, sodda va samarali bo‘lsin!» Futbol texnikasini qo‘llashga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi)da texnik uslublar umumiy (yoki o‘xshash) va o‘ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo‘linadi.

O‘yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo‘lim ajratiladi: maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo‘lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi kichik bo‘limlariga bo‘linadi. Kichik bo‘limlar turli usullar ijro etiladigan aniq texnik uslublardan: harakatlanish texnikasi usublari va usullaridan

iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim uslub va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallarigina farqlanadi. Har xil usul, uslub va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni sistemalashtirish, uslub, usul, turlarni tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining xarakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan o'yinda harakatlanish texnikasidan boshlanadi (15-chizma).

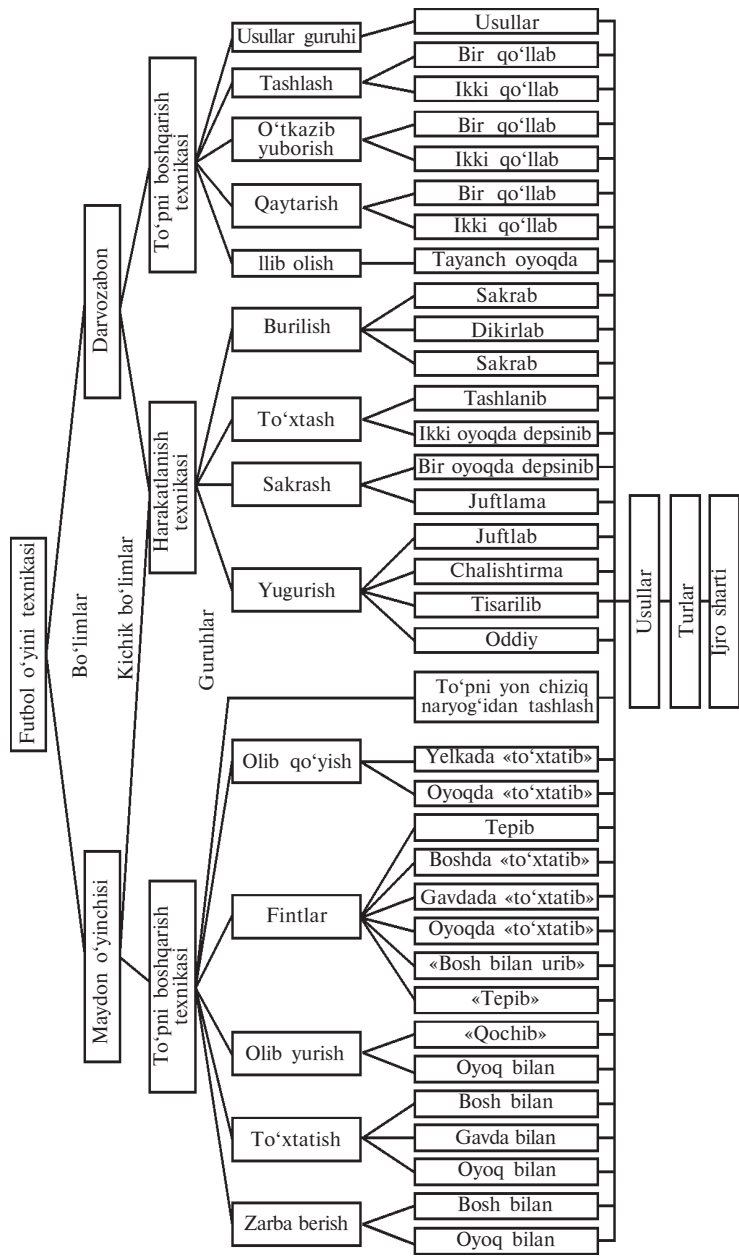
O'yinda harakatlanish texnikasi

O'yinda harakatlanish texnikasi quyidagi uslublar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi uslublaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Yugurishning xilma-xil uslublarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

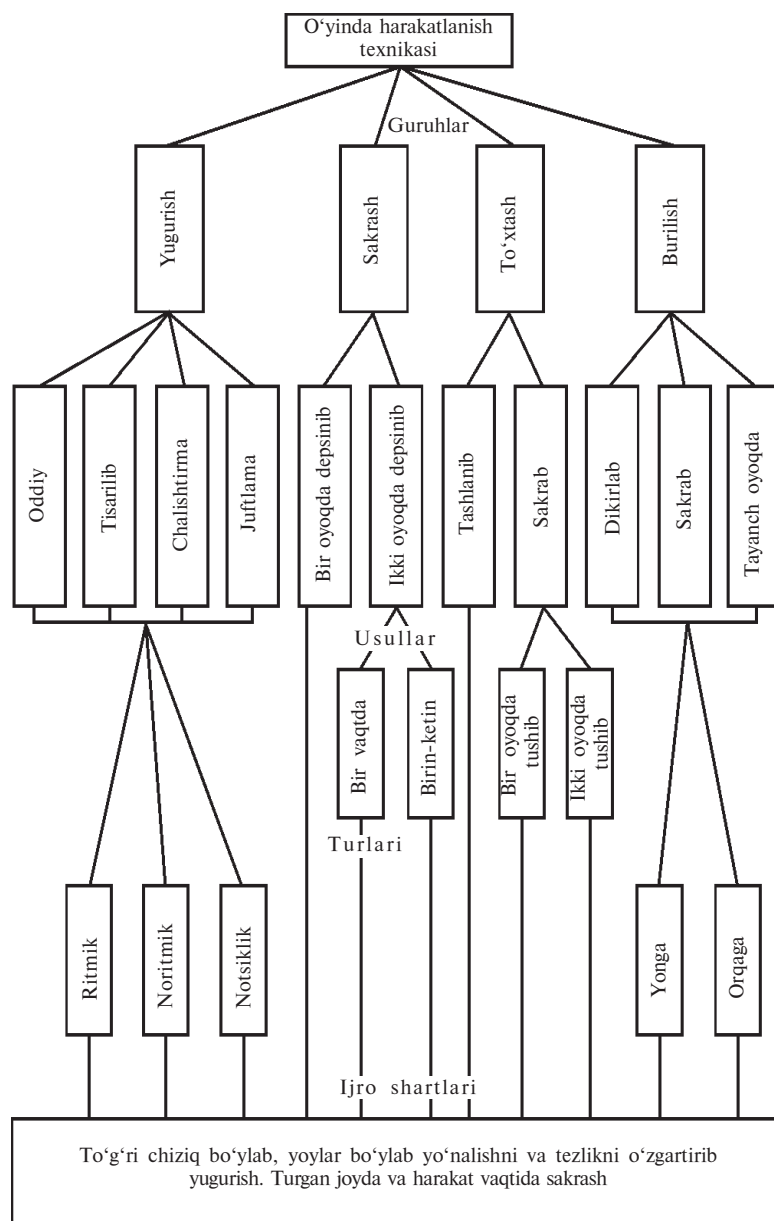
Harakatlanish texnikasining uslublari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi uslublarini unumli hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi (16-chizma).

Yugurish — futboldagi asosiy harakatlanish vositasidir. To'pni boshqarayotgan futbolchilar ham yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi. Futbolda yugurishning quyidagi uslublari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan, asosan, to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi.



15-chizma. Futbol texnikasining klassifikatsiyasi.



16-chizma. Harakatlanish texnikasining klassifikatsiyasi.

Bu harakat tizimi tuzilishi yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagina farqi bor, xolos.

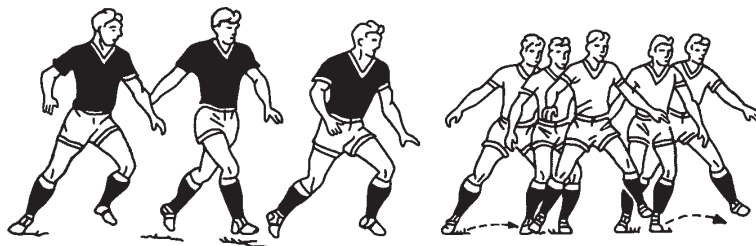
Yugurish qadamining uzunligi sprinterlarda 2—2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3—1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda soniyasiga 4—4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, soniyasiga 5,1—5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan, asosan, to'pni olib qo'yishda va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadi, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchining holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalish tirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning o'ziga xos vositasi bo'lib, asosan, boshqa yugurish turlari bilan birga qo'llaniladi (39-rasm).



39-rasm.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga bajariladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tashlash siklining birida siltanuvchi oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan kerakli holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli uslublari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrash. To'xtash va burilish uslublarning ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi holdagi fintlar texnikasining tarkibiy qismlaridan biriga kiradi. O'yinda oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin turadigan yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'p vaqtlarda maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbol o'ynayotgan odamning koordinatsion qobiliyati bilan belgilanadi va futbolchi o'zining turli dastlabki holatlaridan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal holatda bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil uslubi mavjud: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga

tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh qo'yganda ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'qqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samaradorligini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash usuli bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi. Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarini faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtash. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashganiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomoniga qarshi tomonga yo'naladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil uslub vositasi qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi, turg'unlik bo'lishi uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi (40-rasm).

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralinadi-da, keyin oyoqni rasmona yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan xarakterlanadi.



40-rasm.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Shuningdek, burilish zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi uslublaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham bajarilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2–3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi. Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinishda oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisida burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil uslublari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

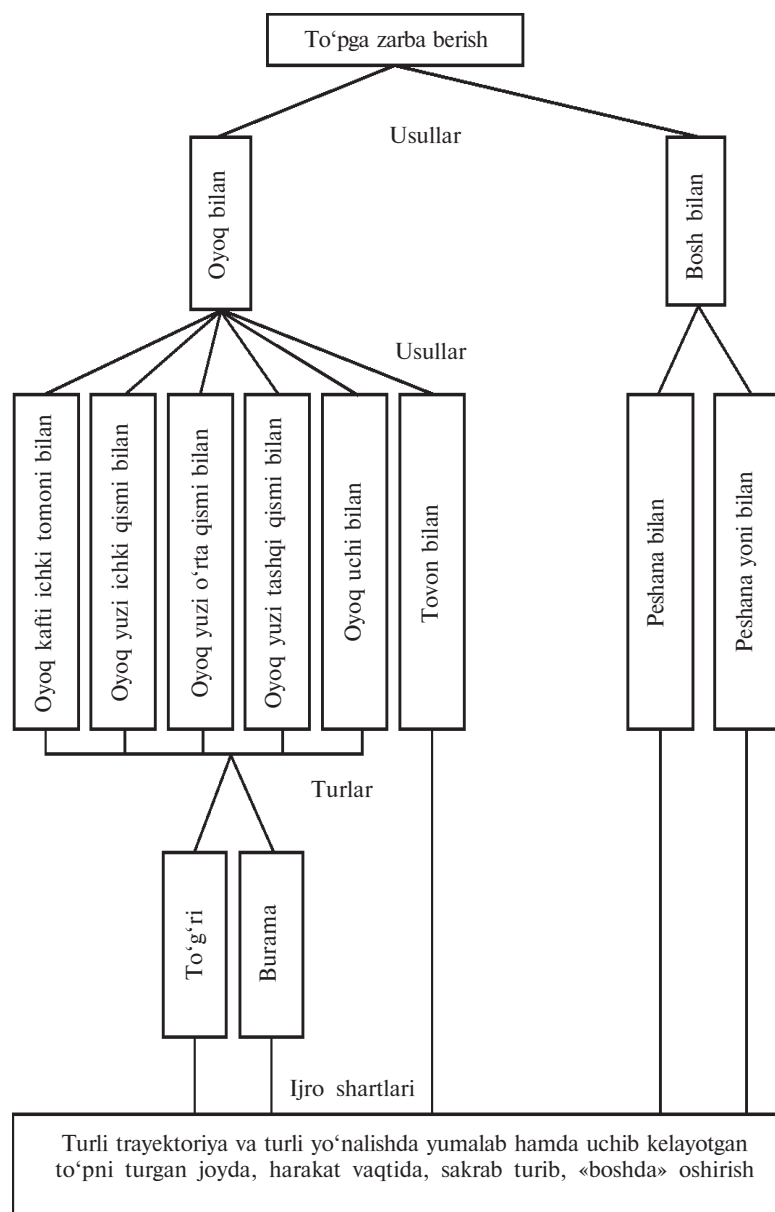
To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi uslublar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul — yon chiziqning narirog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usul qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish

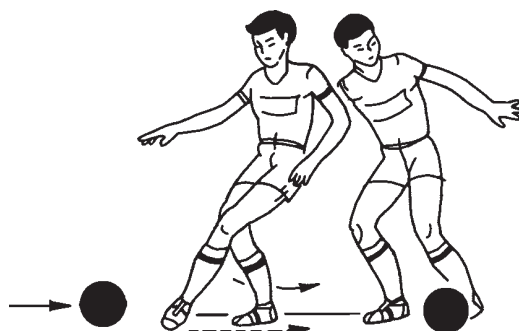
To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning klassifikatsiyasi 17-chizmada berilgan. Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq yoki bosh) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish. To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek, turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.



17-chizma. To'pga zarba berish klassifikatsiyasi.

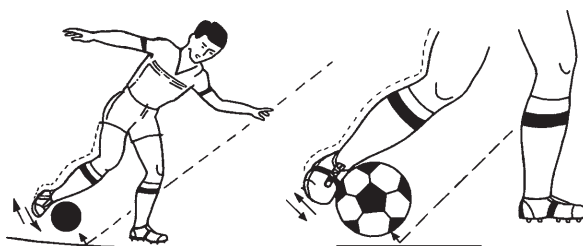
Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish, asosan, qisqa va oʻrta masofaga toʻp uzatishda, shuningdek, moʻljalga yaqin masofadan tepilayotganda qoʻllaniladi. Shunday zarba berish texnikasining baʼzi xususiyatlarini koʻrib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, toʻp va moʻljal (nishon) taxminan bir chiziqda boʻladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishi soʻnggi yugurish qadamidagi ortga depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan (supinatsiyadan) boshlanadi. Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa toʻp uchadigan yoʻnalishga nisbatan aniq toʻgʻri burchak hosil qilgan boʻlishi kerak. Oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining oʻrtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati toʻpni surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi (41-rasm).



41-rasm.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda toʻpga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq boʻladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq boʻladi. Bu esa tos-son boʻgʻinining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini boʻgʻin chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur boʻlgan supinatsiyasini yoʻq qilib qoʻyishi bilan bogʻliq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish oʻrtacha va uzun uzatishlarda, darvoza qarshisidan zarba berish va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qoʻllanadi. Mazkur tepishni bajarishda toʻp va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yoʻl qoʻyish mumkin boʻlgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha boʻlishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin boʻladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi (oyoq tagining tashqi cheti) yerga qoʻyiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga choʻzilgan, oyoq tarang boʻladi. Zarba paytida toʻp bilan tizza boʻgʻinini birlashtirib turuvchi shartli oʻq frontal tekislikda ogʻibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish natijasida toʻp past trayektoriya boʻylab uchadi. Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepishni bajarish koʻp jihatdan oyoq ichki qismi bilan tepishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari biroz farq qiladi (42-rasm).



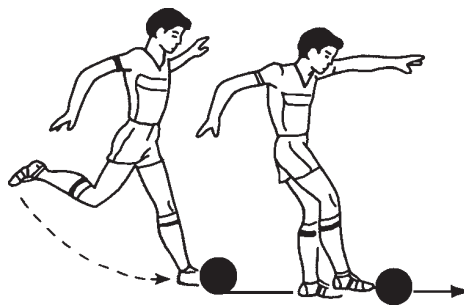
42-rasm.

Yugurib kelish chizigʻi, toʻp va nishon taxminan bir chiziqda boʻladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qatʻiyan sagittal tekislikda (oldinga-orqaga yoʻnalishida) bajariladi. Tayanch oyoqning toʻvoni toʻpning yon tomoniga qoʻyiladi, bunda oyoq bilan toʻp baravarlashadi. Tepish harakati davomida toʻp tayanch oyoq kafti toʻvoni yumalab uchiga koʻtariladi. Toʻp bilan tizza boʻgʻinini birlashtirib turuvchi shartli oʻq zarba paytida qatʻiyan vertikal boʻladi. Bu holat toʻpni surib borish vaqtida saqlanib qoladi.

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq, oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rihi va lat yeyishi mumkin. Bu esa, ehtiyot tormozlanish oqibatida, ko'pincha harakat amplitudasi o'zgarishiga, zarba kuchi kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlarning strukturasi o'xshash bo'lib, tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti qismi ichkari tomonga qarab burilishi bilan farqlanadi.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (43-rasm).



43-rasm.

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda o'ng qadamdagi depsinish tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruvchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa, to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepishda, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

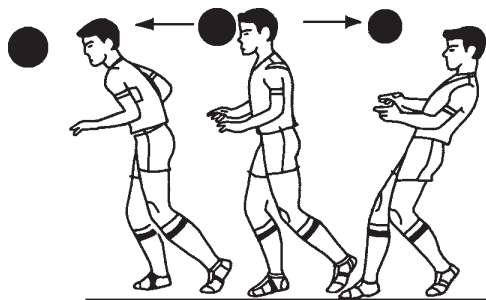
Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berish asosiy usullari va turlarining hammasi qo'llanadi. Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek, shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naribroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

To'pga bosh bilan zarba berish

Bu texnik uslub muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklarga to'p oshirishda ham qo'llaniladi. Peshana bilan zarba

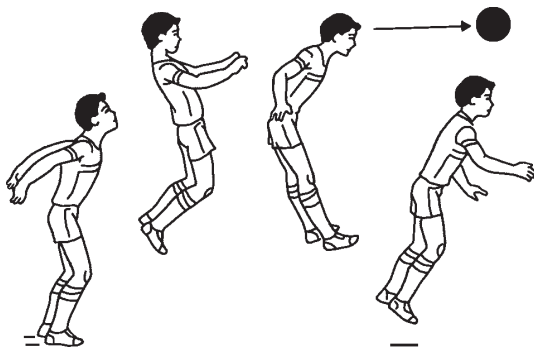


44-rasm.

berish va shuning variantlari bu uslubdagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Shuning uchun o'yindagi vaziyatga qarab peshana bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshana bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50—70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (44-rasm). Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavnani rostlashdan boshlanib, boshning old tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshana bilan zarba berish bir oyoqda yoki ikki oyoqda deqsinib, yuqoriga qarab bajariladi (45-rasm).



45-rasm.

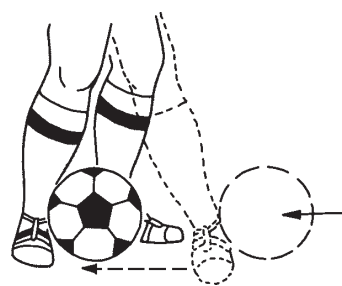
To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab va uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda futbolchi to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarini bajarish uchun moslab (o'tkazib) olishini nazarda tutamiz. To'pni oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'pni to'xtatish klassifikatsiyasi 18-chizmada berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish — eng ko'p qo'llaniladigan texnik uslub. Uni turli usullarda bajariladi. Oyoq kaftining ichki tomoni, tagcharm, oyoq yuzi, o'rta qismi, son, oyoq yuzi ichki qismi, oyoq kafti tashqi tomoni, ko'krak, qorin, peshana bilan to'xtatish. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi katta bo'ladi (46-rasm).

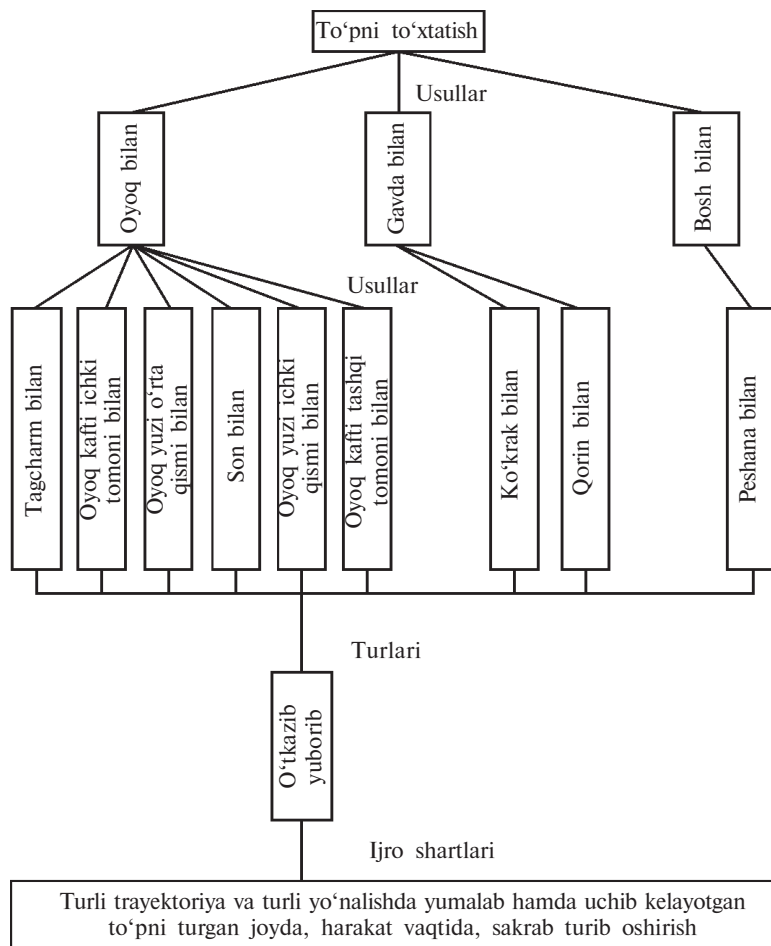
Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat — to'p tomonga qarab turish. Gavda sal bukilgan, og'irlik tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon (to'p qarshisiga) uzatiladi.



46-rasm.

Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tariladi. To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasi qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xta-



18-chizma. To'pni to'xtatish klassifikatsiyasi.

tishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar bukiladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tosson va tizza bo'g'inlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcharm bilan to'pni to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat — to'p tomonga qarab turish, gavda og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30–40° yoziq (yuqori ko'tarilgan) bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5–10 sm yuqoriroqda turadi (47-rasm).

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga sindiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib ketayotgan to'pni



47-rasm.

tagcharm bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi biroz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak. To'pni u yerga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi (lekin bosib yurolmaydi).

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimini aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli harakat tuzilishida salgina adashish yoki to'pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallab to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

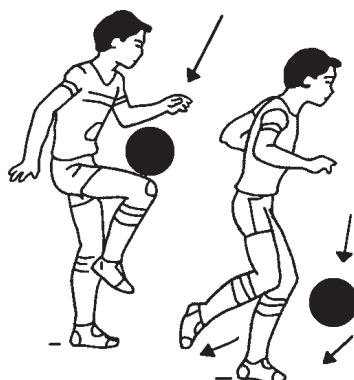
Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni trayektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'inlari taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning

uchi bukik (pastga tortilgan). To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda (to'p juda tez kelayotganda esa sal oldinroq) orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland trayektoriyali, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga (barmoqlarga yaqin joyga) tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi trayektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli hisoblanadi (48-rasm).

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi.



48-rasm.

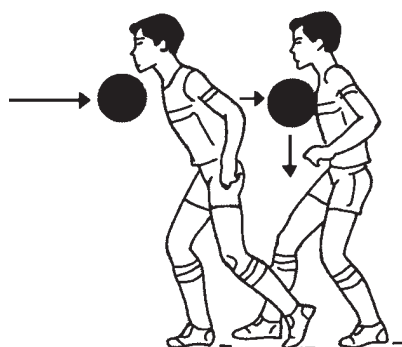
Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan bosib tushish kerak.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi.

Harakat tuzilishining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir (49-rasm).

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50–70 sm) kengligida ochilgan holda turiladi; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilgan, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan xarakterlanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljalangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli trayektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan



49-rasm.

to'xtatsa bo'ladi. Turli trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishda harakat mexanizmi, asosan, bir xil bo'lib, ayrim detallaridagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, to'ppa-to'g'ri tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

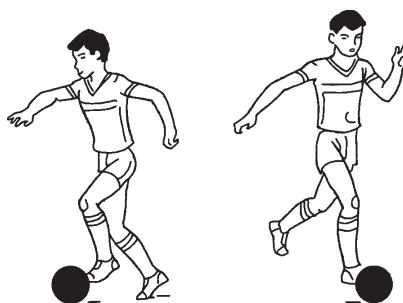
To'pni olib yurish

To'pni olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'pni olib yurishda yugurib (ba'zan yurib), to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi.

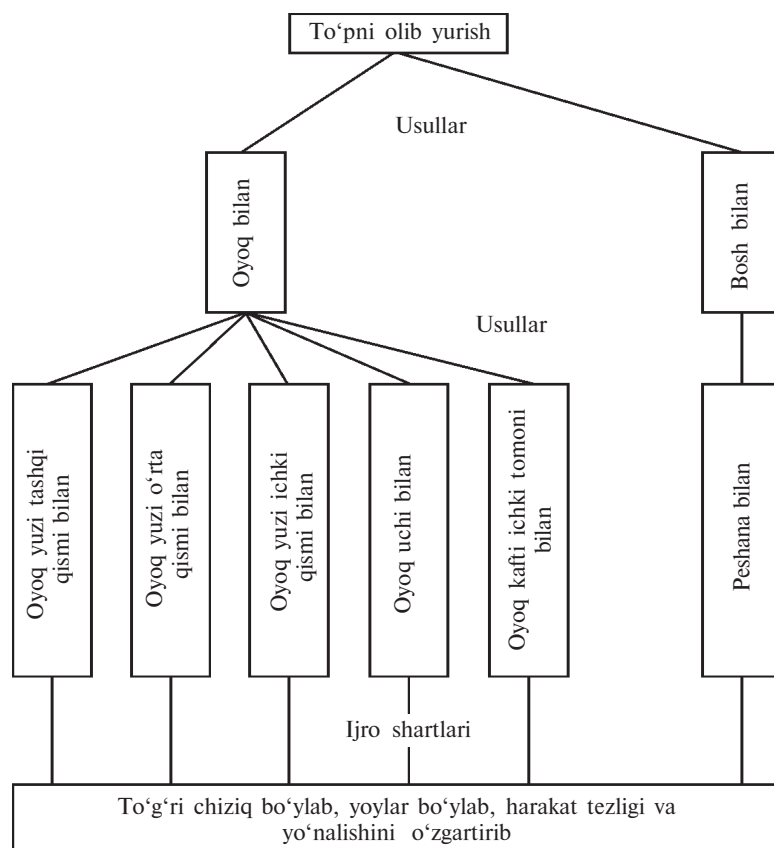
To'pni olib yurish klassifikatsiyasi 19-chizmada berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borilishi o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan (huq-qabozlikdagi singari) to'p olib yurish ko'p jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'pni olib yurish. To'pni olib yurishning bu asosiy uslubi yugurish (goho yurish) hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz (50-rasm).

To'pni olib ketayotganda taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10–12 m



50-rasm.



19-chizma. To'pni olib yurish klassifikatsiyasi.

uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni olib qo'yishi mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1–2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shu bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'pni olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik kerak.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlari qilishning zarurati yo'q. Orqa oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkish oyog'i to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'pni olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.

Oyoq yuzining o'rta qismi va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda, asosan, to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni olib yurish harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikkala usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

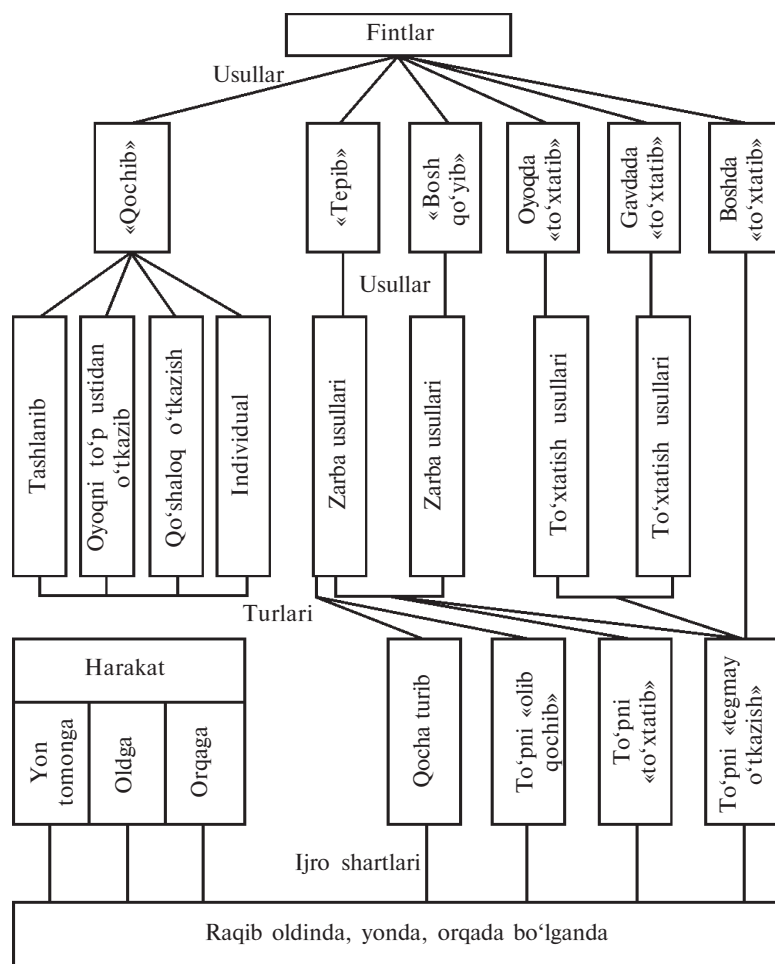
Bosh bilan to'pni olib yurish. Bu uslubni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh qo'yish yordamida to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan, peshana bilan zarba beriladi. To'pni oldinga tomon uning ketidan yetib borib yana bosh urishga ulguradigan darajada kuch va trayektoriya bilan yo'naltiriladi.

Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan uslublar guruhi aldash harakatlari (fintlar)dir. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi (20-chizma). Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy uslublari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlar va ularning tur-larini bajarishning xilma-xil usullari fintlar klassifikatsiyasida berilgan.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan



20-chizma. Fintlar klassifikatsiyasi.

o'yinchi tayyorlov harakatlarida yon tomonga (masalan, chapga) ketmoqchi ekanini ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. Tashlangan o'yinchi ergashib, u ham chapga tashlanadi. Ana shu paytda to'p o'zida bo'lgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan

oldga yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab, harakatni davom ettiradi.

To'pni «tepib» fint qilish. Ana shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, ana shunday holatlarda yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatini amalga oshirish bosqichini tegishli usulida sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

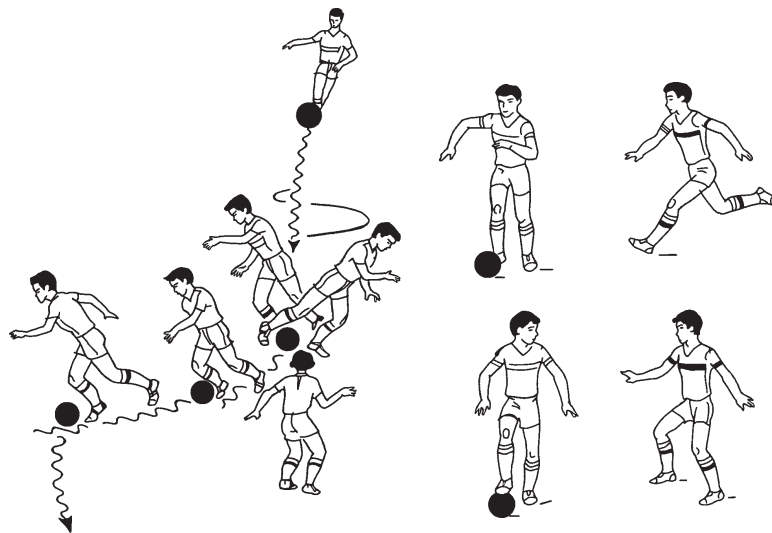


51-rasm.

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatini amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi (52-rasm).

To'pni olib ketayotganda raqib uni yon tomondan va yondan, orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda



52-rasm.

to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to'xtatish» finti ishlatiladi.

Birinchi holatda to'p olib kelayotgandagi yugurish qadamining navbatdagsida o'yinchi tayanch oyog'ini to'la to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'i tagcharm bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtatmoqchidek harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatni sekinlashtiradi, ana shu paytda to'pni old tomon sekingina tepiladi-da, yana olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa, tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi. O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlatib ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin «to'xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayanch holatga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Ana shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga, o'tkazib yuboradi-yu, 180° ga aylanib, yana egallab oladi.

To'pni olib qo'yish

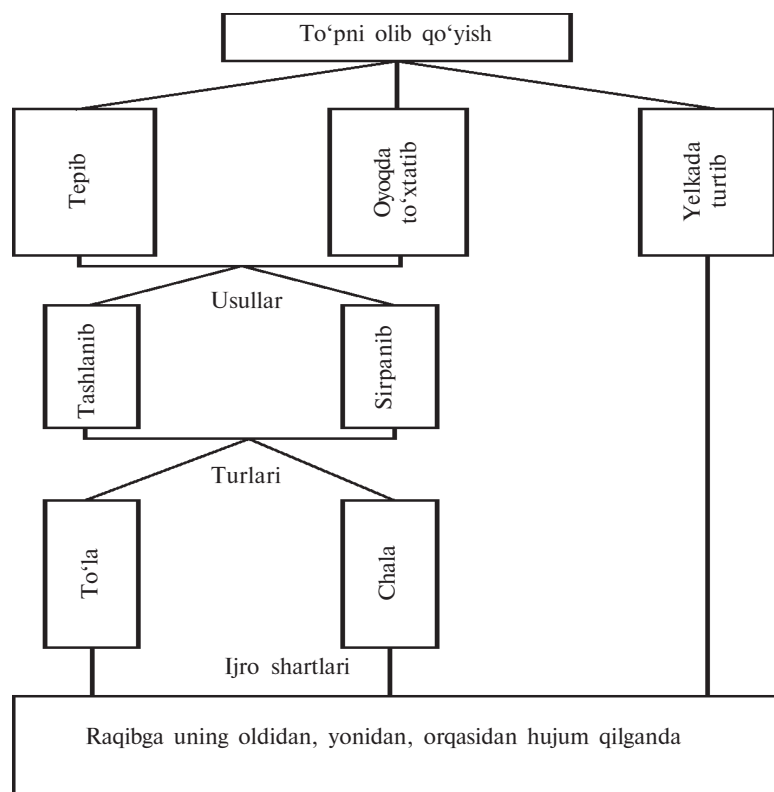
Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanish tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Ana shu paytda hujum qilgan o'yinchi otilib borib, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni yelka bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'lasida olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chalasida esa to'pni ma'lum masofaga uzoqlashtiriladi yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga xalaqit beriladi va himoyani oqilona qayta tuzib olish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur'ati va rejasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

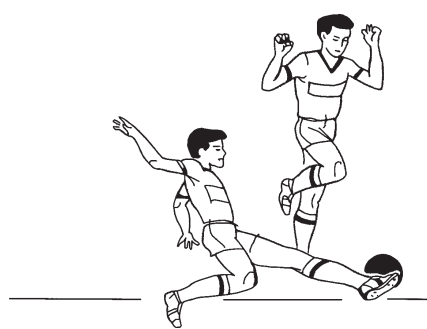
Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan murakkab usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning klassifikatsiyasi 21-chizmada ko'rsatilgan.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5–2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib unga tashlaniladi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idan to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa, oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakati yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda ko'proq



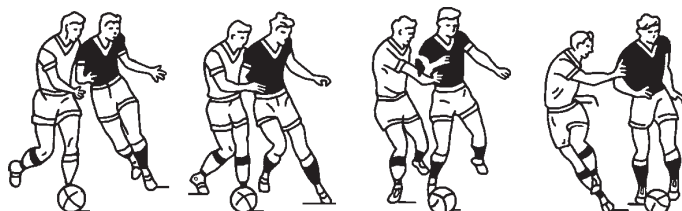
21-chizma. To'pni olib qo'yishning klassifikatsiyasi.



53-rasm.

orqadan yoki yon tomondan kelib to'pni olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi (53-rasm).

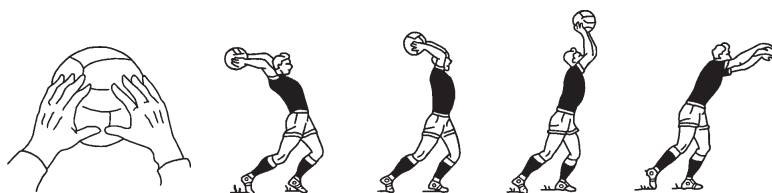
Raqibni yelkada turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq bajarilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchi masofada faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishiga ruxsat etiladi (54-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli xarakterda bo'lmasligi lozim. Bu uslublardan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelkada turtishni raqib bir oyoqqa (uzoqroqdagi oyog'iga) tayanib turganida bajarish kerak.



54-rasm.

To'pni tashlash — maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona uslub. To'p tashlash harakatining tuzilishi ko'p jihatdan futbol qoidalari talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq (25–30 m) masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda uni keng yozilgan barmoqlar yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlar qariyb bir-biriga tegadigan darajada qo'lga olinadi (55-rasm).



55-rasm.

Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni (yelka kengligida) kerib turish yoki bir qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi (qadam tashlab turgan holatda) orqadagi oyoqqa tushadi.

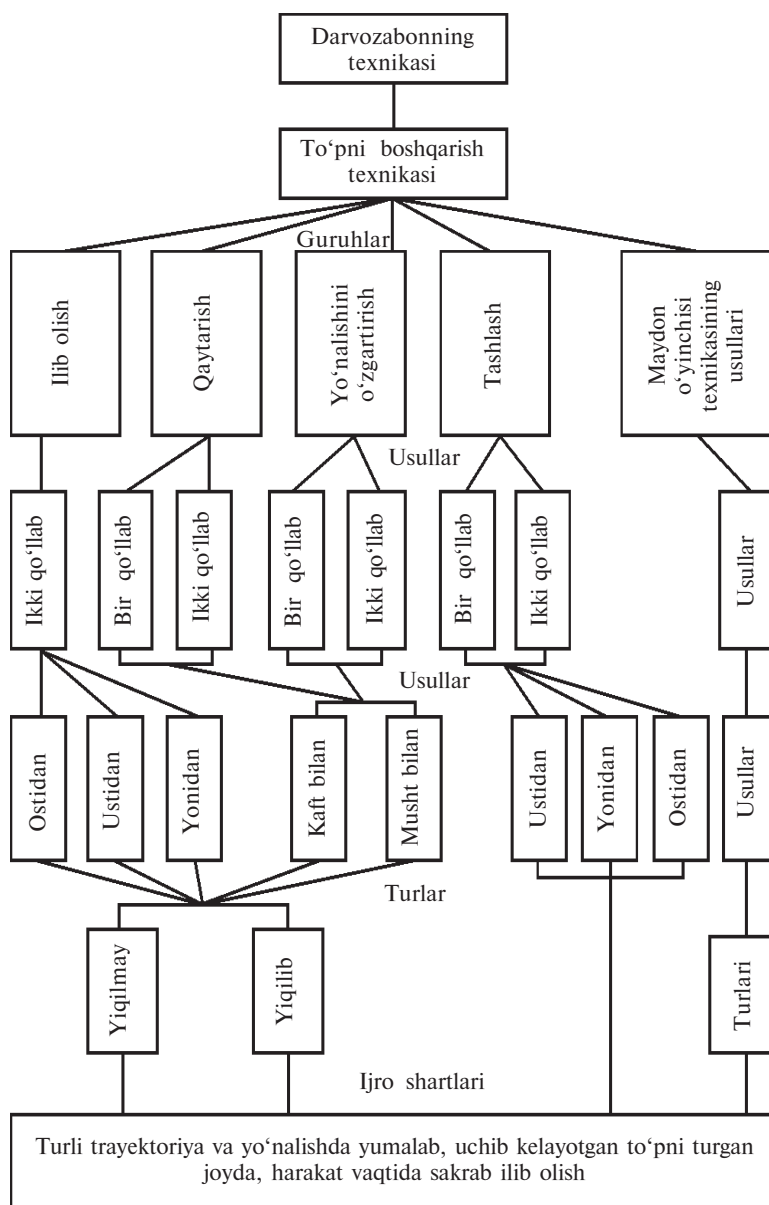
Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'pni o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi uslublar guruhi darvozabonning texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, yo'nalishini o'zgartirish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarining qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil uslublari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning klassifikatsiyasi 22-chizmada berilgan.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik uslublardan foydalanaveradi.

Texnik uslublarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan bo'ladi. Kaftlar orqa tomon, ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.



22-chizma. Darvozabon texnikasining klassifikatsiyasi.

To'pni ilib olish

To'pni ilib olish — darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

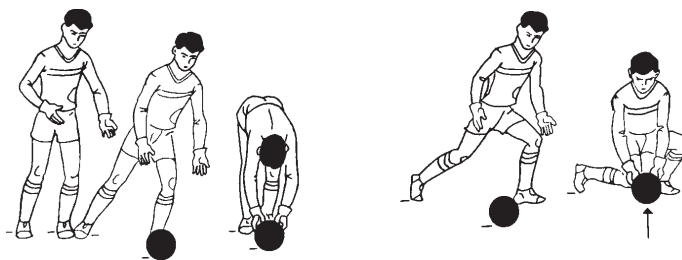
To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plarni yiqila turib ilib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (56-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llarni haddan tashqari tarang tutmaslik kerak. Oyoqlar juftlangan, bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Keyingi bosqich shundan iboratki, to'p qo'lga tegishi paytida barmoqlar uning ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50–80° tashqariga burilib turib bir oyoqda cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan



56-rasm.

ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantlardagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning muhofaza qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik jihatdan ishonchliroqdir.

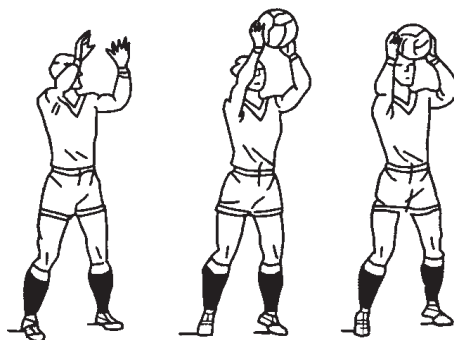
Past (qorin balandligi darajasida) uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlarini oldinga qaratib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar biroz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegish paytida darvozabon uning ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqa tomonga surilib qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomonidan yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jiladi.

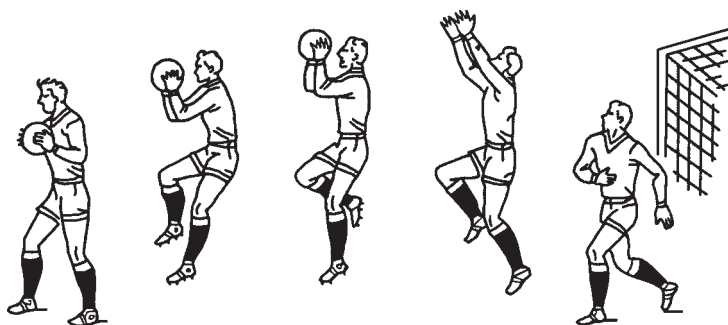
Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, old bilan yuqoriga yoki yon tomonga yuqorilab sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar sistemasining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada (ko'krak va bo'y baravar) uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (57-rasm).

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'lda yuqorida ilib olish qo'llaniladi (58-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqorilab oldinga yoki yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda, asosan, bir



57-rasm.

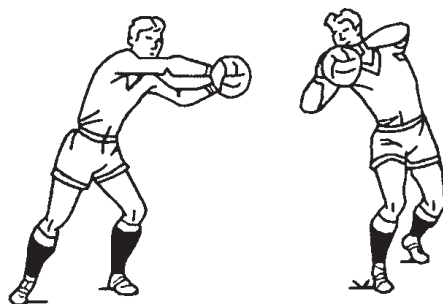


58-rasm.

oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar bilan silkinish harakati qilib, qo'l o'ng tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlarni biroz egib yerga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (59-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar cho'zilib yonga, to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa o'tkaziladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Keyingi va yakunlovchi bosqichlarning bajarilish



59-rasm.

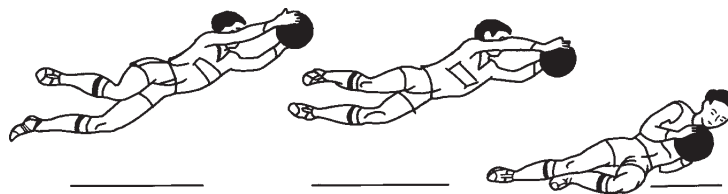
strukturasi to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda (darvoza bo'ylab «g'izillatib» berilganda) ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichsiz ilish va uchish bosqichida bo'lmaganda ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2–2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi, bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishiga ham yordam beradi. Yerga tushish quyidagi tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqorida ilishda qanday bo'lsa shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganida qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun bosqichli yiqilish qo'llaniladi (60-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga



60-rasm.

tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qanday harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchining oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa, yon tomonga depsinib chiqiladi. Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoqning bukilishi ko'proq, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilgandan keyin g'ujanak bo'linadi (oyoqning tos-son bo'g'ini bukiladi), bu old-ort o'qi atrofida oldga tomon aylanishiga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar yerga tegadi.

To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda (raqibning xalaqit berishi, juda qattiq tepilganligi, to'pga yetish qiyinligi va h.k. sababli) to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan «g'izillatib» uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborilishiga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'pni ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi uslub ishonchliroq, chunki bunda to'sib qoluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi uslub darvozabon ancha narida o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

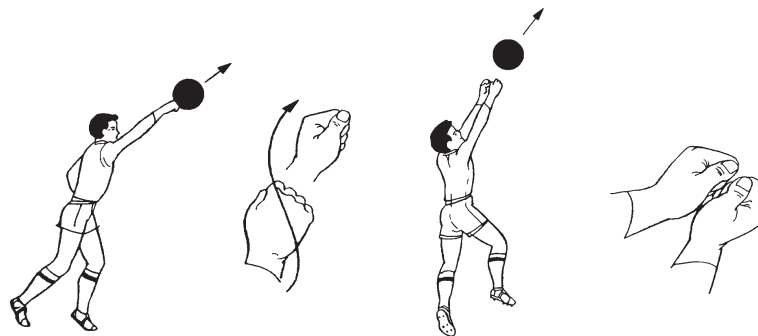
To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va trayektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'pni ko'pincha qo'llar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya etiladi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda yetib olish mumkinligini nazarda tutish kerak.

To'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomoniga siljib, so'ng keskin depsiniladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan, bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan «g'izillatib» uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi. Musht bilan to'pni qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi (61-rasm). Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olguniga qadar to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyagiga to'g'ri keladi.



61-rasm.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u sal oldinda paytida bevosita zarba berishi kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham (masalan, to'p ho'l va og'ir bo'lsa) uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat — tirsaklar bukilgan, musht tugilgan, qo'llar ko'krak oldida (bunda har ikkala musht tugilgan qo'l barmoqlari juftlanib, bir-biriga tegib turishi kerak). Tarang tortilgan ikkala qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyida turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va ayniqsa, sakrab turib bitta yoki qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqibga qarshi muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib, yuqorilatib oldga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda (yoki shundan sal oldinroq) boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

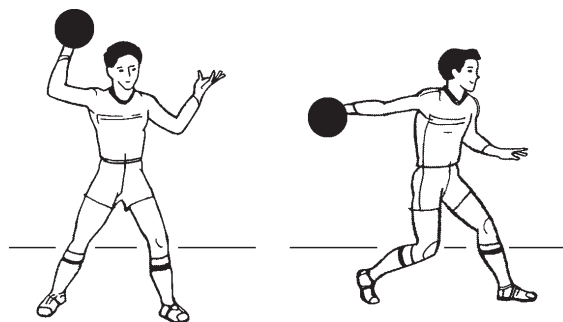
To'pni qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berilishi kerak.

To'pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35–40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik uslub, odatda, bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi (62-rasm).



62-rasm.

To'pni yuqoridan tashlab berish — eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli trayektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.

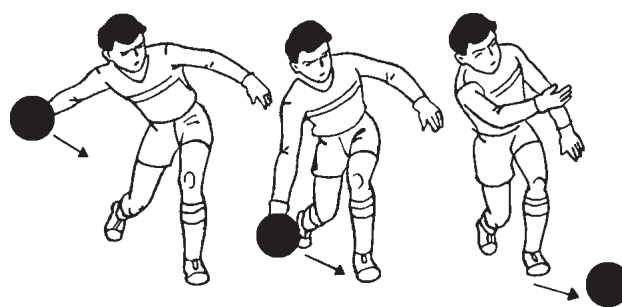
To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat — bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki yana sal balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavadani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin

yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlashda u anchagina uzoqqa yetib borsa ham uning aniqligi unchalik bo'lmaydi. Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yonlatib orqaga (yelkadan sal pastroq) uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Gavda og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqda. To'p tashlash oyoqning uchida ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavdaning burilishi hisobiga bajariladi. Bu uzuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. To'p frontal tekislikka yaqinlashib qolganda panjadan «uziladi». Tashlashning bundan oldin bo'lishi yoki kech qolishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar bo'lishiga olib keladi.

To'pni pastdan tashlash uni past trayektoriyali qilib (asosan, yerda dumalatib) tashlashda ishlatiladi. Dastlabki holatda bir qadam tashlagan holda oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to'pning tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi. Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, gavdasi og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda oldga tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi (63-rasm).

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziq narirog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash. Shuni



63-rasm.

qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

To'pni joyida turib, qadam qo'yib tashlayversa bo'ladi. Yurib yoki yugurib borib to'p tashlab berish qoidada qat'iy chegaradan bajariladi.

O'yin taktikasi

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoa harakatlarini, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu aniq vaqtda muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

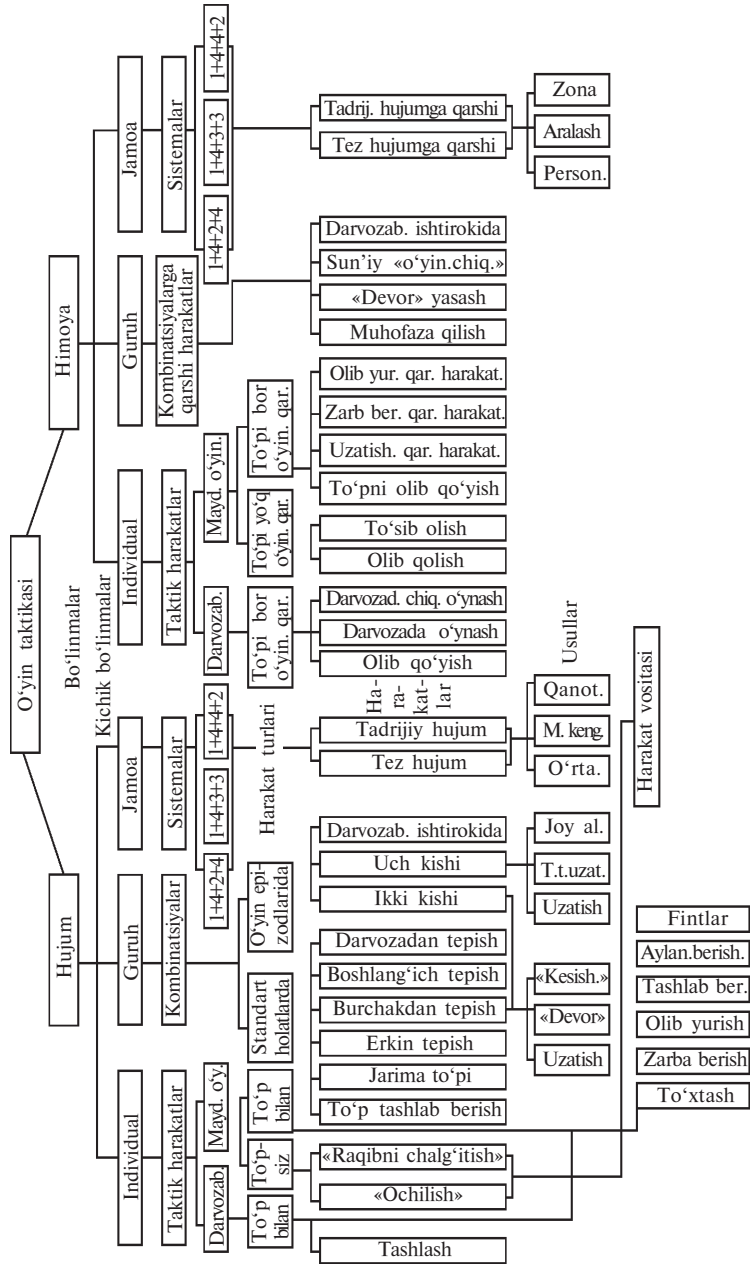
Qanday taktikani tanlash har bir jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhloriga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. O'yin taktikasining klassifikatsiyasi 23-chizmada berilgan.

Futbol uchrashuvi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv paytida asqatmagan taktika esa, odatda, mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallashtirish vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yutuqlarini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda albatta faol bo'lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erishadi.

Murabbiy uchrashuvning taktik rejasini qanday tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga



23-chizma. Futbol o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.

oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

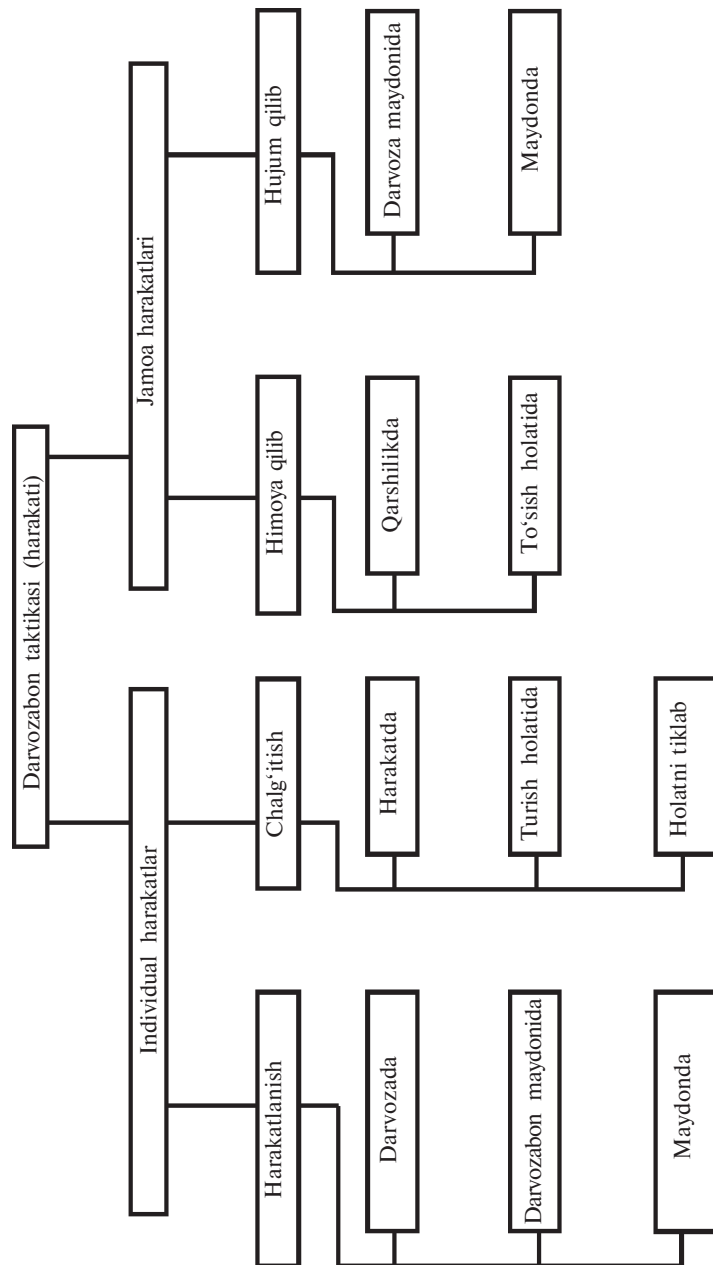
Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa, u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi mag'lubiyatga iroda kamlik qilgani, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltiradi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlatadilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori mahoratli jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak. Aks holda bunday jamoa ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi. O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor berish lozim.

Har bir o'yinchi va umuman jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak. Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'yinchilarning vazifalari. Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka futbolchilar o'rtasidagi vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarning vazifalari (o'yindagi ixtisosiga ko'ra bo'lishi) ularning



24-chizma. Darvozabon taktikasi.

tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi, degan so'z emas, albatta.

Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim. Futbolchilar vazifalariga ko'ra, darvozabonlarga, qanot himoyachilariga, markaziy himoyachilarga, o'rta qator himoyachilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi. Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini ko'rib chiqamiz.

Darvozabon. Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon baland bo'lyi (180 sm va undan ham baland), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi juda yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil bo'lishi, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay oladigan, to'pning uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay oladigan bo'lishi, himoyachilarni idora qilishi, ya'ni unga izchillik va uyushqoqlik kiritishi kerak.

Darvozabon joyida turganda ham, harakatda va sakrab o'ynaganida ham texnik uslublarning hammasini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu uslublarning nechog'liq to'g'ri, aniq va ishonchli bajarishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borishi hamda o'z darvozasini himoya qilish va hujum uyushtirishda sheriklari bilan bahamjihat mohirona harakat qilishi ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi (24-chizma).

Harakatlanish texnikasini o'rgatish metodikasi

Harakatlanish texnikasiga o'rgatishni dastlabki mashg'ulotlardan boshlash kerak bo'ladi. Harakatlanish texnikasini takomillashtirish butun sport faoliyati davomida amalga oshiriladi.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish jarayoni quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, epchillik, sakrash, tezlanish va chidamlilikni tarbiyalash bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari, ko'proq yengil atletika, sport va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Quyida berilayotgan bir guruh maxsus mashqlar harakatlanish texnikasiga oid alohida uslub va usullar hamda ularning birikmalarini o'zlashtirishga qaratilgan.

Start tezligini, burilish va to'xtashni o'zlashtirishga qaratilgan mashqlar:

1. Oddiy yugurishda start tezligi va to'xtash.
2. Chalishtirma qadamlashda start tezligi va to'xtash.
3. Oyoqni juftlab yurishdagi start tezligi va to'xtash.
4. Turli uslublarda doiraviy yugurishdagi start tezligi va to'xtash.

5. Burilgandan so'ng to'g'ri va doiraviy turli uslubda yugurishda start tezligi.

6. Turli start holatlarida yuqori va pastki yarim cho'qqayib, yotgan holatda start tezligi.

Quyidagi guruh mashqlarni bajarish tezkorlik sifatini tarbiyalashi bilan birga qo'shib olib boriladi. Sakrashni o'rgatishga oid quyidagi mashqlar turlari bajariladi:

1. Bir oyoqlab oldinga va orqaga siljib o'ng va chapga sakrash.
2. Bir oyoqlab o'ng va chapga siljib oldinga va orqaga sakrash.
3. Oldinga va orqaga siljib, galma-galdan o'ng va chap oyoqlab sakrash.
4. O'ng va chapga siljib, oyoqlarni almashtirib to'g'riga va orqaga sakrash.
5. O'ng oyoq bilan o'ngga sakrab, yerga chap oyoq bilan tushish va teskarisi.
6. Ikki oyoqlab turli yo'nalishlarda sakrash.

Mashqlarni bajarish vaqtida sakrash uzunligi va balandligiga, shuningdek, uni bajarish tezligiga e'tibor beriladi.

To'pga zarba berishni o'rgatish metodikasi. To'pga zarba berishni o'rgatish uchun to'pning tezligi va aniqligini iloji boricha aniq bilishga, uning yo'nalishi va tezligini ixtiyoriy o'zgartira olish ko'nikmasiga ega bo'lishga erishmoq kerak. Zarur

aniqlikka erishish uchun shug'ullanuvchilarga mashg'ulot jarayonida to'pni muayyan nishonga tegishga o'rgatadigan mashqlar beriladi.

Aniqlikni tarbiyalashda mashg'ulot jarayonida ko'pincha futbol darvozasidan nishon o'rnida foydalaniladi. Nishon o'rnidagi darvozani kichraytirish uchun tasma bilan turli hajmdagi kvadratlarga bo'linadi. Shuningdek, maxsus devordan foydalaniladi, unga bo'yoq bilan futbol darvozasi chiziladi va kvadratlarga bo'linadi. Har bir kvadrat raqam bilan belgilanadi. Bunga qo'shimcha maydonda har xil o'lchamli turli halqalardan foydalanish mumkin.

Aniqlikni tarbiyalashda nishonlar orasini o'zgartirib turish lozim. Musobaqalar vaqtida to'pni mo'ljalga aniq tepish uchun mashg'ulot chog'ida to'pga zarba berishni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib o'rgatish kerak. To'pga zarba berayotganda himoyachilar va darvozabon to'sqinlik qiladilar. To'pga zarba berish to'pni turli nishonlarga aniq yo'naltirish vazifasi bilan cheklanmaydi. Shug'ullanuvchi to'pni kerakli tezlik bilan sheriklariga uzatishni ham bilishi kerak.

To'pga zarba berishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1. Turgan va dumalab kelayotgan to'pni muayyan usul bilan: oyoq yuzi, oyoq uchi bilan zarba berish va boshqalar.
2. Turli tezlikda kelayotgan to'pga chap va o'ng oyoq bilan zarba berish.
3. Ikki kishi yuqorida aytilgan usullarda to'pni to'xtatib va to'xtatmay bir-biriga uzatish mashqlari.
4. Yerdan sapchigan to'pga chap va o'ng oyoq bilan istalgan usulda zarba berish.
5. To'pni havoda yerga tushirmasdan zarba berish.
6. Darvozaga yoki qo'yilgan nishonga turli usul bilan, turli masofadan, turli burchak bilan, turli tezlikdan zarba berish.
7. 11 metrdan, jarima maydonidan va burchakdan darvozaga zarba berish.
8. Jarima maydonidan tashqaridan har xil joydan to'pni to'siqlarga tekkizmasdan zarba berish.
9. Sakramay va sakrab bosh bilan urish.
10. Sakramay va sakrab turib to'pni darvozaga bosh bilan urish.

11. Bosh va oyoq bilan voleybol o'ynash.
12. Osib qo'yilgan to'pga oyoq va bosh bilan zarba berish.
13. To'pni yerga tushirmasdan oyoqda va boshda o'ynash.
14. O'yin mashqlari: 3x2, 4x2 va boshqalar har xil usulda.

To'pni to'xtatib qolishni o'rgatish metodikasi. To'pni to'xtatishdagi asosiy talab – uslubni qisqa vaqt ichida bajarish va to'pni har bir aniq vaziyatda eng foydali o'ringa olib kelishdir. Bunda shug'ullanuvchi har qanday tezlikda uchib kelayotgan to'pni to'xtatishga o'rganishi lozim. Yerdan dumalab kelayotgan, havoda uchib kelayotgan va yuqoridan tushib kelayotgan to'pni oyoq, gavda va bosh bilan to'xtatish mumkin.

To'pni to'xtatib qolish to'pga zarba berishni o'rgatishda qo'shib o'rgatilib boriladi. To'pni to'xtatib qolishni o'rgatishga oid mashqlar:

1. Tashlab berilgan to'pni turli usullarda to'xtatish.
2. Sherigi yoki murabbiy tepib yuborgan yoxud qo'li bilan tashlagan to'pni turli usullar bilan to'xtatib qolish.

To'pni tashlashni o'rgatish metodikasi. Shug'ullanuvchi to'pni ikki qo'llab uzoqqa aniq tashlashni bilishi kerak. To'pni tashlashga o'rgatishda shug'ullanuvchi sherigi bilan mashg'ulot olib borgan ma'qul. Bu mashqda aniq tashlash takomillashadi, chunki sherigi to'pni qo'lga yoki oyog'iga, boshiga, ko'kragiga turli tezlikda tashlab berishni talab qiladi. Natijada to'pni tashlab berish mashg'uloti to'pga zarba berish oyoqda va boshda hamda to'pni to'xtatish mashg'uloti bilan qo'shib olib boriladi.

Aldab o'tish harakatlarini o'rgatish metodikasi. Aldamchi harakatlar shunday bajarilishi kerakki, u haqiqatga yaqin bo'lsin va raqib ham shunga ishonsin. Gavda harakatlarini boshqara bilish va mo'ljalni yashirishni bilish lozim. Aldamchi harakatlarni bajarish shug'ullanuvchi individual harakatlariga bog'liqdir. Aldamchi harakatlarni o'rganishda harakatli va sport o'yinlarining ahamiyati katta.

To'pni olib qo'yish. To'pni olib qo'yish musobaqa va mashg'ulotlar jarayonida mashq qilinadi. To'pni olib qo'yishga oid mashqlar kam uchraydi. To'pni olib qo'yish uchun uni olish lahzasini aniq belgilash muhim. Shug'ullanuvchilar to'pni gavda bilan turtish, oyoq bilan tepish orqali, to'p yaqinlashib

kelganda unga oyoq qo'yib qolish bilan to'pni olib qo'yishni mashq qiladilar.

Darvozabonning texnik uslublarini o'rgatish metodikasi.

Mashg'ulotda darvozabon sifatida ishtirok etadigan shug'ullanuvchi yuqorida sanab o'tilgan uslublardan tashqari, faqat ular uchun ruxsat etiladigan uslublarni ham bajaradilar: ya'ni to'pni qo'l bilan ushlash, to'pni qo'l bilan tashlash, to'pni qo'l bilan olib yurish.

Darvozabonning texnik uslublarini o'rgatish uchun namu-naviy mashqlar:

1. Dumalab, to'g'ridan, yondan va yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ilib olish.
2. Sherigi yonga tashlab bergan to'pni yiqilib ilib olish.
3. Har xil dastlabki holatlarda turib (o'tirib, yotib va boshqalar), sherigi tashlab bergan to'pni ilib olish yoki qaytarish.
4. Burchak va jarima to'plarini ilib olish yoki bir qo'lda va ikki qo'lda qaytarib yuborish.
5. Tepadan tushayotgan to'pni sakrab ilib olish.
6. 11 metrlik jarima to'pini qaytarish.
7. 2–3 marta oldinga yoki orqaga umbaloq oshib, 1,5–2 metr narida yotgan to'pga tashlanish.

Taktik tayyorgarlik

Taktika ta'lim va takomillashish jarayoni mashg'ulotining juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Taktik tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Shug'ullanuvchining umumiy taktik tayyorgarligi. Bunga sport o'yinlarining umumnazariy taktik asoslarini bilish, ulardan turli sharoitlarda amaliy foydalana olish, taktik fikrlashni tarbiyalash kiradi.

Maxsus taktik tayyorgarlik bevosita futbol materiallari asosiga quriladi va taktik ko'nikma, malaka va qobiliyatlarni chuqurlashtirib takomillashtirishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi nazariy va amaliy mashg'ulotlar yordamida amalga oshiriladi. Taktikaga doir nazariy bilimlar hajmini

kengaytirish uchun adabiyot manbalaridan foydalanish, video-materiallarni ko'rish, musobaqa va o'quv mashg'ulotlarini kuzatish, o'yin qoidasini o'rganish kerak.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Shug'ullanuvchilarda taktik fikrlashni, maydonda mo'ljalga olishni, turli o'yin vaziyatlarini hal qilishda ijodiy tashabbuskorlik ko'rsatishni rivojlantirish.

2. Sherik bilan hujum chizig'ida ham, himoya chizig'ida ham hamkorlikda harakat qilish. Shug'ullanuvchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik uslublar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish.

3. Shug'ullanuvchilarda maydondagi o'yin vaziyatiga qarab bir jamoa harakatidan ikkinchisiga moyil va tez o'ta bilish qobiliyatini rivojlantirish.

Shug'ullanuvchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik yakka, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi.

Musobaqa jarayonida shug'ullanuvchilar quyidagi ikki asosiy vazifani hal qiladilar: to'pni o'zga jamoa darvozasiga ko'proq olib borish va o'z darvozasiga hech yaqinlashtirmaslik. Buning uchun shug'ullanuvchi sheriklari yordamida o'yin qoidalaridan chetga chiqmasdan har qanday imkoniyatdan foydalanib bo'lsa ham ikki vazifani: himoya qilish va hujum qilish vazifasini bajaradi.

Futbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami

Futbol o'yini, asosan, ochiq havoda chim yotqizilgan maydonda yoki usti yopiq sun'iy chim yotqizilgan manejlarda o'ynaladi.

Maydon o'lchami eniga 45–90 m, uzunligi 90–120 m bo'ladi. Darvoza o'lchami eniga 7 m 32 sm, balandligi 2,44 sm. Maydonda chegara chiziqlari chiziladi: maydon o'rtasida markaziy chiziq bo'ladi va markazdan 9 metrlik radiusli aylana chiziladi. Jarima maydoni darvoza ustunidan uzunligi 16,50 m, eniga 16,50 m bo'ladi va ikki nuqta birlashtiriladi. Darvozabon

maydonchasi uzunligi 5,50 m, eniga 5,50 m bunda ham ikki nuqta birlashadi. Jarima maydonida darvoza chizig'idan 11 metr narida 11 metrlik jarima to'pi bajariladigan belgi bo'ladi. Shu belgidan 9 metrlik radiusli yarimoy shaklidagi chiziqni jarima maydoniga chiziladi. Maydonning to'rtta burchagida 1 metrlik yarimaylana chiziladi, bu aylana burchak to'pini tepish uchun belgilanadi. Har bir burchakda balandligi 1,5 metr bo'lgan bayroqlar o'rnatiladi. Bayroqning rangi har xil bo'lishi mumkin. Maydonning ko'rinishi 28-chizmada ko'rsatilgan.

O'yinda har bir jamoadan 11 tadan o'yinchi o'ynaydi: 1 ta darvozabon va 10 ta o'yinchi. O'yin maydon markazidan to'pni uzatish bilan boshlanadi. Agar biron-bir jamoa o'z darvozasidan to'p o'tkazib yuborsa, o'yin yana maydon markazidan boshlanadi. O'yin vaqtida hakam ruxsati bilan 3 yoki 5 ta o'yinchi almashtirilishi mumkin, maydondan chiqib ketgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. O'yin 2 bo'lim 45 daqiqadan davom etadi, bo'limlar orasida 15 daqiqalik tanaffus beriladi. O'yinda 5 ta hakam — 1 ta hakam o'rtada, 2 ta hakam yon chiziqda, 1 ta yordamchi hakam, 1 ta nazoratchi hakam ishtirok etadi.

Erkin to'p. To'p raqib jamoasidan tashqariga chiqib ketganda darvozabon maydonchasidan to'pni tepib o'yinga kiritiladi hamda o'yin vaqtida raqib jamoasi o'yinchilariga taqiqlangan harakatlar qo'llansa, ya'ni raqibni ushlab qolsa, turtsa, itarsa, chalsa, beixtiyor to'p jarima maydonidan tashqarida qo'lga tegsa, himoyachi to'pni atayin darvozabonga uzatganda darvozabon ushlasa erkin to'p beriladi.

Jarima to'p. Maydonda va jarima maydoni oldida to'p bilan o'ynayotgan o'yinchiga nisbatan atayin taqiqlangan harakatlar qo'llansa jarima to'pi belgilanadi.

Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish. To'p darvozabon yoki himoyachiga tegib maydondan chiqib ketsa, burchakdan to'pni tepib o'yinga kiritiladi. Burchak to'pi tepganda to'p darvozaga kirsam gol hisoblanadi.

Yon chiziqdan to'pni tashlab o'yinga kiritish maydon o'yinchilarining qo'lda o'ynaydigan yagona usuli bo'lib, to'p raqib jamoasidan maydon yon chizig'idan chiqib ketsagina qo'llaniladi.

To'pni tashlash vaqtida maydon ichiga kirish, oyoqni ko'tarish yoki sakrash man etiladi. Shunday holat ro'y bersa, to'p raqib jamoasiga beriladi. To'pni tashlagandan so'ng to'pni tashlagan o'yinchi to'pni sherigi yoki raqibdan qaytgandan so'ng o'ynashi mumkin.

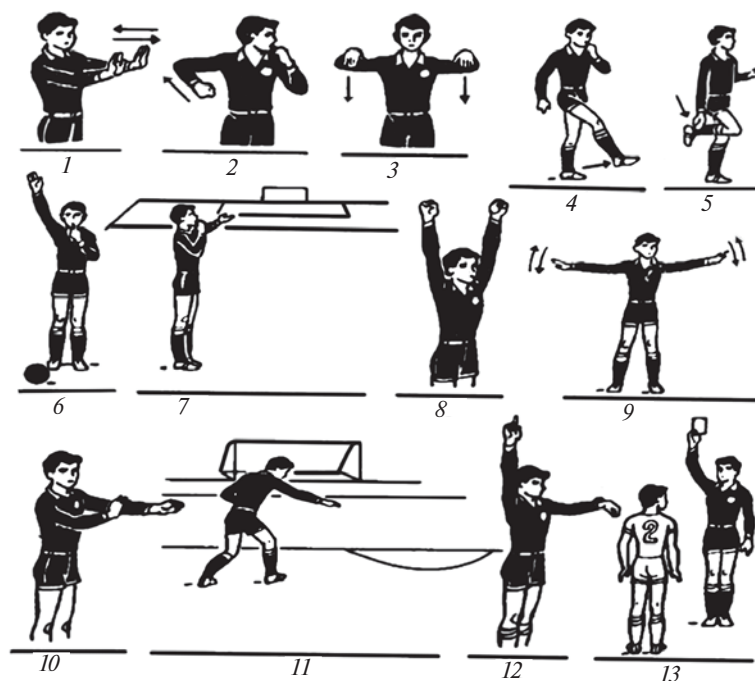
11 metrlik jarima to'pi. Himoyachilar va darvozabon tomonidan jarima maydoni ichida hujumchiga qarshi qo'pollik ishlatilsa, himoyachining qo'lga to'p tegsa 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi. 11 metrlik jarima to'pi bajarilayotgan vaqtda to'p 11 metrlik nuqtaga qo'yiladi, jarima maydoni ichida faqat darvozabon va 11 metrlik jarima to'pini tepuvchi o'yinchi qoladi. Qolgan hamma o'yinchilar jarima maydonidan tashqarida bo'ladi.

Taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'llagan qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzgan o'yinchiga hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatiladi. O'yin vaqtida yana shunday harakatlarni bajarsa hakam sariq kartochka ketidan qizil kartochka ko'rsatib o'yinchini maydondan chiqarib yuboradi. Maydondan chiqarilgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. Jamoa o'yinni 1 kishi kam bo'lib davom ettiradi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

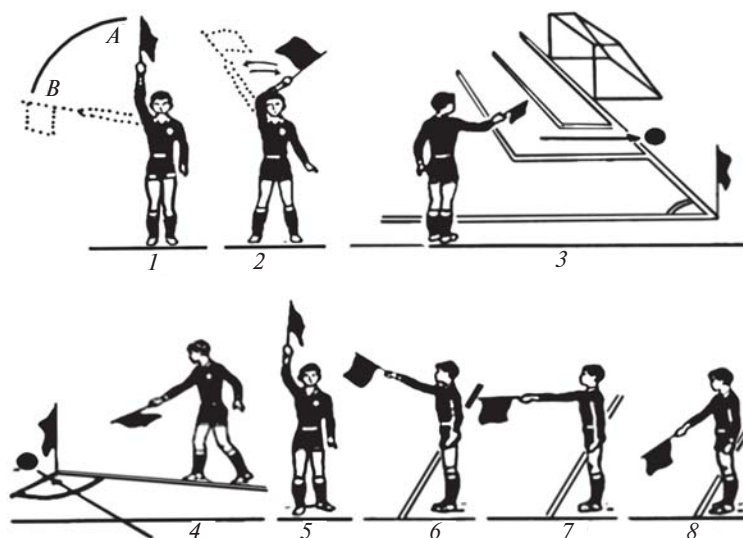
O'yinda hakamlikni amalga oshirishda hakam hushtak yordamida belgi beradi. Hushtakdan quyidagi hollarda foydalaniladi: o'yin boshlanishidan va tanaffusdan so'ng qayta boshlashdan oldin, darvozaga to'p kiritilgandan so'ng; 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirishdan avval; darvoza ishg'ol qilinganda; o'yin tugashida yoki yarmida hamda o'yinchilar tomonidan o'yin qoidalari buzilganda. Berilayotgan belgilar o'yinchilarga yaxshi eshitaladigan bo'lishi kerak. Belgilar ohangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganda, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugagandan

so'ng chalinadigan hushtak 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, hushtak chalinmaydi, balki bunda qo'l imo-ishoralaridan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishoralari bilan amalga oshiriladi. Ular o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi.



64-rasm: 1. Raqibni qo'l bilan turtib 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 ishorasi. 13. O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish.

Chiziq hakamining bayroq yordamida belgi berishi. Chiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi — 45 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, to'q sariq) (65-rasm). Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarni o'z vaqtida va aniq berishdan iborat.



65-rasm.



NAZORAT SAVOLLARI

N a z a r i y

1. Futbol o'yini qachon tashkil topgan?
2. Futbol o'yinining dastlabki qoidalari qachon e'lon qilingan?
3. FIFA va UEFA qachon tashkil topgan?
4. Futbol o'yini qachon Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. O'zbekistonda futbol o'yini qachondan o'ynala boshlandi?
6. To'pni boshqarishning qanday usullari mavjud?
7. To'pga zarba berishning qanday usullarini bilasiz?

8. To'pni to'xtatishning qanday usullarini bilasiz?
9. To'pni olib yurishning qanday usullarini bilasiz?
10. Qanday hollarda jarima va 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi?
11. Darvozabon o'yini va uning harakatlari haqida nimalarni bilasiz?
12. Futbol maydoni va jihozlarining o'lchamlari hamda sport formasiga qanday talablar qo'yiladi?
13. Qanday hollarda sariq va qizil kartochkalar beriladi?
14. Futbol o'yini texnikasi haqida nimalarni bilasiz?
15. Futbol o'yini taktikasi haqida nimalarni bilasiz?

A m a l i y o t

1. To'pni vaqtga to'siqlar orasidan olib yurish.
2. 3–4 metr oraliqda to'pni sherigiga xohlagan usulda uzatish va qabul qilish (vaqtga).
3. To'pni yerga tushirmasdan boshda va oyoqda o'ynatish.
4. To'pni o'rta va uzoq masofaga aniq mo'ljalga tushirish.
5. Jarima chizig'idan darvozaga to'pni aniq yo'llash.

V bo'lim. **MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK VA
UNI O'TKAZISH**

Jismoniy tayyorgarlik

Zamonaviy sport o'yinlari – yuqori faol o'yin harakatlari, o'yinchidan funksional imkoniyatlari, tezlik, kuch sifatlarini safarbar etishni talab qilishi bilan ifodalanadigan atletik o'yin.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi bo'limlar quyidagi vazifalarni yechishga qaratilgan:

– organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);

– o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan kompleks jismoniy qobiliyatlar – sakrovchanlik, start tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin jadalligi, o'yin chidamliligi darajasini oshirish.

Kuchni tarbiyalash

Kuch insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'r-satkich bo'lib, mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

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

«**Absolut kuch**» – o'yinchining tana og'irligidan qat'i nazar, mushagi (yoki mushaklar guruhi) qisqargan vaqtda maksimal kuchni rivojlantirishi.

«**Nisbiy kuch**» – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«**Portlovchi kuch**» sport mashqi yoki o‘yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni sport o‘yinlarida sakrashda, tez yorib o‘tishda, katta masofaga to‘pni qattiq kuch bilan uzatishda amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi kuch»ning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi. Ishlayotgan mushaklar kuch bilan mexanik cho‘zilgandan keyinroq mushak qisqarishi natijasida keskin harakatlanish hosil bo‘ladi. Qo‘zg‘algan mushaklarning elastik o‘zgarishidagi dastlabki cho‘zilish ularda kinetik energiyani o‘ziga olishi tufayli, bo‘ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg‘arilishini ta‘minlab beradi. Bular sportchining qanday tezlanishda harakatni boshlanishini, ya‘ni «**startga oid**» kuchini belgilaydi.

Sport mashg‘ulotlarida mushaklar o‘z uzunligini o‘zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o‘z uzunligini qisqartirgan holatda kuch ko‘rsatadi.

Mushaklar cho‘zilganda uzun keladigan va to‘siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og‘irliklardan foydalanish xarakteri bo‘yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: tashqi og‘irlik va qarshilik hisobiga, o‘z og‘irligi yoki badanning qisman og‘irligi hisobiga bajariladigan mashqlar.

Tezkorlik

Tezkorlik – kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Harakat tezligini (masalan, yugurishda, ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda) va harakat reaksiyasi tezligini (masalan, to‘satdan berilgan signalni ilg‘ab olish — yugurish, sakrash, o‘yin va boshqalardagi sifat) farqlash mumkin. Jismoniy tarbiyada tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo‘llaniladi: tez bajariladigan turli mashqlar, startlar, qisqa masofaga tez yugurish, tezlikni oshirib yugurish, estafeta yugurishi, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uzun yoki kalta arg‘amchida sakrash, tezkor reaksiya va harakat faoliyatini talab qiluvchi o‘yinlar.

Epchillik

Epchillik – harakatni koordinatsiyalash, yangi harakatlarni egallash, o'zgarib turuvchi sharoit talabiga ko'ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini (erkin mashqlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika) bajarishda, sport o'yinlarida, suvga sakrashda va chang'ida yurishda, balandlikka sakrashda, uloqtirishda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda shug'ullanuvchi uchun yangilik va koordinatsion qiyinchilik elementi bo'lib ko'rinadigan har qanday jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

Chidamlilik

Chidamlilik – organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida (masalan, davomli yurish, yugurish, suzish, kross yugurish, chang'ida yurish) o'rtacha sur'atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa, muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. Sportda, masalan, tezkorlik va chidamlilik birikib keladigan (masalan, qisqa masofaga yugurishda), tezkor chidamlilik, kuch, chidamlilik birikib keladigan (masalan, cho'q-qayishda, qo'lda tortilish, shtanga ko'tarish) kuch chidamliligi bo'lishi mumkin. O'rtacha zo'r berish, jismoniy mashqlar (yurish, yurish-yugurish, almashib yugurish, chang'ida uchish, eshkak eshish, suzish, arg'amchida sakrash, harakatli va sport o'yinlari) chidamlilikni o'stirishning vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Qayishqoqlik

Qayishqoqlik – kishi organizmining tayanch-harakat apparati sohalarining harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatidir. Harakat ko'lami qayishqoqlikning ko'rsatkichlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Bu harakat ko'lami tezkorlik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir etadi. Qayishqoqlikni tarbiyalash uchun cho'zilish, ya'ni harakatlar ko'lami oshirib bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Bu mashqlar, avvalo, qo'llar,

oyoqlar, gavda, bosh uchundir. Yurishning va katta qadam tashlab yugurishning turli xillari, «qadamlab» sakrashlar, cho‘qqayib turgan holatdan sakrashlar, cho‘qqayib o‘tirish, gimnastika devoriga yuz o‘girib (polda yoki reykada tik turib) yoki teskari turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilish mashqlari va boshqalar.

Kishining jismoniy sifatlari harakat malakalari va ko‘nikmalari bilan, shuningdek, irodaviy sifatlari bilan doim chambarchas bog‘liqdir. Bunda tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilikning hosil bo‘lishi tegishli chidam va sabotni, ko‘pincha esa botirlikni talab etadi. Kishining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biridir.

Sport kishiga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatadi: sog‘liqni mustahkamlashga, umumiy jismoniy, amaliy ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi va o‘zining yuksak emotsionalligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida o‘zida yuqorida sanalgan sifatlarni rivojlantirgan sportchilar musobaqalar paytida kerakli natijalarni ko‘rsatadilar.

Musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish

Sport o‘yinlari musobaqalari o‘quv-mashg‘ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi, mamlakatda sport o‘yining ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Shug‘ullanuvchi o‘yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar qatnashchilarning va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonining ahvoli va yo‘nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o‘quv-mashg‘ulot ishlarini yakunlash vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat‘iylikni, g‘alabaga erishish yo‘lidagi iroda kuchini, korxonalar jamoasi, shahar, mamlakat oldidagi mas‘uliyatni tarbiyalaydi. O‘yinlarning emotsional keskinligi shug‘ullanuvchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o‘tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog‘lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo‘lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir.

Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb etishi bilan sport o'yinini targ'ib qilish va ommalashtirishda qudratli vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Musobaqada hakamning tarbiyachi-pedagog va o'yin rahbari sifatida roli juda katta. Adolatli hakamlilik qilish, maydondagi ro'y beradigan qo'pollikka va ayrim sportchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Musobaqa turlari

Oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin. Yagona sport klassifikatsiyasi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalarga ko'ra sport klassifikatsiyasi belgilanadigan, g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi kalendar musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona kalendar planida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini obyektiv baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari musobaqalarga juda ko'p jamoalar jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlar;
- o‘rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlar jamoalarni bo‘lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o‘tkaziladi.

O‘rtoqlik uchrashuvlari o‘quv-mashg‘ulot maqsadlarida yoki an’anaviy musobaqalar planida o‘tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar sport o‘yinini ommalashtirishga va sport mahoratini ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o‘tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalar o‘tkazilishini tezlashtirish uchun o‘yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o‘yin o‘tkazishni emas, balki o‘yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o‘z ichiga olishi mumkin.

O‘yin sistemalari

Musobaqani ikki sistemada: davrali sistema, mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan sistemada o‘tkazish mumkin.

Davrali sistema

Musobaqaning davrali sistemasida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o‘tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o‘tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. O‘yin-ning bunday sistemasi musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha obyektiv belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma’lum darajada bartaraf qilinadi. Bu sistema bo‘yicha musobaqani ikki davrali qilib o‘tkazish eng to‘g‘ri hisoblanadi.

Davrali sistemada musobaqa ishtirokchilarining barcha o‘rinlari to‘plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O‘tkazilgan barcha o‘yinlar natijasida eng ko‘p ochko olgan jamoa (yoki sport jamoasi)

g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrli sistema bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tartib raqamlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali tuziladi.

Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrli sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini ikki usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, 5 ta vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin son 9, demak, 9 ta vertikal chiziq o'tkazilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib, jamoalar raqami ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (1-jadval).

1-jadval

10 jamoa uchun o'yinlar kalendarini tuzish
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son – 9)

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
| | 0 | 6 | 0 | 7 | 0 | 8 | 0 | 9 | 0 | |
| 6 | 5 5 | 7 7 | 6 6 | 8 8 | 7 7 | 9 9 | 8 8 | 1 1 | 9 | |
| 7 | 4 4 | 8 8 | 5 5 | 9 9 | 6 6 | 1 1 | 7 7 | 2 2 | 8 | |
| 8 | 3 3 | 9 9 | 4 4 | 1 1 | 5 5 | 2 2 | 6 6 | 3 3 | 7 | |
| 9 | 2 2 | 1 1 | 3 3 | 2 2 | 4 4 | 3 3 | 5 5 | 4 4 | 6 | |
| | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 | 0 | 4 | 0 | 5 | |

Turlar bo'yicha o'yinlar

| 1-tur | 2-tur | 3-tur | 4-tur | 5-tur | 6-tur | 7-tur | 8-tur | 9-tur |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1-10 | 10-6 | 2-10 | 10-7 | 3-10 | 10-8 | 4-10 | 10-9 | 5-10 |
| 2-9 | 1-2 | 3-1 | 2-3 | 4-2 | 3-4 | 5-3 | 4-5 | 6-4 |
| 3-8 | 9-3 | 4-9 | 1-4 | 5-1 | 2-5 | 6-2 | 3-6 | 7-3 |
| 4-7 | 8-4 | 5-8 | 9-5 | 6-9 | 1-6 | 7-1 | 2-7 | 8-2 |
| 5-6 | 7-5 | 6-7 | 8-6 | 7-8 | 9-7 | 8-9 | 1-8 | 9-1 |

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzda yozish uchun dastlabki reja hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar kalendarini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida, soat strelkasiga qarshi oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining kalendarini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan kalendar kunlarda bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi kalendar kundagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilgandan keyin o'yinlarning kalendarini tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur kalendar kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi. Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqam bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan mos sonli raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam 10-raqam bilan, 6-raqam 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo‘lib ko‘rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur‘aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o‘nta bo‘lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o‘rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o‘ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat‘iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul. Bu usul avvalgi usuldan ham oddiy: u musobaqa o‘tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo‘lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o‘tkazilganda) qo‘llanadi.

Ikkinchi usulga binoan o‘yinlar kalendari bevosita turlar bo‘yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo‘lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo‘lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (bunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin, ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya‘ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi) ketma-ket tartibda soat strelkasi bo‘ylab qolgan raqamlar qo‘yilib chiqiladi (2-jadval). Keyingi tur o‘yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o‘z o‘rnida qoldiriladi.

2-jadval

8 jamoa uchun turlar bo‘yicha o‘yinlarning taqsimlanishi

| 1-tur | 2-tur | 3-tur | 4-tur | 5-tur | 6-tur | 7-tur |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-6 | 1-7 | 1-8 |
| 8-3 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-2 |
| 7-4 | 8-5 | 2-6 | 3-7 | 4-8 | 5-2 | 6-3 |
| 6-5 | 7-6 | 8-7 | 2-8 | 3-2 | 4-3 | 5-4 |

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, keyingi juft son o‘rniga «nol» raqami qo‘yiladi, qolganlari esa o‘zgarishsiz qoldiriladi. Kalendar bo‘yicha «nol» raqami bilan o‘ynashi kerak bo‘lgan jamoa mazkur turda o‘ynamaydi (3-jadval).

7 jamoa bo'lganda o'yinlarning turlar bo'yicha taqsimlanishi

| 1-tur | 2-tur | 3-tur | 4-tur | 5-tur | 6-tur | 7-tur |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-6 | 1-7 | 1-0 |
| 0-3 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-0 | 7-2 |
| 7-4 | 0-5 | 2-6 | 3-7 | 4-0 | 5-2 | 6-3 |
| 6-5 | 7-6 | 0-7 | 2-0 | 3-2 | 4-3 | 5-4 |

Davrali sistema bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bilish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = (J(J - 1)) : 2,$$

bunda: I – o'yinlar soni; J – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: $J = 16$

$$I = (16(16 - 1)) : 2 = 120$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-mashg'ulot ishlariga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

*Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan
o'ynaladigan musobaqa sistemasi*

O'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa sistemasi, odatda, o'yinlar qisqa muddatda o'tkazilishi kerak bo'lganda va musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni ko'p bo'lgan taqdirda qo'llaniladi. Respublika va shahar kubogi o'yinlari, odatda, shu sistema bo'yicha o'tkaziladi. Mag'lubiyatga uchragan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi.

Bu sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar tartibini aniqlashda, avvalo, musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos setka tuzish zarur, shundan keyin qur'a tashlanadi. Jamoa o'zi tortib olgan raqamga muvofiq tuzilgan setkaga yoziladi. Shunday qilib, bir-biri

bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Setka jamoalar soniga qarab tuziladi. Agar jamoalar soni 2 sonining darajasiga teng bo'lsa ($2^2 = 4$; $2^3 = 8$ va hokazo), hamma jamoalar o'yinni birinchi davradan boshlaydilar.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^n ga teng bo'lmasa, u holda setka ikkinchi davraga kelib 2^n ga teng miqdordagi jamoa qoladigan qilib tuzilishi kerak. Binobarin, jamoalarning bir qismi o'yinlarni ikkinchi davradan, bir qismi esa birinchi davradan boshlaydi.

O'yinni birinchi turdan boshlaydigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$J_1 = (J_0 - 2^n) \times 2,$$

bunda: J_1 – musobaqada birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar soni;

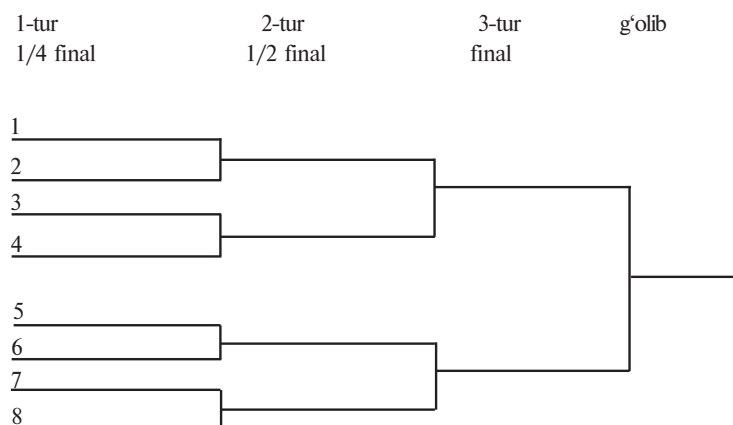
J_0 – musobaqada qatnashadigan jamoalar soni;

2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan eng kichik son;

n – musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga qarab tanlanadigan daraja ko'rsatkichi ($n = 2, 3, 4, 5$ va hokazo).

4-jadval

8 jamoa uchun setka



Misol. Musobaqada 19 ta jamoa qatnashishi kerak, shu songa mos bo'lgan o'yinlar setkasini tuzish lozim.

19 soni 2 sonining darajasi emas, shu sababli ikkinchi turga kelib 2^n ga teng sonli jamoalar qolishi uchun ma'lum miqdordagi jamoalar birinchi turda o'ynashi kerak.

Bu miqdordagi jamoalar soni yuqorida keltirilgan formula bo'yicha aniqlanadi:

$$J_1 = (J_0 - 2^n) \times 2 = (19 - 16) \times 2 = 6$$
$$J_1 = 6$$

Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar setkaning yuqori va pastidan teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda setkaning pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar soni bitta bo'lishi lozim.

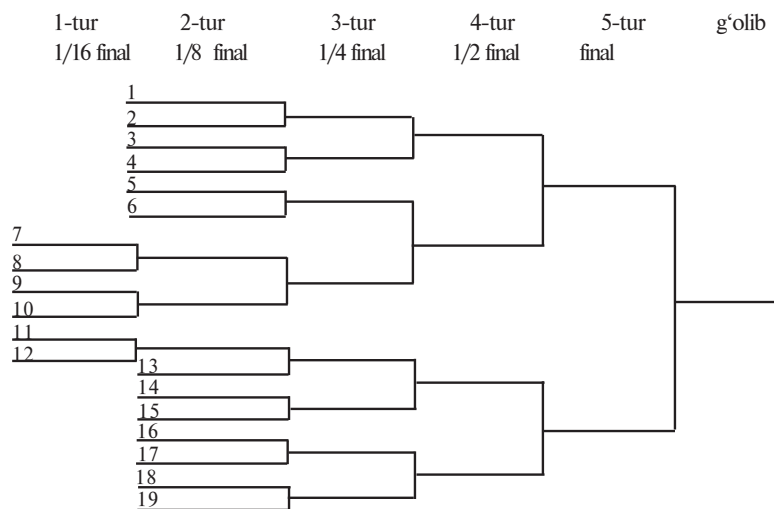
Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistemaning afzalligi shundaki, jamoalar soni ko'p bo'lishiga qaramay, g'olib qisqa muddatda aniqlanadi, masalan, 19 jamoa uchun atigi 5 kalendar kuni talab etiladi.

Biroq bu sistemaning jiddiy kamchiligi shundaki, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi, bu esa musobaqaga tasodifiylik elementini kiritadi. Shu tufayli bir necha kuchli jamoalar qur'a natijasi bilan setkaning bir tomonida bo'lib qolishi mumkin. Buning natijasida kuchli jamoalar musobaqadan finalgacha chiqib ketishi lozim bo'lib qoladi. Pirovardida ancha kuchsiz jamoa finalga yo'llanma oladi. Bunday hol yuz bermasligi uchun, kuchli jamoalarni sun'iy ravishda bo'lib yuboriladi. Bu maqsadda qur'aga binoan setkaning turli tomonidan ularga raqam beriladi, keyin esa qolgan jamoalar uchun bo'sh raqamlarga qur'a tashlanadi (5-jadval).

Chiqib ketish usulida 24 jamoaga mo'ljallangan jadvalda: jamoalar soni, 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni, 2-turdan o'yinga tushadigan jamoalar soni, tepadan va pastdan 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni berilgan (6-jadval).

5-jadval

19 jamoa uchun setka



6-jadval

Chiqib ketish usulida 24 jamoaga mo'ljallangan jadval

| Jamoalar umumiy soni | 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni | 2-turda o'ynaydigan jamoalar soni | | |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|
| | | jami | tepadan | pastdan |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | — | — | — |
| 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 6 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | 6 | 1 | — | 1 |
| 8 | 8 | — | — | — |
| 9 | 2 | 7 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 6 | 3 | 3 |
| 11 | 6 | 5 | 2 | 3 |
| 12 | 8 | 4 | 2 | 2 |
| 13 | 10 | 3 | 1 | 2 |
| 14 | 12 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | 14 | 1 | — | 1 |
| 16 | 16 | — | — | — |
| 17 | 2 | 15 | 7 | 8 |
| 18 | 4 | 14 | 7 | 7 |
| 19 | 6 | 13 | 6 | 7 |

| | | | | |
|----|----|----|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 8 | 12 | 6 | 6 |
| 21 | 10 | 11 | 5 | 6 |
| 22 | 12 | 10 | 5 | 5 |
| 23 | 14 | 9 | 4 | 5 |
| 24 | 16 | 8 | 4 | 4 |

Musobaqa nizomi

Sovrinli o‘rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki sport jamoalari (natijalar klublar bo‘yicha hisoblanadi) egallaydigan barcha keyingi o‘rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o‘tkazishdan avval musobaqa haqidagi Nizom tuzilgan bo‘lishi kerak. Bu Nizom musobaqani o‘tkazuvchi biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi Nizom katta yuridik kuchga ega bo‘lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo‘ladi. Nizom o‘quv-mashg‘ulot ishlarini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy metodik tayyorgarligi bo‘lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko‘rishi uchun yetarli vaqtga ega bo‘lishlari nazarda tutilib, Nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o‘tkazish davrida tasdiqlangan Nizomdan chetga chiqishga yo‘l qo‘yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa o‘tkazayotgan tashkilotning obro‘sigacha putur yetadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqa Nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo‘lishi kerak:

1. O‘tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o‘tkazishi (tashkiliy qo‘mita va hokazolar).
3. Musobaqa o‘tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo‘yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal soni.
5. Musobaqa o‘tkaziladigan o‘yin sistemasi (davrali, mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan sistema).
6. Hisobga olish sistemasi va jamoalarning hamda sport jamoalarining egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalari ko'rsatilganidan tashqari nechta zaxira o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilari talabnomalarini rasmiylashtirish tartibi, formasi, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar kollegiyasining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash.

SPORT O'YINLARI UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI

Barcha yoshdagi guruhlar uchun

1-variant



1. Ikki kolonna bo'lib erkin yurish.
2. Erkin yugurish. Signal (buyruq) bo'yicha — tez yugurish (15—20 m).



3. O'ng (chap) oyoqni almashlab o'tirib yurish, tanani o'ng (chap) tomon harakatga moslab burish.

4. Bir oyoqni tizzada bukib, ikkinchisida sakrab yugurish.

5. Erkin yugurish. Signal bo'yicha sakrab to'pni boshda o'ynayotgan holatdagidek gavnani bukib usul bajarish.

6. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir yoki ikki oyoqda 180° burilish, vaqt-vaqti bilan 360° ga o'ng, chap tomonga sakrab burilishlarni bajarish.

7. Oyoq uchida o'tirib yurish.

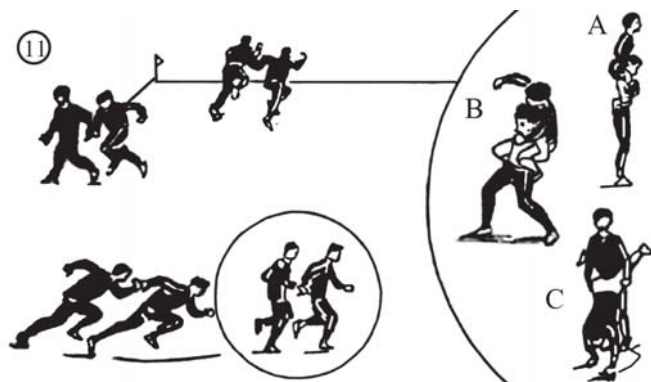


8. Erkin yugurish. Signal bo'yicha, orqaga harakat qobiliyatini hisobga olgan holda, shiddat bilan yugurish.



9. O'tirgan holatdan (cho'kkalab) juft oyoqda sakrash («qurbaqacha sakrash»).

10. Ikki kishi bir-biriga ketma-ket turadi, biri qo'llarini sherigining yelkasiga qo'yadi va uni belgilangan joyga surib chiqarishga urinadi, sherigi esa unga qarshilik qiladi.



10. «Juftlikda quvlashmachoq». Har qaysi juftlik sherigining qoʻlidan ushlagan holda qolgan juftliklarni ortda qoldirishi kerak. Variantlar: A — shiriklardan biri («chavandoz») ikkinchisining yelkasiga oʻtirgan holda yugurish; B — («Chavandozlar») sherigini ortida opichlab olgan holda yugurish; C — juftlikdan biri qoʻllariga tayanadi, ikkinchisi uning oyoqlaridan tutgan holda oldinga harakatlanadi («Aravakash»).



12. Oyoqlarni baland koʻtarib erkin yugurish.

13. Yurish jarayonida (davomida) nafas mashqlari.

Uslubiy koʻrsatma: har bir mashq 8—10 marta takrorlanadi.

2-variant



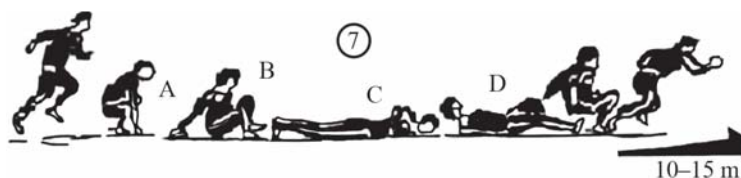
1. Ikki kolonna bo'lib erkin yugurish.
2. Erkin yugurish: murabbiy signali bo'yicha oldinga umbaloq oshish, turgan zahoti oldinga shiddat bilan yugurib ketish.



3. Yurish davomida boshni (oldinga va orqaga) egib nafas mashqini bajarish.
4. Yurish. Har uch qadamda chap qo'l uchini cho'zilgan o'ng oyoq uchiga tekkizish va qarama-qarshi harakatni bajarish.



5. Yurish. Har uch qadamda oldinga engashish (oyoqlarni navbat bilan almashtirish), oyoqqa har safar engashganda prujinasimon harakatlanish.
6. Oyoqlarni tizzadan bukib yuqoriga ko'tarish va qo'llarda (bir vaqtda) aylanma harakatni bajarish.



7. Erkin yurish signal bo'yicha — (A) o'tirish, (B) chalqancha o'girilish, (C) ko'krakka yotish, (D) chalqancha yotgan holdan, turib 10—15 metrga yuqori tezlikda yugurish.

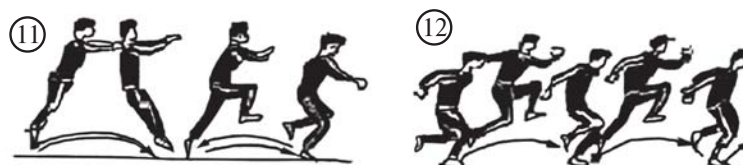
8. Erkin yurish jarayonida chap oyoqda ikki marta oldinga sakrab o'ng oyoqni oldinga siltash va o'ng oyoqda xuddi shu harakatni takrorlash.



9. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir oyoqda depsinib 360° ga burilish, xuddi shu harakatni qarama-qarshi oyoqda bajarish.

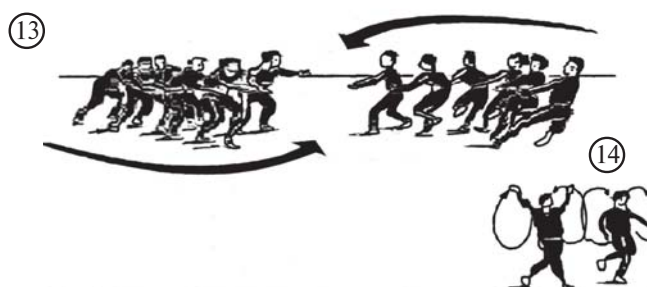
10. Yugurish. Signal bo'yicha o'tirib sakrash bilan qo'llarni yuqoriga cho'zish.

11. Yugurish. Signal bo'yicha oldinga-orqaga sakrash (1 yoki 2 oyoqda sakrash).



12. Erkin yugurish. Signal bo'yicha 4 marta ketma-ket uzunlikka sakrash, bir oyoqda depsinish.

13. O'yin. D.h. ikki qarama-qarshi tomonda saflanib, safdagi bir-birining bellaridan opichlab ushlaydi. Birinchi



qatordagilar qo'llarini cho'zib raqib jamoa a'zosini ushlashga harakat qiladi. O'z navbatida, raqib jamoa himoyalaniadi.

14. Almashlab yurish va nafas mashqlari.

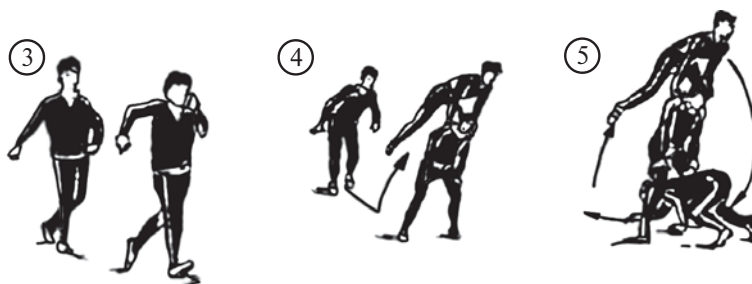
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8—10 marta takrorlanadi.

3-variant



1. Ikki kolonna bo'lib erkin yurish. Murabbiyning signali bo'yicha kolonnaning orqasidagilar shiddat bilan oldinga yurib o'tishadi.

2. Juft bo'lib erkin yurish. Kutilmaganda yuguruvchilarning biri tezkor yurishni amalga oshiradi. Ikkinchisi esa uni quvib yetishi va oldinda yuguruvchilarga tenglashib yugurishi kerak.



3. Oddiy yurishni murakkablashtirib, sportcha yurish.

4. Juft bo'lib erkin yugurish. Signal bo'yicha yuguruvchilardan biri engashib turadi, ikkinchisi uning ustidan tayanib

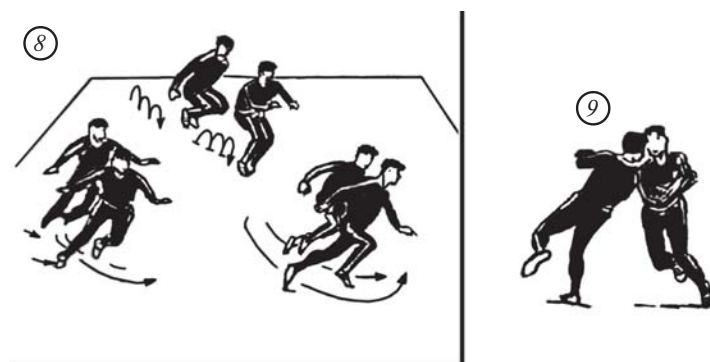
sakrab o'tadi. Erkin yugurish davom ettiriladi, bajaruvchilar o'rin almashishadi.

5. Xuddi shu harakatni davom ettirib, sherigi ustidan oshib o'tish bilan birga uning oyoqlari orasidan emaklab o'tish lozim.



6. Erkin yugurish mobaynida sportchilardan biri 4 oyoqlab turadi. Sherigi uning ustidan oshib, keyin tagidan emaklab o'tadi.

7. Erkin yugurish. Signal bo'yicha chap va o'ng oyoqlarda sakrab harakatni davom ettirish (oyoqlar navbati bilan almash-tiriladi).



8. «Qaytarish» o'yini. Juft bo'lib erkin yurish. Signal bo'yicha yuguruvchilardan biri tezkor harakatni amalga oshiradi (sakrash, umbaloq oshish va sh.k.), ikkinchisi uning harakatini davom ettiradi. O'yinchilar navbat bilan o'rin almashadi.

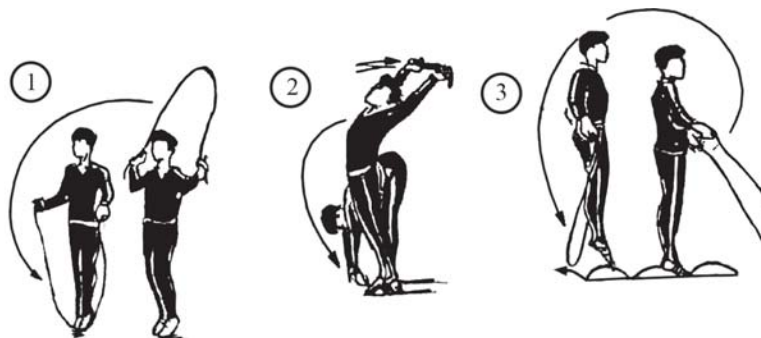


8. To'ldirma to'pni bel orqasida ushlagan holda yurish. Boshni (chap va o'ng tomonlarga navbati bilan) egib nafas olish mashqini bajarish.

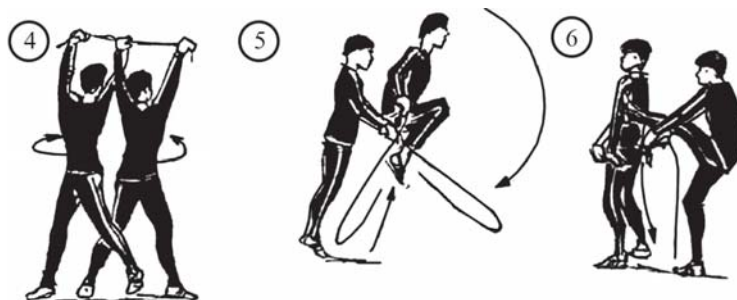
9. To'ldirma to'pni bosh tepasiga qo'yib yurish. Qo'llarning yordamisiz to'pni bosh ustida iloji boricha uzoqroq olib yurish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8—10 marta takrorlanadi.

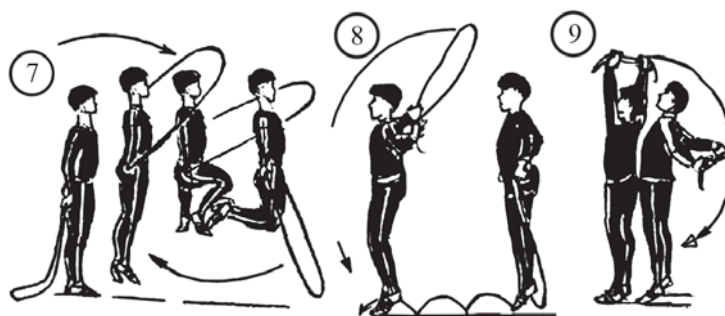
6-variant



1. D.h. oyoqlar juft holda arg'amchida sakrash.
2. D.h. oyoqlar juft holda qo'l yuqorida, arg'amchida oldinga va orqaga chuqur engashish.
3. D.h. oyoqlar juft holda arg'amchida, orqaga harakat qilib sakrash.
4. D.h. oyoqlar yelka kengligidan keng, qo'llar yuqorida arg'amchida gavdani navbat bilan chapga va o'ngga burish.
5. D.h. oyoqlar juft holda tizzalarni baland ko'tarib arg'amchida sakrash.



6. D.h. oyoqlar juft holda, qo'llar oldinda arg'amchida, oyoqlarni navbati bilan arg'amchi ustidan oldinga va orqaga olib o'tish.



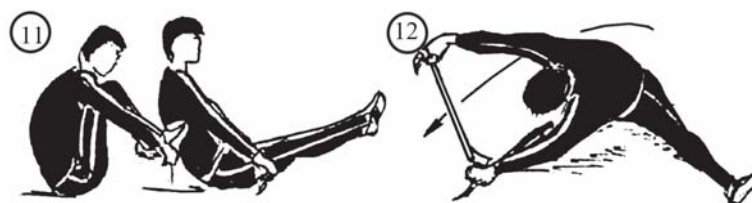
7. D.h. oyoqlar juft holda arg'amchida sakrash va navbati bilan oyoqlarni oldinga va orqaga bukish.

8. D.h. oyoqlar juft holda arg'amchida oldinga harakat qilib sakrash.

9. D.h. oyoqlar juft holda, qo'llar yuqorida arg'amchida qo'llarni orqaga qilib kerishish.

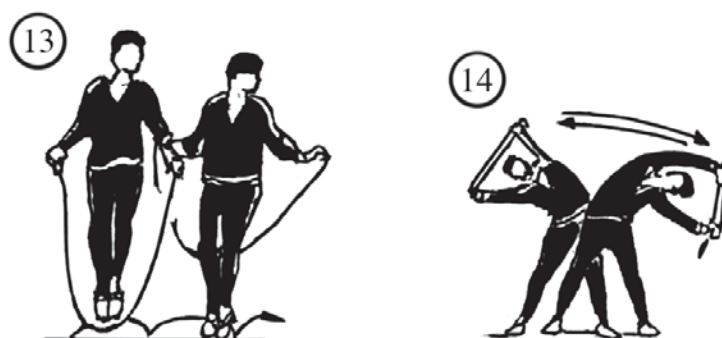


10. D.h. oyoqlar juft holda argamchida oldinga va orqaga sakrash.



11. D.h. o'tirgan holda qo'llar oldinda arg'amchi bilan oyoqlarni arg'amchi ustidan olish.

12. D.h. oyoqlarni yelka kengligidan keng qilib o'tirgan holda qo'llar yuqorida arg'amchida, chap va o'ng oyoq uchiga navbat bilan engashish.



13. D.h. oyoqlar juft holda chap va o'ng tomonga arg'amchida sakrash.

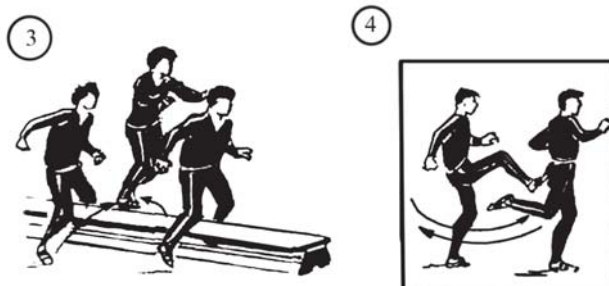
14. D.h. oyoqlar yelka kengligidan keng, qo'llar yuqorida arg'amchi bilan. Navbat bilan chap va o'ng tomonga gavgani bukish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8—10 marta takrorlanadi.

7-variant



1. Oʻrindiq ustidan yon tomonga bir oyoqda, oyoqdan oyoqqa sakrash.
2. Xuddi shu mashq, faqat ikki oyoqlab sakrash.

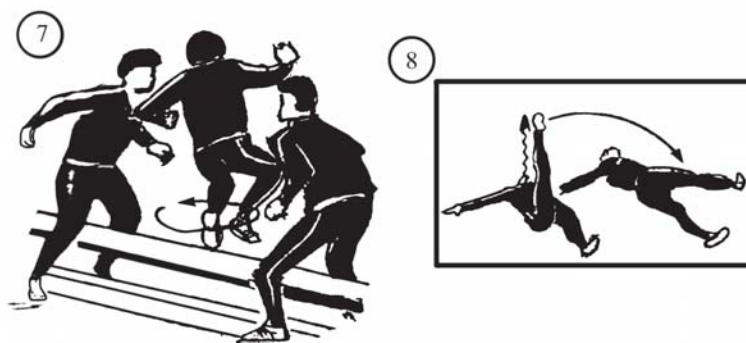


3. D.h. oʻrindiq oyoqlar orasida yuqoriga sakrab oyoqlarni bir-biriga tekkizish.
4. D.h. navbati bilan chap va oʻng oyoqda turib chap va oʻng oyoqni siltab, oyoq mushaklarini boʻshashtirish.



5. O'rindiq ustidan chap oyoqda sakrash, o'ng oyoqda qo'nish va o'ng oyoqda sakrab, chap oyoqda qo'nish.

6. D.h. o'rindiq oyoqlar orasida, oldinga sakrab oyoqlarni bir-biriga tekkizish.

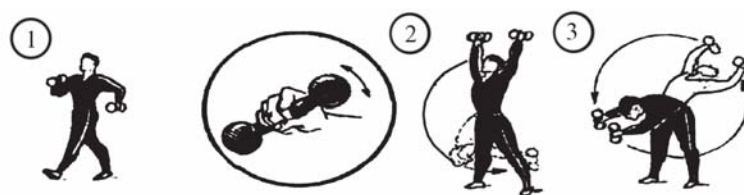


7. D.h. o'rindiq oyoqlar orasida, yuqoriga sakrab navbat bilan chap va o'ng tomonga 180° ga burilib qo'yish.

8. D.h. qo'llar yozilgan holda yonda, navbat bilan chap va o'ng oyoqni ko'tarib o'ng tomonga burilish, o'ng oyoqni ko'tarib, chap tomonga burilish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8—10 marta takrorlanadi.

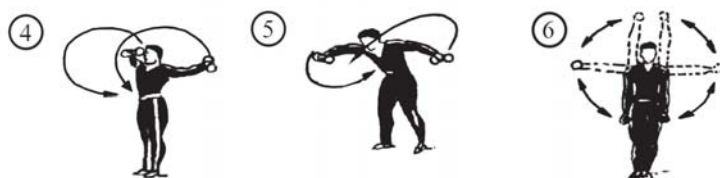
8-variant



1. Qo'llar yarim bukilgan holda gantel bilan yurish. Astasekin tezlashtiriladi.

2. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gantel bilan yuqorida. Oldinga oyoqlar orasidan ichkariga engashish.

3. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gantel bilan yuqorida, chap va o'ng tomonga navbat bilan gavdani aylantirish.



4. D.h. oyoqlar juft holatda, qo'llarda gantel bilan yonda, qo'llar oldinga aylanma harakat qiladi.

5. D.h. oyoqlar yelka kengligidan keng, chap qo'l oldinda, o'ng qo'l orqada, navbat bilan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.

6. D.h. oyoqlar juft holatida, qo'llar pastda, gantel bilan qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib-tushirish.

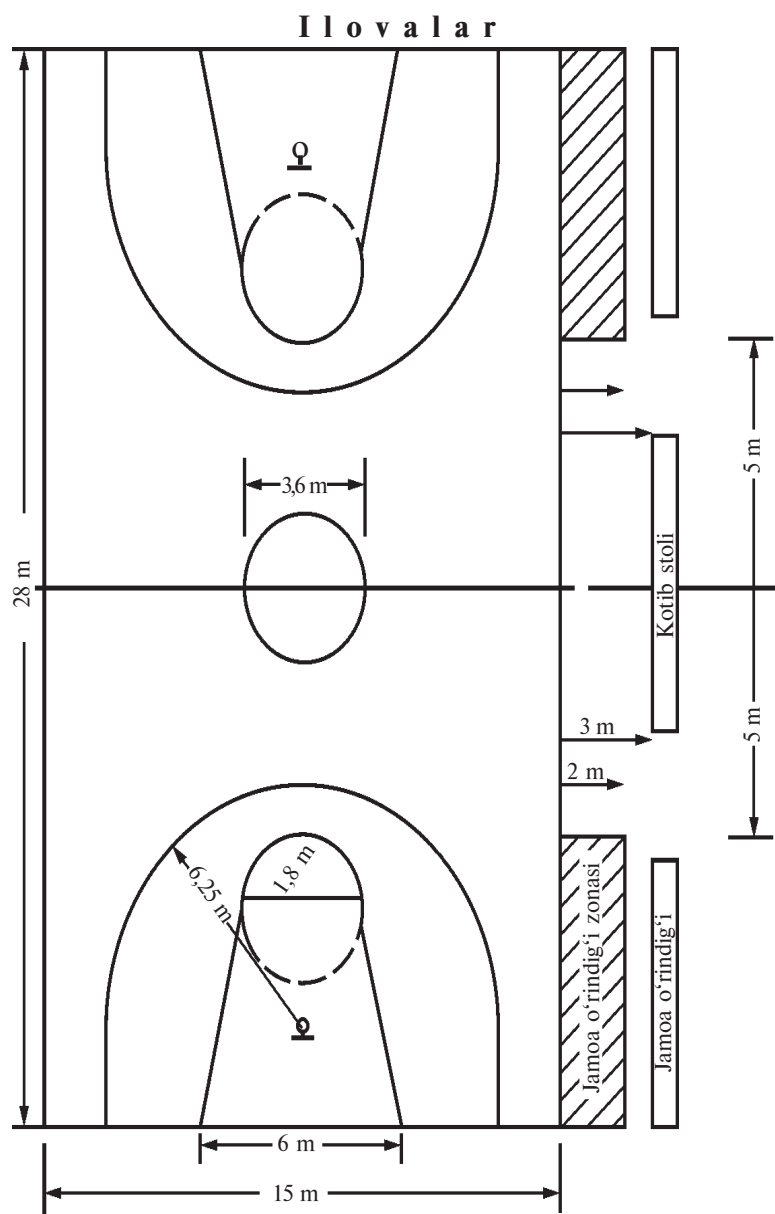


7. D.h. oyoqlar juft holatida, qo'llar bosh orqasida, gantel bilan oldinga engashib, d.h. ga qaytish.

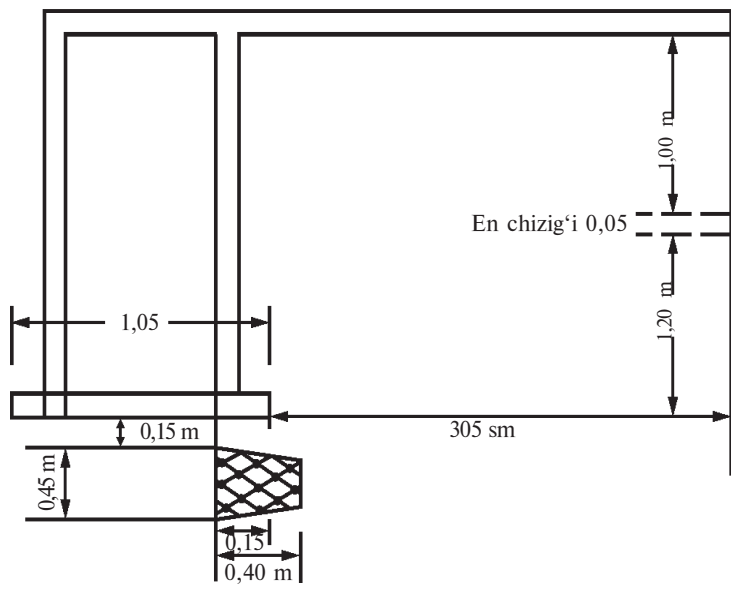
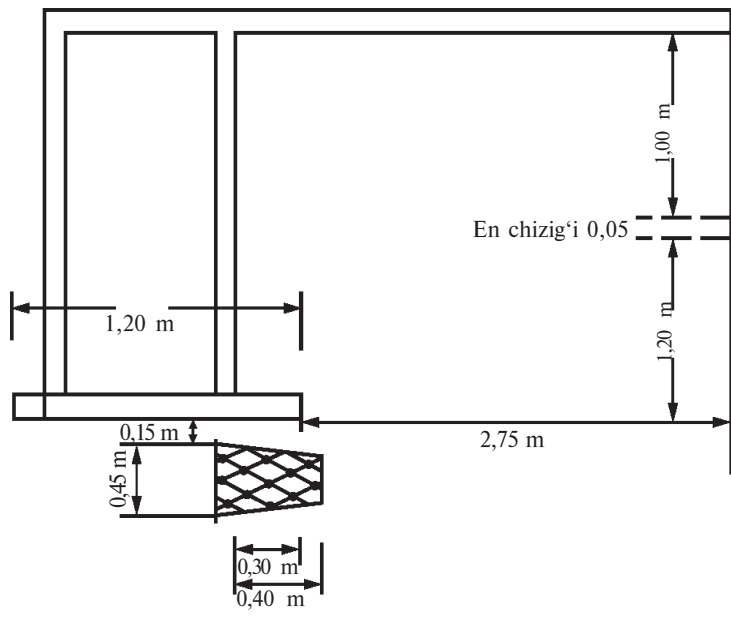
8. D.h. oyoqlar juft holatida, qo'llar bosh orqasida, gantel bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va d.h.ga qaytish.

9. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'lda gantel bilan boks-chilar zarbasini imitatsiya qilish.

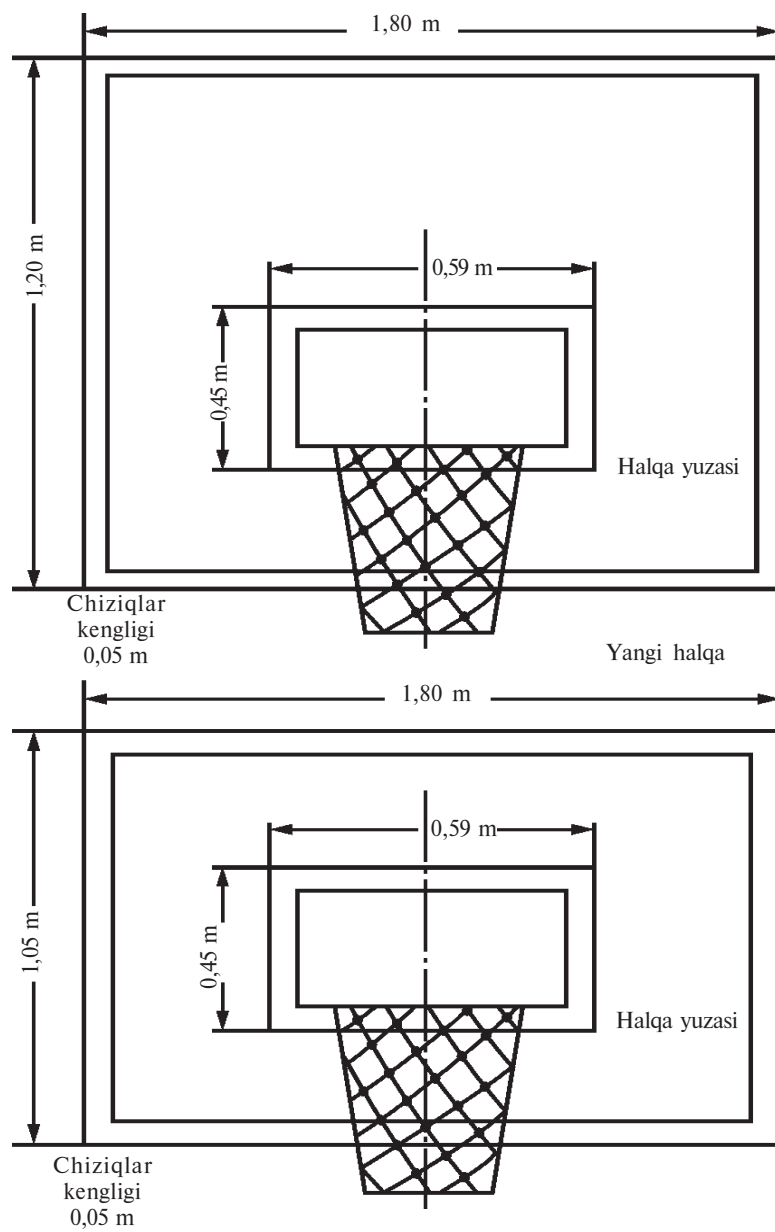
10. D.h. yarim o'tirgan holat, qo'llar oldinga gantel bilan tirsaklarni bukmasdan qo'llarni oldinga va orqaga siltash.



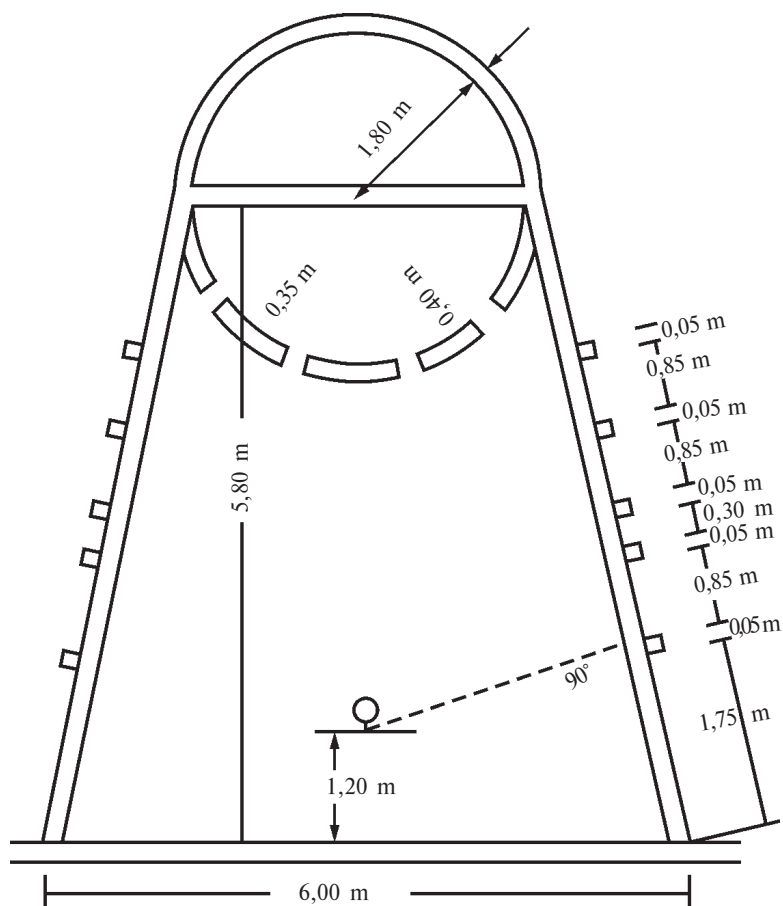
25-a chizma. Basketbol maydonining chizmasi (hamma chizqlarning kengligi 0,05 m).



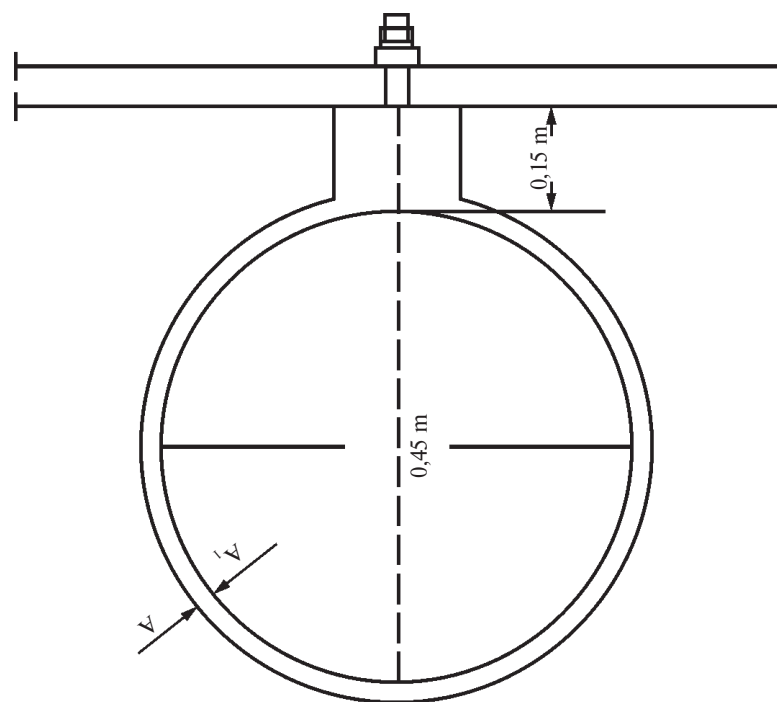
25-b chizma. Halqa — shehit qurilmasi.



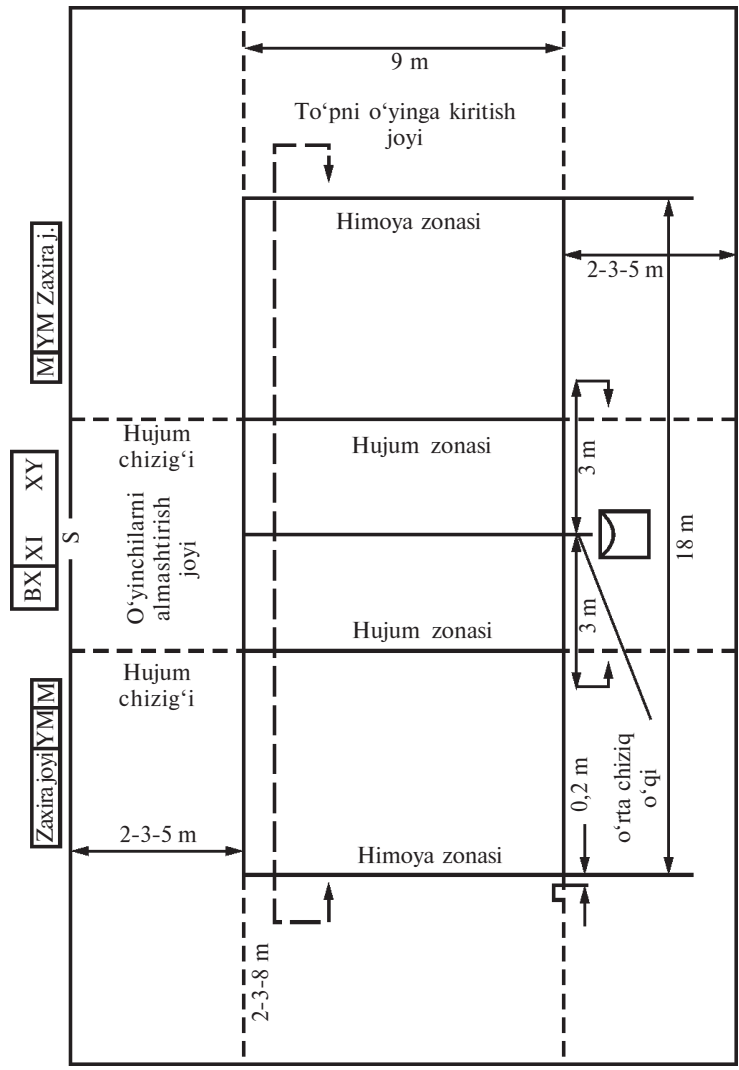
25-d chizma. Halqa.



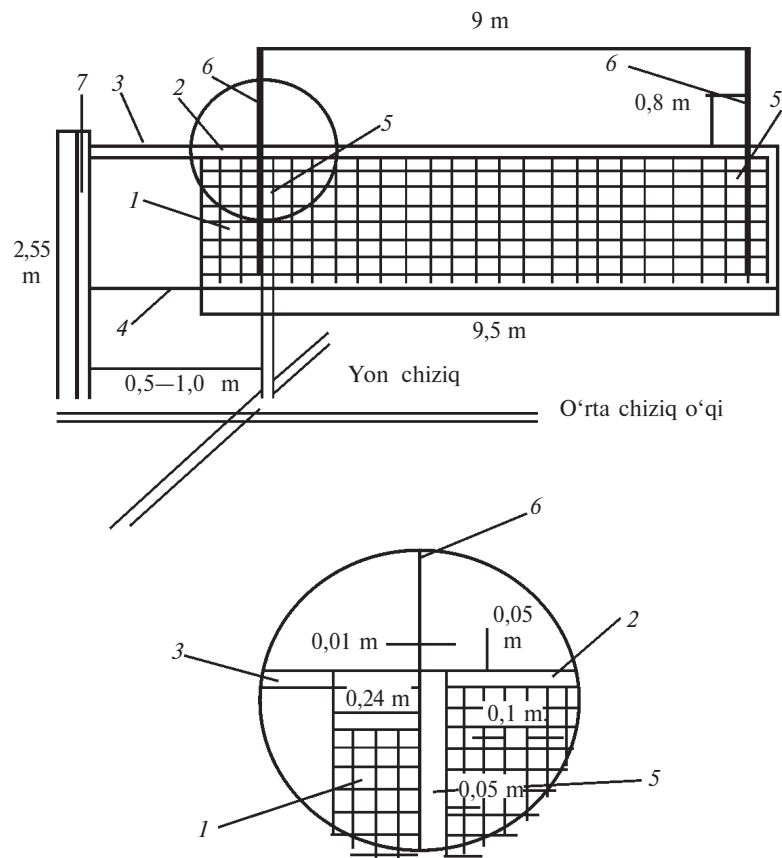
25-e chizma. Jarima to'pini tashlash zonasi
(hamma chiziqlarning kengligi 0,05 m).



25-f chizma. Halqa
(A—A¹ oralig'i kamida 0,017 m, ko'pi bilan 0,020 m).

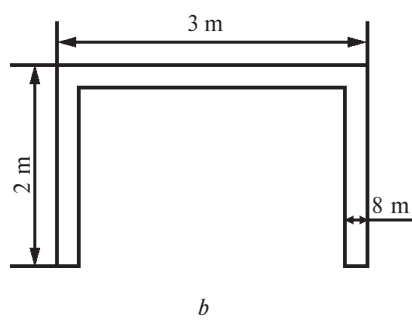
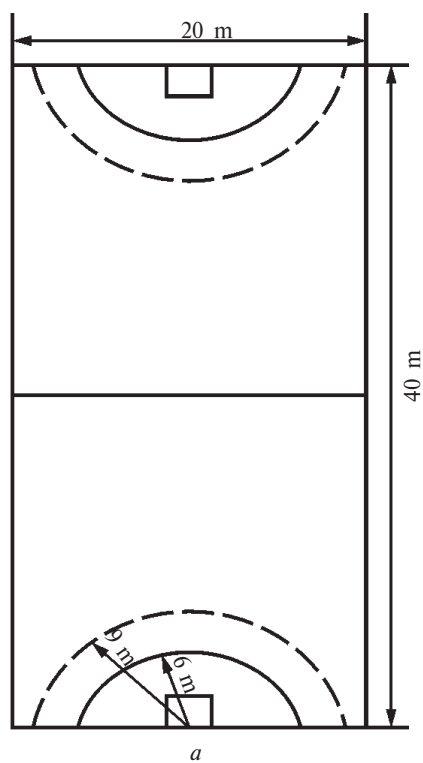


26-a chizma. Voleybol maydoni chizmasi.

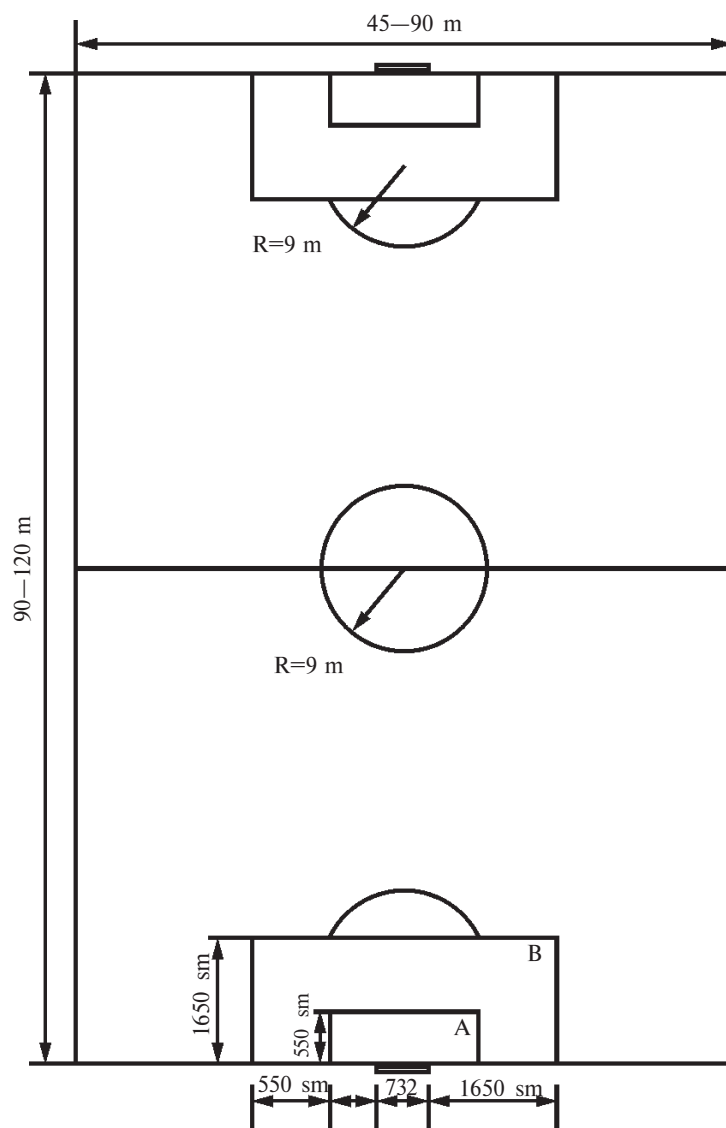


26-b chizma. To'r va ustunlar:

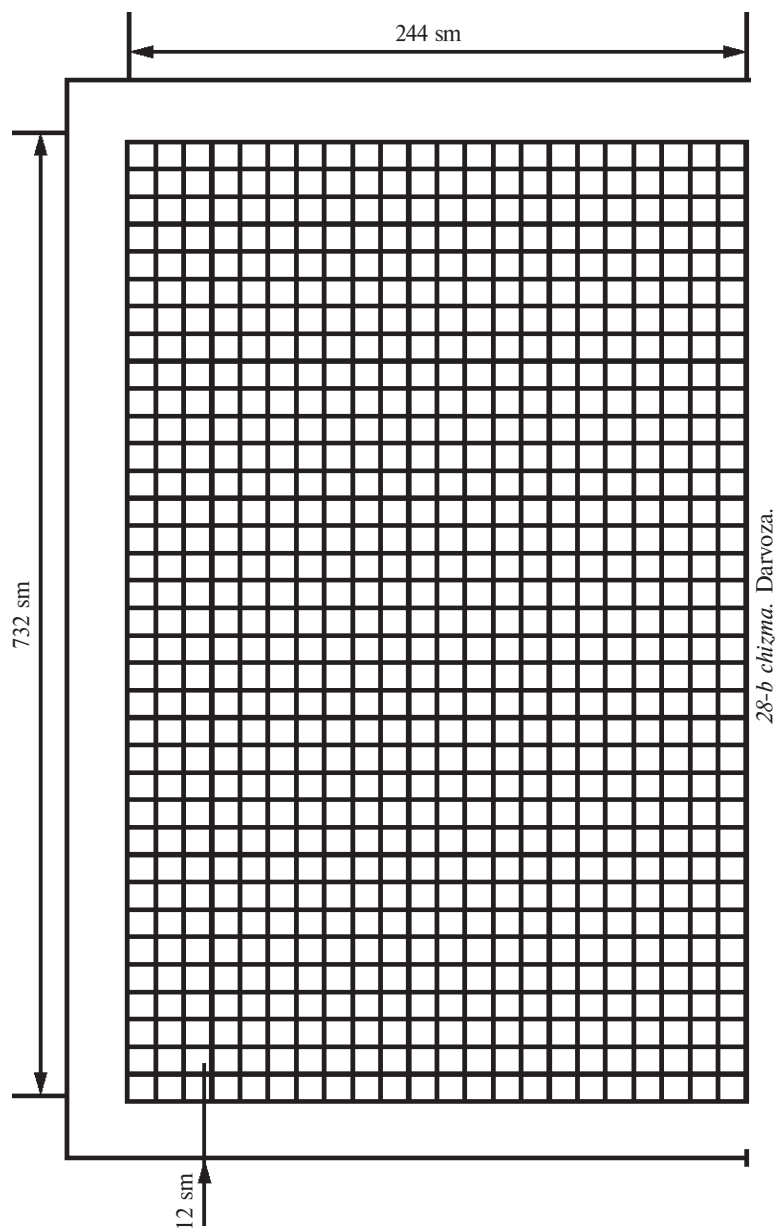
1—to'r; 2—to'r ustidagi oq lenta; 3—egiluvchan tross; 4—bog'lagich ip; 5—to'rning yon chizig'ini chegaralovchi lenta; 6—antenna; 7—ustun.



27-chizma: *a* — qo'l to'pi maydoni o'lchami; *b* — qo'l to'pi darvozasining o'lchami.



28-a chizma. Futbol maydoni chizmasi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баскетбол. Под общ. редак. *Ю.М. Портнова*. М., «ФиС», 1988.
2. Спортивные и подвижные игры. Под общ. редак. *П.А. Чумакова*. М., «ФиС», 1970.
3. *С.А. Белов*. Секреты баскетбола. М., «ФиС», 1982.
4. *А. Гомельский*. Управление команды в баскетболе. М., «ФиС», 1985.
5. *О.Т. Rasulev*. Basketbol. Т., 1998.
6. *Джон Р. Вуден*. Современный баскетбол. М., «ФиС», 1987.
7. *Sh. Pavlov va boshqalar*. Gandbol. Т., 2005.
8. *Л.Р. Айрапетьянц*. Волейбол. Книга тренера. Т., 1995.
9. *Ч.Л. Гарбальяускас*. Играем в ручной мяч. М., 1988.
10. *П.А. Казаков*. Футбол. Т., 1981.
11. *А.Д. Novikov*. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Т., 1975.
12. *А. Abdullayev, Sh.X. Xonkeldiyev*. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Т., 2005.

MUNDARIJA

| | |
|--------------|---|
| Kirish | 3 |
|--------------|---|

I bo'lim. BASKETBOL

| | |
|---|----|
| O'zbekistonda basketbolning ommalashishi va rivojlanishi | 5 |
| O'yin texnikasi | 8 |
| O'yin texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi) | 10 |
| Hujum texnikasi | 11 |
| To'pni ilib olish | 15 |
| To'pni uzatish | 17 |
| To'pni olib yurish | 21 |
| Halqaga to'p otish (tashlash)lar | 23 |
| Himoya texnikasi | 28 |
| Maydonda harakat qilish | 29 |
| Strategiya va taktika | 31 |
| Taktika klassifikatsiyasi | 33 |
| Basketbol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari | 36 |
| Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari | 37 |

II bo'lim. VOLEYBOL

| | |
|---|----|
| Voleybolning kelib chiqish tarixi | 50 |
| O'yin texnikasi | 55 |
| To'pni uzatish | 59 |
| Himoyada o'yin texnikasi | 61 |
| To'siq qo'yish | 62 |
| To'pni qabul qilish | 63 |

| | |
|---|----|
| O'yin taktikasi | 64 |
| To'pni o'yinga kiritish taktikasi | 65 |
| To'pni uzatish taktikasi | 66 |
| Zarba berish | 66 |
| Voleybol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari | 67 |
| Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari | 71 |
| Chiziq hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi | 72 |
| Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari..... | 76 |

III bo'lim. GANDBOL (QO'L TO'PI)

| | |
|--|-----|
| Gandbol (qo'l to'pi) o'yinining paydo bo'lishi va ommalashishi | 78 |
| O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi | 79 |
| Gandbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami | 80 |
| O'yin texnikasi | 81 |
| Hujum texnikasi | 82 |
| To'pni egallab turish texnikasi | 84 |
| Harakatlarni birlashtirish va fintlar | 87 |
| Himoya texnikasi | 89 |
| Himoyaviy harakatlar | 91 |
| Darvozabon o'yin texnikasi | 92 |
| O'yin taktikasi | 95 |
| Hujum taktikasi | 95 |
| Himoya taktikasi | 99 |
| O'yin taktikasini o'rgatish metodikasi | 102 |
| To'pni egallash metodikasi | 104 |
| Himoyalanish harakatlari | 107 |
| Darvozabon o'yin taktikasi | 107 |
| O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi | 108 |
| Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari | 111 |

IV bo'lim. FUTBOL

| | |
|---|-----|
| Futbol o'yinining rivojlanish tarixi | 116 |
| O'zbekistonda futbolning rivojlanishi | 118 |
| O'yin texnikasi | 123 |

| | |
|--|-----|
| O'yinda harakatlanish texnikasi | 124 |
| Maydon o'yinchisining texnikasi | 131 |
| To'pga zarba berish | 131 |
| To'pga bosh bilan zarba berish | 136 |
| To'pni to'xtatish | 138 |
| To'pni olib yurish | 143 |
| Aldash harakatlari (fintlar) | 145 |
| To'pni olib qo'yish | 149 |
| Darvozabonning o'yin texnikasi | 152 |
| To'pni ilib olish | 154 |
| To'pni qaytarib yuborish | 158 |
| To'pni tashlab berish | 161 |
| O'yin taktikasi | 163 |
| Harakatlanish texnikasini o'rgatish metodikasi | 167 |
| Taktik tayyorgarlik | 171 |
| Futbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami | 172 |
| Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari | 174 |

V bo'lim. **MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK
VA UNI O'TKAZISH**

| | |
|--|-----|
| Jismoniy tayyorgarlik | 178 |
| Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish | 181 |
| Sport o'yinlari uchun maxsus mashqlar majmuasi | 192 |
| Ilovalar | 210 |
| Foydalanilgan adabiyotlar | 220 |

N55 Nigmanov B. va boshqalar. Sport o'yinlari va ularni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. (4-nashri) —T.: «ILM ZIYO», 2016. — 224 b.

I. Xo'jayev F. II.Rahimqulov K.

UO'K: 796.332 (075)
KBK 75.5ya73

ISBN 978-9943-16-330-0

BORI NIGMANOV,
FAXRIDIN XO'JAYEV,
KARIM RAHIMQULOV

SPORT O'YINLARI VA ULARNI O'QITISH METODIKASI

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

4-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2016

Muharrir *A. Mo'minov*
Rassom *Sh. Odilov*
Texnik muharrir *F. Samadov*
Musahhah *F. Temirxo'jayeva*

Noshirlik litsenziyasi AI № 275, 15.07.2015-y.
2016-yil 27-sentabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60×90^{1/16}.
«Times» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 14,0.
Nashr tabog'i 13,0. 760 nusxa. Buyurtma № 70.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Shartnoma № 27 — 2016.

«PAPER MAX» xususiy korxonasiida chop etildi.
Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.