

796.032.2/07

Илѐс НИЁЗОВ

ОЛИМПИА СПОРТ ЎЙИНЛАРИ

(Услубий кўлланма)

2024412

Тошкент
Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси
«Фан» нашриѐти
2006

Ушбу қўлланмада Олимпияда уйинлари тарихи кенг ёритилган бўлиб, қачон, қайси мамлакатда, спортнинг қандай турлари бўйича мусобақалар утказилганлиги, Ўзбекистондан қатнашган спортчилар, уларнинг эришган ютуқлари тўғрисида батафсил маълумотлар берилган. Спортнинг футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, гимнастика, кураш ва сузиш турлари бўйича ўқув машғулотлари жисмоний тарбия ўқитувчилари, спортнинг шу турлари билан шугулланувчи спортчилар, Олий ўқув юрти ва коллеж талабалари учун мулжалланган.

Масъул муҳаррир:

Р. РИСКЏЕВ.

Такризчи:

А. ТОЛИБЖОНОВ,
педагогика фанлари номзоди

ISBN 978—9943—09—015—6

© Ўзбекистон Республикаси ФА «Фан» нашриёти, 2006 й.

Хар бир спортчининг орзуси Олимпиада ўйинларида қатнашини ёки голиб бўлишидир. Шундай бахт менга nasib этган мен бундан жуда ҳам бахтиёрман.

Муаллиф ўз қўлланмасида Олимпиада ўйинлари ҳақида батафсил маълумотлар берган, чунки ҳамкасбим ва дўстим Илёсжонга ҳам Москва шаҳрида ўтказилган XXII — Олимпиада ўйинларини кўриш nasib этган. Спортчи ёш дўстларимга тилагим спорт билан шугуланинг, доимо олга интилинг, муваффақият албатта сизга ёр бўлади.



Р. РИСКЬЕВ,

бокс бўйича Жаҳон чемпиони,

Монреал Олимпиадаси кумуш медали соҳиби,

Хизмат кўрсатган спорт устаси,

«Эл-юрт ҳурмати» ордени соҳиби.

СЎЗ БОШИ

Хурматли китобхон! Сиз куп марта шундай манзарани томоша қилгансиз: йигит Олимпия ўйинларининг голиблик шоҳсупасида турибди. Унинг гавда тузилиши гўзал, қарашларидан ғурур ва бахт нуллари ёғилмоқда. Унинг шарафига мамлакат мадҳияси янграмоқда ва давлат байроғи кўтарилмоқда. Бундай хурматга фақат давлат арбоблари ёки расмий ҳукумат вакиллари сазовор бўлади. Нима сабабдан йигитга бундай хурмат кўрсатилмоқда? У—олимпионик. Олимпия ўйинлари голиблари Қадимги Юнонистонда шундай аталар эди. Ҳозирги кунда олимпионикнинг ғалаба лаҳзаси, голиблик тантанаси ва тақдирланишини ер шаригадаги ҳамма аҳоли куриши мумкин. Олимпионик нафақат голиб сифатида, балки маълум бир давлат, халқ вакили сифатида машҳур бўлади.. Унинг шахси орқали уни ўстириб вояга етказган миллат, давлат, унинг имкониятлари баҳоланади. Шу орқали олимпионик уз халқни рамзи, унинг фаҳри, кадр-қимматига айланади. Голиблик шоҳсупасида турган инсон уз мамлақати аҳолисининг бир умр хотирасида сақланиб қолади. Собир Рузиев, Руфат Рисқиев, Муҳаммадқодир Абдуллаев ва бошқа машҳур спортчилар давлатимиз учун ана шундайлар қаторига киради.

Тарихда куп байрамлар мавжуд. Баъзилари ҳозирги кунда умумбашарий аҳамиятга эга бўлмоқда. Лекин узининг аҳамияти, гўзаллиги, турфалиги, инсониятга хайрли таъсирига кўра, Олимпия ўйинларига тенг келадиган халқаро байрам йўқ. Бу ер курраси-

нинг энг яхши спортчилари, юксак маданият ютуқлари куриги, илмий-техника тараққиёти муваффақиятлари намойиши, йирик олимлар форуми, халқлар дўстлиги байрами, инсоният цивилизациясининг юксак қадриятлари намойишидир.

Олимпия ҳаракатида ҳар бир инсон қатнашиши мумкин. Ҳаммаси шахсий истакка боғлиқ. Агар ёшингиз олимпия спортида катта муваффақиятларга эришишга имкон бермаса, спорт ҳаками, меценат, спорт журналисти, спорт иншоотлари архитектори, спорт снарядлари, кийимлари, инвентари яратувчиси сифатида олимпизмга қўшилишингиз мумкин. Ва, ниҳоят, Сиз олимпиячиларнинг ишқибози булишингиз, улар билан фахрланишингиз, бундай ажойиб спортчиларни тарбиялаб етиштирган Ватанингиз билан фахрланишингиз мумкин.

Айниқса, Олимпия ўйинларида давлатимизнинг спорт шарафини ҳимоя қилувчи спортчиларнинг ватанпарварлик ҳисси жуда муҳимдир. Олимпиячиларимизни Олимпиядага кузатиш пайтида И. А. Каримов уларга қарата шундай деган эди: «Сизнинг Олимпия ўйинларида иштирок этишингиз—ўз-ўзидан катта воқеадир. Шунинг ўзи ҳар бир ўзбекистонликни фахрлантиради ва тўлқинлантиради. Сиз ёш мустақил мамлакатимиз номидан ушбу мусобақаларда қатнашасиз. Сиз энг кучли спортчилар билан кескин олишувларда сиз ўз маҳоратингиз ҳамда қобилиятларингизни намойиш қилган пайтда мен шуни хоҳлардимки, сиз қанчалик кўнгли очик халқнинг вакили эканлигингизни, қандай давлат шарафини ҳимоя қилаётганингизни эсда тутишингиз лозим».

Ўзбекистон спорт шухрати, Олимпия ўйинлари тарихи жисмоний, маънавий ва ахлоқий ривожланиш манбаи—олимпизм, инсоният цивилизациясида ва ҳар бир инсоннинг ҳаётида замонавий олимпия ҳаракатининг аҳамияти—мана шуларнинг ҳаммаси туғри-сида ушбу китоб сизларга маълумот беради.

Минг йиллар давомида Ўрта Осиё ва унда яшаб ўтган халқлар инсоният тарихида ёрқин из қолдирган. Бу ерда энг буюк ақл-заковат эгалари шаклланган. Бир вақтнинг ўзида бу ерда ғайритабiiй жисмоний сифатларга эга инсонлар туғилиб вояга етган. Улар ҳозир ҳам дунёга келмоқда. Уларга ҳаётда ўз ўрнини топа олишга, Олимпия ўйинларида ғалабага эришиш йўлини излашга ва Ўзбекистонимизни шарафлашга ёрдам бериш—ушбу олимпия дарслигини яратишдан иборат бўлган бизнинг мақсадимиз эди.

ЗАМОНАВИЙ ОЛИМПИЯ ҲАЙИНИ

Тарих саҳифалари замонавий тараққиётга олиб келган, тақдирни ҳал этувчи инсоният тарихидаги кашфиётларни очиб беради. Архимед, Ньютон, Эйнштейн ва бошқа олимларнинг буюк назариялари ҳамда кашфиётлари инсониятнинг физика ва техника соҳасидаги изчил ривожланиши тўғрисида гувоҳлик беради.

Санъат усталарининг яратган ҳайкаллари, Миср эҳромлари, шоирлар, рассомлар, бастакорлар, меъморларнинг ижодлари замонамизни лол қолдирмоқда.

Асрлар оша дўстлик, ҳалоллик, беғаразлик руҳини сақлаб келаётган Олимпия Ҳайинларини ўтказиш ғояси ҳам инсон тафаккури ижодига мансубдир.

Тарихдан маълумки, Қадимги Юнонистон, аниқроғи, Олимп шаҳри Олимпия Ҳайинлари ватани ҳисобланади. У Пелопонесс ярим оролининг Ғарбий қисмида жойлашган. Замонавий Олимпия Ҳайинлари машъали Алфей дарёси водийсидаги Кронос тоғ ён бағирларида ёқилади. Шу ердан Ҳайинлар пойтахтигача машъала эстафетаси бошланади.

Шундай афсона мавжудки, худо Кронос ўғилларидан бирининг қўлидан ҳалок бўлишини башорат қилувчи қўрқинчли тушга ишониб, Янги туғилган фарзандларини ютиб юборишни бошлаган. Унинг рафиқаси Рея шундай йўл тутадик, навбатдаги Янги туғилган фарзанд ўрнига йурғакка тош ўраб, уни бемехр отага беради, ўғлини эса чўпонга топширади. Бола ўсиб-улғаяди ва чакмоқ ҳамда момақалдирок худоси қудратли Зевсга айланади. Зевс отаси билан жангда ғалаба қозонади ва шу орқали акасингилларини қутқаради (улар кейинчалик худога айланишади).

Ушбу ғалаба шарафига Зевс спорт Ҳайинларини ўтказишни буюради ва улар ўтказилган жой номи билан Олимпия Ҳайинлари деб аталади.

Яна бошқа афсона ҳам мавжуд бўлиб, бунга кўра Ҳайинларни Геракл, Зевснинг ўғли ташкил қилган.

Олимпия Ҳайинлари Гераклнинг энг шавқатли ғалабаларидан бирига бағишланган. Геракл ўз оёқлари кафти билан югуриш масофасини белгилаган ва у олти юзта оёқ кафтига (192 м 27 см) тўғри келган. Қадимги Юнонистонда бу ўлчов «стадион» деб юритилган, шундан «стадион» сўзи келиб чиққан. Кўп йиллар давомида югуриш бўйича ғолиб айнан шу масофада аниқланар эди.

Олимпия Ҳайинлари Зевснинг невараси Пелопс томонидан ташкил қилинган деган афсоналар ҳам бор. Пелопс Эномайнинг қизига ўн тўртинчи куёв эди. Олдинги ўн учта куёв от аравада пойга

уйнашда Эномай кўлидан ҳалок бўлган эди. Эномайнинг кизи Гипподамия Пелопс билан бирга Эномай от аравасининг бошқарувчиси Миртиლოსни ғилдиракларни ушлаб турувчи бронзали ушлагични мумлисига алмаштириб кўйишга кўндиришади. Пойга пайтида ғилдираклар чиқиб кетади ва Эномай ҳалок бўлади. Худоларга миннатдорчилик билдириб, Пелопс Олимпия уйинларини таъсис этади, от аравада пойга асосий мусобақага айланади. Кейинчалик уйинларда Юнонистоннинг ҳамма шаҳар, давлатлари қатнаша бошлади. Олимпия уйинлари мобайнида ҳамма ерда тинчлик ўрнатилар эди. Қадимги юнонлар буюк худолар —чексиз қудратли ва доно Зевс ҳамда унинг ўғли Гераклни Олимпия уйинлари бошига қўйиб, бу уйинларга бўлган муҳаббат ва ҳурматни ифода этганлар.

Олимпия уйинлари шиори —«Тезроқ, юқорироқ, кучлироқ». Айнан Олимпия уйинларида инсон имкониятлари баркамоллигининг чегараси йўқлиги исботланади. Олимпия спорт майдонларида спорт натижаларининг «портлаши» юзага келади. Шу сабабли Олимпия уйинлари қадимдан энг эъзозланган байрамларидан бири ҳисобланган. Қадимги юнонларда Олимпия уйинлари қаҳрамонлари номларини Алфей дарёси яқинида ўрнатилган мрамар устунга қўйиб ёзиш анъанага айланган. Биринчи Олимпия уйинларининг утказилган санаси (м.а 776 й) ва Элидалик ошпаз Корибос туғрисида инсоният ана шу мрамар устундаги ёзувдан маълумот олган.

Олимпия уйинлари утказилганидан 12 асрдан сунг Рим императори Феодосий I христиан динига мансублиги туфайли Олимпия уйинлари суқутда қолди. 395 йилда Алфей дарёси қирғоқларида византияликлар ва готлар туқнашганларида кескин жанглар натижасида Олимпия харобага айланди. 426 йилда (31 йилдан сунг) Феодосий II худоларга сиғинадиган ибодатхоналарни ёқиб юборишни буюради, 100 йилдан сунг эса икки марта содир булган зилзила туфайли Олимпия вайрон бўлади. Сунг Алфей ва Кладей дарёлари сувлари тошиб, қолган иншоотларни ҳам ювиб кетади ва Олимпия қум ҳамда ботқоқлик қаърига кириб кетади.

Бир ярим минг йил атрофида Олимпия қумилиб ётади. Фақат 1824 йилдагина, археолог лорд Станкоф Алфей қирғоқларида жиддий қазилмаларни олиб боради ва у қадимги Олимпия шаҳри чизмасини тузади. Шу нарса Олимпия уйинларини тиклаш ғоясини ривожлантиришга туртки бўлади. 1859 йилда Эвангелис Цапнас, Юнон армияси майори, панэллин «олимпиадасини» (бошқа давлатларнинг иштирокисиз) ташкил қилди. У икки марта утказилди, бироқ у миллий уйинга айланмади, бунинг устига халқаро миқёсга чиқа олмади. Фақат XIX асрнинг охиридагина замонавий

Олимпия ҳаракати йилномасига биринчи сатрлар ёзилди. Тез орада кўпгина давлатларда спорт ташкилотлари, клублар пайдо бўла бошлади. Халқаро спорт уюшмалари ташкил қилинди. Айнан шу нарса француз жамоатчи арбоби Пьер де Кубертенга замонавий Олимпия уйинларини тиклаш ғоясини ҳаётга тадбиқ этишга имкон берди. Француз ҳукумати топшириғига биноан 1889 йилда Кубертен ёшларни жисмоний тарбиялаш тажрибасини ўрганadi, кўпгина давлатларга саволномалар жўнатиб, университетлар, коллеж ва лицейларда спортни ўқитиш усулияти билан қизиқади. Пьер де Кубертен фаол, ноёб ташкилотчилик қобилиятларига эга бўлган инсон сифатида юнонларнинг 1859-1889 йиллардаги мусобақаларни ўтказишдаги муваффақиятсиз тажрибасини ҳисобга олган ҳолда бир қатор давлатларнинг йирик спорт арбобларини Олимпия уйинларини ташкил қилишга жалб этишга қарор қилади. Асосий мақсад Олимпия ҳаракатига бошидан халқаро мақом беришдан иборат эди. Европа бўйлаб сафарлар уюштиради, Олимпия ғоялари тарафдорлари билан учрашади, алоқалар ўрнатади, уйига қайтиб келгач эса, 1892 йил 25 ноябрда ўзининг машҳур «Олимпиянинг уйғониши» маърузасини Сорбоннада ўқиб эшиттиради. Пьер де Кубертен олимпизм тарафдорларини туплади ва Бутунжаҳон учрашувни ташкил қилди. Бу учрашув 1894 йил июнда Сорбоннанинг катта мажлислар залида ўтказилди ва Пьер де Кубертен 12 та давлатдан келган 72 та вакиллар олдида Олимпия уйинларини ташкил қилиш ва Халқаро Олимпия қўмитасини (ХОК) тузиш лойиҳаси билан сузга чиқди. Таъсис конгресси Кубертен таклифини қўллаб-қувватлади ва Олимпия ҳаракатини бошқариш ҳамда уйинларни ташкил қилиш мақсадида 1894 йил 23 июнда Халқаро Олимпия қўмитаси ташкил этилди. Унинг таркибига 12 та давлатдан 14 та вакил киритилди.

Маълумки, Таъсис конгресси Олимпия уйинларининг асосий тамойиллари, қоидалари ва низомларини маъқуллади. Уларни Пьер де Кубертен Олимпия хартияси деб номлади. Конгресс Олимпия уйинларини қадимги аънава бўйича тўрт йилда бир марта ўтказиш тўғрисидаги қарорни тасдиқлади. Кубертен биринчи замонавий Олимпия уйинларини 1900 йилда Парижда ўтказишни таклиф қилган эди: XX асрнинг бошланиши –янги Олимпия даврининг бошланиши. Бироқ Юнонистон вакили таниқли шоир ва таржимон Деметриев Внkelас Олимпиадани олти йил кутиб ўтирмасдан, биринчи Олимпия уйинларини 1896 йилда ўтказишга конгрессни чақирди. Бунда у шуни қайд қилдики, Париж 1900 йилда уйинлар майдонига айлансин, юнонлар ери қадимги Олимпиадалар бешиги эса бундан тўрт йил олдин Олимпия уйинларини ўтказад.

Олимпиада рақами	Шаҳар	Йил	Сони			
			Спорт турлари	Қатнашган давлатлар	Иштирокчилар	Ўзбекистондан
I	Афина	1896	9	13	311	—
II	Париж	1900	18	21	1330	—
III	Сент-Люис	1904	16	13	625	—
IV	Лондон	1908	20	22	2034	—
V	Стокгольм	1912	14	28	2437	—
VI		1916	Ўтказилмаган			
VII	Антверпен	1920	19	29	2607	—
VIII	Париж	1924	17	44	3092	—
IX	Амстердам	1928	15	46	3014	—
X	Лос-Анджелес	1932	14	37	1048	—
XI	Берлин	1936	19	49	4066	—
XII		1940	Ўтказилмаган			
XIII		1944	Ўтказилмаган			
XIV	Лондон	1948	17	59	4099	—
XV	Хельсинки	1952	17	69	4925	2
XVI	Мельбурн	1956	16	67	3184	1
XVII	Рим	1960	17	83	5348	1
XVII	Токио	1964	19	93	5140	3
XIX	Мехико	1968	18	112	5553	5
XX	Мюнхен	1972	21	121	7147	8
XXI	Монреал	1976	21	92	6043	4
XXII	Москва	1980	21	80	5283	15
XXIII	Лос-Анджелес	1984	21	140	6802	—
XXIV	Сеул	1988	23	160	9141	7
XXV	Барселона	1992	23	172	10563	17
XXVI	Атланта	1996	36	197	10305	76
XXVII	Сидней	2000	38	199	11000	77
XXVIII	Афина	2004	38	202	16000	69

Шундай қарорга келинди. 1896 йил замонавий I Олимпия ўйинлари йили деб аталади. I ўйинларнинг ўтказилиши жойи Юнонистон пойтахти Афина шаҳри бўлди. Шундай қилиб, бир ярим минг йиллик унутилишдан сўнг Олимпия ўйинлари инсониятга қайтарилди. Шундан бери 100 йилдан ортиқ вақт мобайнида тўрт йилда Олимпия меҳробида Олимпия машъали ёқилади.

Биринчи Олимпия ўйинлари Юнонистон пойтахти Афинада 1896 йил 6 апрелда мармар стадионида 80 минг томошабин иштирокида очилди. Унда 13 давлат: АҚШ, Австралия, Австрия, Болгария, Буюк Британия, Венгрия, Олмония, Дания, Франция, Чили, Швейцария, Швеция ва ташкилотчи юнонистон вакиллари иштирок этди. I ўйинларда 311 та спортчи қатнашди.

ХАЛҚАРО ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ (ХОҚ)

Олимпия ҳаракатининг Олий раҳбар органи 1894 йил 23 июнда француз жамоат арбоби Пьер де Кубертен ташаббуси билан ташкил қилинди. ХОҚ таркибига 12 та давлатдан, Англия, Аргентина, Бельгия, Венгрия, Юнонистон, Италия, Янги Зеландия, Россия, АҚШ, Франция, Швециядан иборат 14 та вакил киритилди.

ХОҚнинг устав ҳужжати –Олимпия хартиясидир.

ХОҚнинг Олимпия хартиясига биноан асосий вазифалари қуйидагилардан иборат.

-ҳаваскорлик спорти асоси ҳисобланган жисмоний ва ахлоқий сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериш;

-ёшларни спорт ёрдамида ўзаро келишув ва дўстлик руҳида тарбиялаш, шу орқали янги ҳамда тинч дунёни қуришга ёрдам бериш;

-бутун дунёга Олимпия тамойилларини кенг ёйиш, халқлар ўртасида яхши ният муҳитини яратиш;

-жаҳон спортчиларини 4 йилда бир марта катта спорт байрами - Олимпия ўйинларида учраштириш.

ХОҚ мажбуриятига ёзги ва қишки Олимпия ўйинларини мунтазам ўтказиш, уларни доимий такомиллаштириб бориш, бутун дунёда спортнинг ривожланишига раҳбарлик қилиш қиради. ХОҚ Миллий Олимпия қўмиталари (МОК) ҳамда Халқаро спорт федерацияларини (ХСФ) тан олиш тўғрисида қарор қабул қилади. 1994 йилнинг 1 январига қадар 197 та МОК ва Олимпия спорт турлари бўйича 31 та ХСФ тан олинган.

ХОҚ Олимпия ўйинлари дастурини белгилайди, ўйинларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш бўйича юзага келадиган ҳамма масалаларни ҳал қилишда юқори ташкилот ҳисобланади (ўйинлар пайти-

да мусобақалар ўтказилишини техник назорат қилиш ҳуқуқи халқаро спорт федерацияларига топширилади), Олимпия уйинларини ўтказиш учун шаҳарга ҳуқуқ бериш тўғрисида қатъий қарор чиқаради.

ХОҚ фаолиятидаги энг муҳим йўналишлардан бири –бу санъатни спорт орқали тарғиб қилишдир. ХОҚ президенти бўлган Хуан Антонио Самаранч «Олимпизм –бу спорт ҳамда маданият» каби тамойилни доимо тарғиб қилиб келади.

Тараққийпарвар кучлар вакиллари ташаббусига кўра ХОҚ бир неча бор халқаро спорт алоқалари, Олимпия ҳаракатини демократиялаштириш муаммоларини муҳокама қилган, спортда сиёсий ва ирқий камситишларга қарши чиққан.

ХОҚнинг Олий органи сессия бўлиб, у ҳар йили, Олимпия йилида эса икки марта чақирилади. Олимпия конгресслари 8 йилда бир марта ўтказилади.

Сессиялар ўртасидаги даврда ХОҚнинг кундалик ишларини ижроия қўмита бошқариб боради. Унинг таркибига ХОҚ президенти (сессияда яширин овоз бериш йўли орқали мутлақ кўпчилик овоз билан 8 йил муддатга сайланади, сўнг кейинги тўрт йиллик даврларга қайта сайланиши мумкин), тўртта вице-президентлар ва олтига аъзо киради. Вице-президентлар ва олтига ижроия қўмитаси аъзоларининг ваколат муддати –4 йил.

ХОҚ аъзолари (ҳозирги пайтда улар 95 та) Олимпия хартиясига биноан ўз мамлакатларида унинг вакили ҳисобланадилар. Мамлакатда ХОҚнинг битта аъзоси сайланади, лекин ХОҚ иккинчи аъзони Олимпия уйинлари ўтказилган давлатлардан сайлаши мумкин. ХОҚ аъзоси 75 ёшга тўлганда истеъфога чиқиши лозим.

ХОҚ тизимида Олимпия ҳаракатининг турли масалаларини урганадиган ва ишлаб чиқадиган доимий комиссиялар мавжуд. Бу қуйидаги масалалар:

- Олимпия уйинларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- Олимпия бирдамлиги; - Олимпия уйинлари дастурлари;
- Олимпия уйинларида қатнашиш учун иштирокчиларга рухсат бериш;
- юридик, тиббиёт, молиявий, тақдирлаш, маданий дастурлар муаммолари;
- матбуот хизмати ва ҳ.к.

Ўйинларни телевидение орқали намойиш қилиш ҳуқуқини сотишдан тушган маблағлар ХОҚ бюджетини ташкил этади. ХОҚ бюджет маблағларининг бир қисми ҳаваскорлик спорти ҳамда Олимпия ҳаракатини спорт федерациялари ва МОҚларга берилади.

ХОКнинг расмий тили –француз ва инглиз тилларидир.

ХОКнинг президенти этиб қуйидагилар сайланган:

Д. Викелас (Юнонистон). -1894-1896 йй.

П. де Кубертен (Франция) -1896-1925 йй.

Граф А. де Байе-Латур (Бельгия) -1925-1942 йй.

З. Эдстрем (Швеция) -1942-1952 йй.

Э. Брендеж (АҚШ) -1952-1972 йй.

Лорд М. Килланин (Ирландия) -1972-1980 йй.

Маркиз Х. А. Самаранч (Испания) -1980-2002 йй.

Жак Рот. (Бельгия) -2002 йилдан.

1991 йил 30 декабрда 1861 –сонли Кирил Фармони билан Х. А. Самаранчга «маркиз» унвони берилган. Испания қироли Хуан Карлос томонидан имзоланган ушбу Фармонда Самаранчнинг спортни бутун дунёга тарғиб қилиш ва оммалаштириш ишига қўшган катта ҳиссаси ҳамда инсонлар ўртасидаги алоқаларнинг яхшиланишидаги хизматлари тан олинган.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН –ОЛИМПИЗМ ОТАСИ

Пьер де Фреди барон де Кубертен (1863-1937) –бу исм ўз замонасининг иқтидорли, шижоатли, қизиқувчан, ажойиб ва табиийки, замонавий Олимпия ўйинлари билан боғлиқ инсон исми сифатида тарих саҳифаларидан бир умр ўрин олган.

У Европадаги энг қадимги, бутун жаҳонга таниқли ва энг яхши Париж университети –Сорбоннани тамомлаган. Тарих, педагогика, фалсафа, сиёсат билан қизиққан. Кейинчалик Пьер де Кубертен қадимги Эллада маданияти ва адабиёти тарихи билан чуқур қизиқиб қолади. Айнан шу нарса унинг ҳаётида асосий мақсадга қараб ҳаракат қилишнинг бошланиши бўлди.

Унинг педагогика билан қизиқиши бу фаннинг янги қирраларини –спорт педагогикаси, жисмоний тарбияни очиб беради.

Пьер де Кубертен бу фанлар инсонга маънавий таълим бериш воситаси бўлиши мумкинлигини кўз олдида келтирган ва у хато қилмади.

Маълумки, Кубертен коллежда ўқиб юрган пайтларидаёқ қадимги Олимпия қазилмалари тўғрисида билиб олди ва дўстлари билан Олимпиянинг аввалги кудратини тиклашни режалаштирди.

Бу орзунини у ҳақиқатга айлантди, бунинг учун у ўз умрининг кўп қисмини –ярим асрдан кўпроқ вақтни сарфлади.

12 ёшлиқ чоғида у спорт клуби тузади. Бу ерда болалар футбол, киличбозлик ва эшкак эшиш билан шуғулланардилар. Шундай

қилиб, у болалар учун спорт уюшмаларини биринчи марта яратган, сўнгра халқаро мусобақаларни ташкил этган шахсга айланади. Тахминан шу пайтларда Пьер жисмоний тарбиясиз маънавий ривожланиш булмаслигини тушуниб этади.

Пьер 20 ёшга кирганда Олимпия ўйинларини қайта тиклаш тўғрисида фикр билдиради ва бутун ҳаётини мана шу мақсадни амалга оширишга бағишлайди.

Айнан шу мақсад билан Кубертен фаол ҳаракат қилишни бошлайди, жаҳоннинг кўпгина давлатларини кезиб чиқади, баҳслашади, ўз фикрларини исботлайди, Олимпия гоյлари тарафдорларининг халқаро учрашувини ташкил қилишга имкон беради.

Кубертеннинг таъкидлашича, олимпизмнинг биринчи ва асосий мақсади –спорт, маданият, фан, санъат Олимпия ҳаракати деб номланадиган мустаҳкам ҳамда ажойиб қотишмага бирлашиши лозим.

Пьер де Кубертеннинг машҳур «Спорт мадҳияси» олий мукофот –Олтин медалга (1912) сазовор бўлган. Мадҳияда айтилишича, спорт –бу ҳаётимизнинг доимий йўлдоши, чинакам ва ишончли дўсти. Спорт билан мунтазам шуғулланиш руҳ ва танага қувонч бахш этади.

Олимпия белгилари, рамзлари, мукофотлари, қасамёд матни ҳам Кубертен томонидан тақдим қилинган.

Пьер де Кубертен йигирма тўққиз йил ХОҚнинг президенти бўлган. Уни хизматларига яраша олимпизм отаси деб аташади.

Пьер де Кубертен Швейцариянинг Лозанна шаҳрида Халқаро Олимпия қўмитаси штаб-квартираси яқинида Дафн этилган, унинг юраги эса васиятига кўра Юнонистонда, Олимпия ўйинлари вагани –барҳаёт Олимпияда қўмилган.

САККИЗТА ПРЕЗИДЕНТ

ХОҚнинг биринчи президенти Ким бўлиши керак? Албатта, Олимпия ҳаракати кўп ишларни амалга оширган, олимпизмга бутун қалбини бахшида этган Пьер де Кубертен бўлиши лозим.

Бирок, Хартияда кўрсатилган қонунлар Олимпия ҳаракатининг биринчи қадамлариданоқ бажарилиши мажбурий эди. Ўша пайтдаги Хартияда шундай ёзилган эди: «ХОҚга навбатдаги Олимпия ўйинлари ташкил этилаётган давлат вакили раҳбарлик қилиши лозим».

Юнонистон жамоат арбоби ва иқтидорли шоир Деметриус Викелас 1894 йилдаги Конгрессда Олимпияда пойтахти этиб ўзининг жонажон Афинасини танлашга қатнашчиларни кўндирди ва қутлмаганда президент бўлиб қолди.

Бирок бу инсон жуда нозик ва виждонли қалб эгаси бўлиб, Афинадаги Олимпия уйинлари ўтказиб бўлингандан сўнг, у ўз ўрнини Пьер де Кубертенга бериш мақсадида истеъфога чиқди. Бу тула олимпизм, олижаноблик ва юксак одоб руҳида эди.

1896 йилда ХОҚ президенти ўрнини Пьер де Кубертен эгаллади. Буюк олимпиячининг бу «кироллик қилиши» деярли ўттиз йил, 1925 йилгача давом этди, яъни Пьер де Кубертен ўз хоҳиши билан истеъфога чиқди ва унинг фикрича, ёшроқ ҳамда ишчанроқ инсонга ўз ўрнини бўшатиб берди.

Пьер де Кубертен раҳбарлиги остида ва унинг фаол иштирокида 1896-1924 йиллар орасида етти Олимпиада ўйинлари ташкил қилинди ҳамда ўтказилди. Олимпизм учун энг қийин ва энг масъулиятли йилларда Олимпия ўйинлари, ҳозиргилиги каби, амалда буюк спорт ва олижаноблик байрамига айланди.

1925 йилдан 1942 йилгача граф Анри де Байе –Латур (Бельгия) ХОҚ президенти бўлди. Ёшлигида у жуда зўр спортчи эди. Улғайиб, спорт машғулотларини фаол тарғиб қилиш билан шуғулланди. 1906 йилда у ўзининг ватанида Миллий Олимпия қўмитасини ташкил қилди, Биринчи жаҳон урушидан сўнг эса ХОҚга Олимпия ўйинларини унинг ватани пойтахтида, Антверпенда ўтказиш таклифи билан мурожаат қилди. Биламизки, 1920 йилдаги ўйинлар айнан ўша ерда ўтказилган. Байе-Латур ҳаётининг сўнгги кунларигача ХОҚ президенти бўлиб қолган.

Кейинги тўртинчи президент –бу швециялик Зигфрид Эдстрем бўлиб, унинг маълумоти инженер-электрик эди.

Эдстрем талабалик йилларида спорт билан шуғулланди, спринтер-югуриш бўйича ўз мамлакати рекордчиси бўлди. Кейин у жамоатчилик –спорт фаолияти билан шуғулланиб, олимпизм гояларининг ихлосмандига айланди. Швеция спорт ҳаракатига раҳбарлик қилди. Халқаро Олимпия қўмитаси Стокгольмда Олимпия ўйинларини ўтказиш тўғрисида қарор қабул қилган пайтда, уларни ташкил қилишда фаол иштирок эта бошлади. 1912 йилдаги Олимпиада муваффақиятли ўтди. Бу муваффақиятда Зигфрид Эдстремнинг хизматлари катта бўлди.

Шу йилнинг ўзида фаол швед, Халқаро ҳаваскорлар энгил атлетика федерациясини ташкил қилди. Ҳозирги кунда у жаҳонда энг оммавий, кучли ва ва ҳурматга сазовор федерациялардан бири ҳисобланади.

3. Эдстрем президент лавозимини 1942 йилдан 1952 йилгача эгаллаб турди. У 1964 йилда 94 ёшида вафот этди.

Эвери Брендедж (АҚШ) 1952-1972 йиллар ичида ХОҚ президенти бўлди. Бунга қадар у ўз мамлакатининг энг кучли энгил

атлетикачиси бўлиб, Стокгольм Олимпиадасида, яъни ундан олдин президентлик қилган З. Эдстрем ташкил этган ўйинларда қатнашди.

Эвери Брендедж спортдаги хизмати юксак даражада бўлган ҳолда спорт арбоби, олимпизм ғояларини ҳаётга татбиқ қилувчи фаол курашчи сифатида ҳаммага таниш. У ўз даврининг кўзга кўринган етакчи халқаро спорт ҳаракати раҳбарларидан бири ҳисобланади. Брендедж катта хизматлари учун кўпгина давлатларнинг орденлари билан мукофотланган.

Эвери Брендедж биринчи Олимпия Олтин ордени соҳиби бўлди. Унинг номи замонавий Олимпия ўйинлари тарихида салмоқли ўрин эгаллайди.

1972-1980 йиллар давомида халқаро Олимпия ҳаракатига таниқли ирландиялик журналист Майкл Килланин раҳбарлик қилди. Бундан ташқари, у спортни тарғиб қилишда фаол шугулланди, лорд Килланин етакчи инглиз газеталари шарҳловчиси ҳисобланарди.

Иккинчи жаҳон уруши йилларида бу ботир инсон Британия қуроли кучлари офицери эди. Урушдан сўнг истеъфога чиқиб, кўп вақтини Миллий ва халқаро Олимпия қўмиталари ишига сарфлади.

М. Килланиннинг буюк хизмати яна шундан иборатки, кўпол сиёсий тазйиққа қарамасдан, Москвадаги Олимпия ўйинлари нафақат ўтказилди, балки жаҳон спортининг катта байрамига айланди.

Еттинчи президент –Хуан Антонио Самаранч. У 1920 йилда Барселонада дунёга келди. XX асрнинг 70-йиллари охирида собиқ Иттифокда Испания элчиси этиб тайинланган.

80-йиллар бошида Олимпия ҳаракати ўз тарихида энг оғир кунларни бошидан кечириётган эди. Сиёсатчилар спортга фаолроқ аралаша бордилар. Совуқ уруш хавф солиб турарди. 1980 йилда Америка жамоаси Москвадаги Олимпия ўйинларида иштирок этишдан бош тортди. Уларга қушилиб АКШ ортидан бораётган бир қатор давлатлар ҳам Москвадаги ўйинларда қатнашишдан воз кечдилар.

Тўрт йилдан сўнг собиқ иттифок раҳбарлари Американинг Лос-Анжелес шаҳрида бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида ўз спортчиларига иштирок этишни маън қилди.

Самаранчининг обрўси, шижоати, олижаноблиги ҳамда оқилона хатти-ҳаракатлари навбатдаги (иккита қайғули Олимпиададан кейин) Калгари ва Сеулда (1988) ўтказилган ўйинларнинг узаро ҳам-

корлик ва дўстлик белгиси остида муваффақиятли ўтишига ёрдам берди.

1992 йилда Барселонада –Хуан Антонио Самаранч ватанида ўтказилган ўйинлар олимпизмнинг ҳақиқий ғалабасига айланди.

Бу ҳақиқатдан ҳам ёшларнинг улкан спорт байрами, дўстлик ва биродарлик фестивали бўлди. Унда ер шарининг бешта қитъасидан, бир юз етмишта давлатлардан спортчилар қатнашди.

Яна бир нарса жуда муҳимки, Самаранч раҳбарлиги остида бутун Олимпия ҳаракати мустаҳкамланди. Бу ҳаракатда деярли икки юзта давлат иштирок этади.

1999 йил охирида Олимпия ҳаракатини муҳим даражада демократиялаштирувчи бир қатор жиддий тузатишлар Олимпия Хартиясига киритилди.

Лозанна шаҳрида бўлиб ўтган Халқаро Олимпия қўмитасининг навбатдан ташқари 110-чи сессияси «ХОҚ-2000» комитетининг ҳамма тавсияларини чуқур муҳокамадан сўнг қабул қилди. У Солт-Лейк-Ситидаги қишқи ўйинлар атрофида коррупция билан боғлиқ бўлган жанжалдан сўнг ташкил этилган эди. Ушбу форумнинг асосий қарорлари қуйидагилардан иборат:

1. ХОҚ аъзолари сони 115 тадан ошмаслиги лозим, улардан 15 таси спортда фаолият кўрсатаётган спортчилар, МОҚлар президентлари, шунингдек, халқаро спорт федерациялари раҳбарлари орасидан сайланади.

2. ХОҚга аъзо бўлиши мумкин бўлган номзодларни кўрсатиш ва дастлабки саралаш зарурий хатти-ҳаракат деб тан олинди.

3. ХОҚ аъзолари учун ёш чегараси 80 ёшдан 70 ёшга қисқартирилди.

4. Ижроия қўмита аъзолари сони 15 кишигача кўпайтирилади.

5. ХОҚ президенти муддати 12 йил билан чегараланди.

6. ХОҚга аъзо қилиб 8 йил муддатга сайлаш (кейинчалик ҳам қайта сайланиш имконияти билан).

7. Ўйинларни қабул қилишни хоҳловчи шаҳарлар номларини кўрсатиш ишлари расмий равишда номзод миқёсини олиш шarti билан тўлдирилди. Уч ёқлама шартнома тузилади: шаҳар-МОҚ-ХОҚ. Агар шаҳар Олимпия пойтахтига айланса, ушбу шартнома ўз-ўзидан амал қилишни бошлайди.

8. ХОҚ аъзоларининг номзод шаҳарларга ташрифлари бекор қилинди.

9. ХОҚнинг молиявий фаолиятини ойдинлаштиришга эришиш мақсадида, ундан келиб тушадиган маблағлар манбаларини очик ёритиб берадиган молнявий ҳисоботларни албатта эълон қилиш.

10. ХОҚдан пул олаётган ҳар бир ташкилот ушбу воситалардан

қандай фойдаланилганлиги тўғрисида ХОҚга ҳисобот тақдим этиши лозим.

11. Ёзги ўйинлар дастуридаги спорт турлари сони 280 тагача чекланди ва бу Олимпиада-2004 да кучга киради. Сидней-2000 да 300 та спорт тури дастурдан ўрин олган эди.

12. Спортчилар учун паспортлар киритиш. Унда самарали допинг-назорат ўрнатиш ва спортчилар соғлиғини текшириш учун зарур маълумотлар бўлиши лозим.

Олимпия хартиясига ўзгартириш киритилишини талаб қилган ҳамма қарорлар учдан икки овоз билан, қолганлари оддий кўпчилик овоз билан қабул қилинган.

2001 йил 13 июлда Москва шаҳрида бўлиб ўтган ХОҚнинг 112-сессияси тарихга кирди. Сессияни сўнгги куни ХОҚнинг Янги саккизинчи президенти сайланди.

Маълумки, президентликка америкалик ҳуқуқшунос Анита Дафрантц, корейлик дипломат Ким Ёнг Ун, канадалик иқтисодчи Ричард Паунд, венгриялик собиқ қиличбоз Пал Шмит ва белгиялик врач Жак Ротлар номзодлари қўйилган эди. Овоз бериш икки босқичда ўтказилди ва натижада Ж. Рот номзоди юғиб чиқди. У энди 8 йил мобайнида Халқаро Олимпия кўмитасини бошқаради.

Жак Рот 1942 йил 2 май куни Гент шаҳрида туғилган. Касби бўйича тиббиёт фанлари доктори, жаррох, инглиз, француз, олмон, голланд ва испан тилларида сузлаша олади.

Регби ва елканли қайиқ спорти билан шуғулланган. Елканли қайиқ спорти бўйича олти кара Бельгия чемпиони. Уч бор Олимпия (1968, 1972, 1976) ўйинлари иштирокчиси, икки карра жаҳон чемпиони, Регби бўйича мамлакат чемпиони. Миллий терма жамоа ўйинчиси.

Европа Олимпия кўмитаси президенти (1989), қишки (Инсбрук -1976, Калгари -1988), ёзги (Москва-1980, Лос-Анжелес-1984, Сеул -1988) Олимпия ўйинлари миссияси раҳбари 1991 йилдан ХОҚ аъзоси, халқаро спорт ташкилотлари комиссияларига раҳбарлик қилган. Олимпиада дастури ва Олимпия ўйинлари комиссияси аъзоси. XXVII ва XXVIII Олимпия ўйинлари координацион комиссияси раҳбари.

ОЛИМПИА ХАРТИЯСИ

Пьер де Кубертен, замонавий ҳаракатнинг асосчиси, Олимпия хартияси асосларини ишлаб чиққан Хартия ўз мазмунига кўра «конструкция» -қонунлар мажмуасига (унга асосланиб давлат, ташкилот ҳаёт кечиради) яқин. Олимпия Хартияси олимпизм ҳаракати учун қонунлар мажмуасидир.

Олимпия Хартияси яратилгандан буён умуман олганда ўзгармаган ҳолда сақланиб қолган, бироқ тарихий жараёнларнинг кечиши, инсон жамиятидаги ўзгаришлар, Олимпия ҳаракатидаги ўзгаришларга мувофиқ маълум бир янгиланишлар содир бўлди.

Олимпия Хартиясининг Янги таҳрири 1999 йил ХОҚнинг 101-сессиясида қабул қилинди. У бир нечта бўлимлардан иборат. Биринчи бўлим Олимпия ҳаракатининг асосий тамойилларига бағишланган, унда ўйинларни ўтказиш шарафи давлатга эмас, балки шаҳарга берилади, чунки давлат –бу мамлакат, сиёсат, шаҳар эса-сиёсатдан ташқари.

Шу билан бирга ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш шаҳар Олимпия ўйинлари пойтахти жойлашган давлатнинг МОҚга юклатилади.

Миллий Олимпия кўмиталари ХОҚ билан узвий алоқада ва бевосита унинг раҳбарлиги остида иш олиб боради ҳамда ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда тўлиқ жавобгарликка эга бўлади.

Хартияда таъкидланадики, ҳамма ишлаб топилган маблағлар фақат Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, спортни ривожлантиришга, яъни инсонлар тинчлиги ва саломатлиги учун йўналтирилиши лозим.

Олимпия Хартиясида Олимпия рамзлари, эмблемалари, байроғи, Олимпия машъали, ритуаллари мазмуни ҳамда аҳамияти ёритилган.

Иккинчи бўлимда ХОҚнинг бошқарув органлари, унинг мақсадлари, вазифалари, тузилмаси ҳамда функциялари, шунингдек ҳуқуқлари тўғрисида маълумотлар берилади.

Учинчи бўлимда халқаро спорт федерациялари мақсадлари, вазифалари, функциялари ва уларнинг ХОҚ билан ўзаро алоқалари очиқ берилади.

Тўртинчи бўлимда ХОҚ раҳбарлиги остида ўз давлатларида ҳамма Олимпия ишларини олиб борадиган Миллий Олимпия кўмиталарининг ҳуқуқ ва мажбуриятлари белгиланган.

Бешинчи бўлим шахсан Олимпия ўйинлари, иштирокчилари, уларнинг ҳуқуқлари ва мажбуриятларига бағишланган.

Хартияда олимпизм моҳиятининг қисқача таърифи келтирилган: «Олимпизм тана, ирода ва онг кадр-қимматини мувозанатлаштирилган бир бутунликка бирлаштирувчи ҳаёт фалсафасидир». Олимпизм спорт, маданият ва таълимни боғлайди.

Олимпия ҳаракатининг мақсади –спортни инсоннинг ҳар томонлама ривожланишига йўналтириш, гармония эса ҳақиқатдан ҳам инсон кадр-қимматини сақлаш каби ғамхўрлик кўрсатадиган олижаноб ҳамда тинч жамиятни яратишга ёрдам бериши лозим.

Хартия турли хил тушунча ва атамаларга таъриф бериб ўтади. «Олимпиада», «Олимпия ўйинлари» атамалари нимани англатади?

Қадимги юнонлар ўйинлар орасидаги тўрт йилликни Олимпиада деб атаганлар, яъни бу Яна бир йилнома ҳисобланган. Ҳафта, ой, йил каби тўрт йилликни Олимпиада деб аташ мумкин эди. Юнонлар маълум бир воқеаларни улар содир бўлган Олимпиада йилининг рақами билан номлар эдилар. Масалан, етмишинчи Олимпиада ва ҳ. к.

Олимпия ўйинлари тарихи шуни тасдиқлайдики, қадимги олимпиячиларда ўзларнинг ҳозирги замондагига ўхшамаган мукофотлари —ғолибнинг лавр гулчамбари ёки зайтун бутоғи бўлган. Вақт ўтиши билан улар ўзгариб, такомиллашиб борган. Тақдирлов нишонлари Хартияда қатъий равишда айтиб ўтилади.

Замонавий Олимпия ўйинларининг рамзи турли хил рангдаги бешта бир-бирига ўралган халқа тасвиридан иборат. Бу халқалар бешта китъа спортчиларининг бирдамлиги ва уларнинг учрашуви маъносини билдиради.

Хартияда уларнинг жойлашиши аниқ белгилаб берилган: юқоридаги учта халқа чапдан ўнгга қуйидаги тартибда келади: кўк, қора, қизил, пастда эса сариқ, яшил.

Олимпия шиори: «Цитиус, Алтиус, Фортиус» («Тезроқ, Баландроқ, Кучлироқ») замонавий олимпизм йўналишини аниқ ифодалайди. Бу сўзлар француз руҳонийси Анри Дидонга тегишли бўлиб, улар Пьер де Кубертенга маъқул бўлган ва унинг таклифи билан Олимпия шиорига айланган. Бу белгилар ХОК эмблемасида акс эттирилган. Эмблема ҳам Хартияда аниқ белгилаб берилган. Хар бир Миллий Олимпия қўмитаси ўз эмблемасига эга. Унда бешта ўралган халқа ушбу эмблема асосини ташкил этади. Масалан, Ўзбекистон Республикаси МОК эмблемаси —бешта Олимпия халқаси ва оқ фонда Ҳумо қушининг тасвири —ғалаба ҳамда бахт рамзи тасвирланган.

Олимпия байроғи тўғрисидаги гоё, бошқалари каби. Пьер де Кубертенга тегишлидир. ХОК уни 1913 йилда тасдиқлаган. Байроқ 1916 йилда ўтказиладиган ўйинларда кўтарилиши лозим эди. Маълумки, биринчи жаҳон уруши туфайли ўйинлар ўтказилмаган.

Байроқ —атласдан тайёрланган, ҳажми 2х3 м бўлиб, унда Олимпия рамзи —бешта рангли халқа тасвирланган. Байроқдаги оқ ранг ер шаридаги ҳамма миллатларнинг дўстлик гоёсини билдиради.

Байроқ биринчи марта 1920 йилда Антверпенда (VII Олимпия ўйинлари) кўтарилган.

Байроқни бериш маросими: бўлиб ўтаётган Олимпия пойтахти Мэри ўйинлар байроғини ХОК президентига топширади, у эса

ҳамма олимпиячилар учун муқаддас байроқни булажак ўйинлар шахри мэрига топширади.

Олимпия мадҳияси ҳам мавжуд.

1912 йилда Пьер де Кубертенда ушбу ажойиб байрамнинг қадимий ватанида Олимпия машъалини ёкиш фикри туғилди, у 1928 йилда Амстердамдаги IX ўйинларда (1952 йилда Ослодаги қишки VI ўйинларда) амалга оширилди. Машъални тантанали равишда ёкиш маросими Пьер де Кубертен томонидан таклиф қилинган. Бу маросим қадимги Олимпиада, қадимий Олимпия ўйинлари қаҳрамонларининг ҳаммасини биладиган Зевс ибодатхонаси харобаларида бўлиб ўтади. 1926 йилдан бошлаб Олимпия машъали эстафетаси ўтказилади. Машъал у ёқилган жойдан бошлаб Олимпия стадионигача куну тун ҳар қандай об-ҳавода ҳам машъал кўтарувчилар томонидан олиб келинади. Олимпия стадиони йўли бўйлаб охириг айланиш, охириг қадамларни босиб ўтиш ўйинлар ўтказилаётган давлатнинг энг таниқли спортчисига топширилади.

Спортчилар, иштирокчилар ва ҳакамларнинг Олимпия қасамёди ҳам муқаддас маросимлар қаторига киради. Маълумки, унинг матни ҳам Пьер де Кубертен томонидан таклиф қилинган. Бирмунча ўзгаришларга учраган ҳолда унда шундай дейилади: «ҳамма спортчилар номидан мен қасамёд қиламанки, биз бу ўйинларда ўйин қондаларини ҳурмат ва уларга амал қилган ҳолда ҳақиқий спорт руҳида, спорт шухрати ҳамда ўз жамоаларимиз шарафини учун иштирок этамиз». Олимпия қасамёди биринчи бор 1920 йилда (Антверпен, VII ўйинлар) янграган.

Олимпия ўйинлари ҳакамларининг қасамёди 1968 йилда Мехикода (XIX ўйинлар) собиқ Иттифоқ МОК таклифига биноан пайдо бўлди. Унда шундай дейилади: «ҳамма ҳакамлар ва расмий шахслар номидан қасамёд қиламанки, ушбу Олимпия ўйинлари давомида биз ўз вазифаларимизни ҳолислик билан, қондаларни ҳурмат қилиб ва унга амал қилган ҳолда ҳақиқий спорт руҳида бажарамиз».

Спортчилар ва ишқибозларнинг ўта ишонувчанлиги шунга олиб келдики, Мехикодаги анъана, (1968 й). Олимпиадада Янги, яъни ҳар қандай олимпиадачига, ишқибозга, бахт келтирадиган –рамз пайдо бўлди. Мексикаликларнинг энг сеvimли жонивори ягуар рамзга айланди. Бу одат ҳаммага манзур бўлди ва кейинги ўйинларда рамз анъанавини тус олди. Мюнхенда Валди лақабли такса, Монрелда –Канада ўрмонлари яшовчиси кундуз, Москвада Миша лақабли айиқча рамзга айланди.

Медаллар дастурининг ҳар бир турида топширилади: ғолиб ва совриндорларга мувофиқ равишда –олтин, кумуш ва бронза медаллари берилади. Шунини айтиш жоизки, учинчи ўрин учун медал

ҳақиқатдан ҳам бронзали, иккинчи ўрин учун –кумуш, биринчи ўрин учун эса камида 6 граммли олтин билан қалин қилиб қопланган кумуш медал топширилади.

Шулар билан бир қаторда шахсий ва жамоа мусобақаларида биринчидан, саккизинчигача ўринни эгаллаган спортчиларга ХОҚ дипломлари топширилади.

Дипломлар, эсдалик медаллари ўйинларнинг ҳамма иштирокчилари ҳамда расмий шахсларга берилади. Яқин йиллардан бери эса Олимпия ўйинлари ғолиблари ва совриндорларига кўкрак нишонлари (олтин, кумуш, бронза) топшира бошладилар. Бу нишонни кундалик ҳаётда ҳам тақиб юриш мумкин.

ХОҚ Олимпия ҳаракатига қўшган алоҳида хизматлари учун спорт, давлат арбобини ёки спортчини Олтин Олимпия ордени билан тақдирлайди.

1996 йил 6 февралда Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримов Олтин Олимпия ордени билан тақдирланди.

Олимпия ўйинлари Хартияга биноан қоидаларга қатъий амал қилган ҳодда ўтказилади, қоидаларнинг бузилишига йўл қўйилмайди.

Хартияда белгиланишича, Олимпия ўйинлари Олимпиаданинг биринчи йилида, қишки ўйинлар эса 1994 йилдан бошлаб –учинчи йилида (бундан олдин қишки ўйинлар ёзгилари билан бир вақтда ўтказилар эди) ўтказиб келинади.

Ўйинларнинг давомийлиги 16 кундан ошмаслиги лозим. Олимпия ўйинлари пойтахтини қатъий танлаш ҳуқуқи ХОҚга тааллуқлидир. Ўйинларни ўтказишга талабгор номзод шаҳарлар танлови ўтказилади, номзод шаҳарлар имкониятлари ХОҚнинг махсус комиссияси томонидан ўрганиб чиқилади ва кейин унинг сессиясида (Олимпия ҳукуматининг Олий органи) Олимпия пойтахти узил-кесил танланади. Шаҳар номзоди Миллий Олимпия қўмитаси томонидан тавсия этилади.

Ҳамма мусобақалар, одатда, Олимпия ўйинлари пойтахтида ўтказилади. Дастурни ўзгартириш ҳуқуқи фақат ХОҚга тегишлидир.

Олимпия спорт тури Хартияга биноан аниқланади. Бу ерда шу нарса кўрсатилганки, спорт тури эркаклар учун камида етмиш бешта давлатларда ва бешта қитъадан тўрттасида, аёллар учун эса камида қирқта давлатларда ҳамда учта қитъада (ёзги ўйинлар), қишки ўйинлар спорт турлари йигирма бешта давлат ва учта қитъада кенг тарқалган бўлиши лозим.

Олимпия спорт турларига халқаро федерациялар, уюшмалар ва ассоциациялар раҳбарлик қилади.

ХОҚ Олимпия ўйинларига раҳбарлик қилади, мусобақалар эса тегишли халқаро федерация раҳбарлиги остида ўтади.

Тренировка, мусобақалар, инвентар, жиҳозлар қоидалар ва федерация меъёрларига мос келиши лозим. Хакамлар, хронометристлар (вақт ўлчовчилар), шикоят жюриси аъзолари ва бошқалар спорт тури федерацияси томонидан тайинланади.

Олимпия ўйинларининг очилиш ва ёпилиш маросими Хартняда аниқ ҳамда батафсил таърифланган.

Очилиш бошида стадионга давлат раҳбари келади, сўнгра иштирокчилар паради бошланади. Ҳар бир вакиллар олдидан давлат номи кўрсатилган транспарант ва давлат байроғи кўтариб борилади. Жамоалар алфавит тартибида ўтади, лекин олдинда анъанага кўра юнонистон жамоаси юриб боради —бу Олимпия ўйинлари ватанига бўлган чексиз ҳурмат рамзидир. Охириги бўлиб ўйинлар ўтказилаётган давлат жамоаси ўтади. Парад тугаши билан ташкилий қўмита президенти ва МОҚ президентининг сўзга чиқишлари бўлиб ўтади. Сўнгра Олимпия ўйинлари ўтказилаётган давлат раҳбари тантанали равишда Олимпия ўйинларини очиқ деб эълон қилади. Олимпия мадҳияси янграйди, бу куй остида турли давлатларнинг спортчилари —олимпиячилари Олимпия байроғини стадионга олиб кирадилар ва уни флаштокка қадаб, юқорига кўтардилар.

Энг яхши олимпиячи-спортчи Олимпия машъалини кўтариб, стадионни бир марта айланиб чиқади ва зина билан олов ёқиладиган жойга кўтарилади. Бу ерда у муқаддас оловни ёқади. Бу олов ўйинларнинг 16 кун давомида ёниб туради. Олов ёқилган захоти тинчлик элчилари бўлган юзлаб оқ кабутарлар осмонга парвоз қилади. Тантанали қасамёд дақиқалари бошланади. Иштирокчи спортчилар номидан ташкилотчи давлатнинг энг яхши спортчиси қасамёд қилади, сўнг трибунага жаҳонда энг катта ҳурматга эга бўлган спорт ҳаками. Ташкилотчи давлат вакили кўтарилади ва хакамлар номидан қасамёд қилади. Ташкилотчи давлат мадҳияси янграйди, байрамнинг тантанали очилиш маросими бошланади.

Спорт мусобақалари тугаши билан байрам яқунланади. Ўйинларнинг ёпилиш маросими бошланади. Стадионга очилиш маросимидаги тартибда байроқлардорлар кириб келади, жамоалар дўстлик рамзи сифатида умумий сафда кирадилар. Юнонистон мадҳияси, ташкилотчи давлат мадҳияси ва бўлажак ўйинлар мезбони бўлган давлат мадҳияси янграйди. Олимпия байроғини топшириш маросими ўтказилади.

Ташкилотчи шаҳар ҳокими ва ХОҚ президенти сўзга чиқади-лар. ХОҚ президенти Олимпия ўйинларини ёпиқ деб эълон қилади. Олимпия машъали аста-секин ўчирилади. Олимпия мадҳияси куйи остида байроқ туширилади, стадион узра хайрлашув қўшиғи янграйди.



ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ ТАРИХИ





I—АФИНА 1896



Олимпия уйинлари инсониятни тинчлик, дўстлик йулида бирлаштирувчи энг нуфузли мусобақа ҳисобланади. Бундай эзгу-ниятли спорт байрамида иштирок этиш эса ҳар бир спортчининг орзусидир.

Хуш, Олимпия уйинларининг келиб чиқиш тарихи, илк бора қаерда ўтказилгани ва ташкилотчилари ким эканлигини биласизми?

Маълумки, Олимпия уйинлари ватани қадимги Юнонистоннинг Олимп шаҳри ҳисобланади.

Афсоналарнинг сўзлашича, Юнон худоси Зевс отаси билан бўлган жангда ғалаба қозонади ва ака-сингилларини қутқаради. Ушбу ғалаба шарафига Зевс спорт уйинлари ўтказишни буюради ва бу уйинлар шаҳар номи билан Олимпия уйинлари деб аталади. Яна бошқа афсонада, Зевснинг ўғли Геракл энг шавкатли ғалабалари шарафига Олимпия уйинларини ташкил этади. У оёқ қафтлари билан югуриш мусобақасини уюштиради ва ва шу орқали масофани белгилайди. Бу кўрсаткич олти юзта оёқ қафтига (192м 27 см) тўғри келган. Қадимги юнонлар мазкур ўлчовни «стадион» деб аташган.

Милoddан аввалги 776 йил биринчи Олимпия уйинларининг ўтказилган санаси ҳисобланади.

Орадан XII аср ўтиб, Рим императори Феодосий I Олимпия уйинларини ҳар хил худоларга ишониш сифатида бекор қилади. 395 йилда византияликлар билан ваготлар урушидан сўнг Олимпия харобага айланади. 100 йилдан сўнг икки бор содир бўлган кучли zilзила оқибатида Олимпия вайрон бўлади. Сўнг Алфей ва Кладей дарёларининг суви тошиб, қолган биноларни ҳам ювиб, қум ва ботқоқ қаърига тортиб кетади.

Орадан 15 минг йил вақт ўтиб, 1824 йилда археолог Лорд Станкоф Алфей қирғокларида жиддий қазилмалар чизмасини тузади. Худди шу нарса Олимпия уйинларини тиклашга тurtки бўлди. Юнон армияси майори Эвагелис 1859 йилда ташкил этган олимпиада икки марта ўтказилса-да, халқаро миқёсга чиқа олмади. Чунки унда бошқа давлатлардан қатнашувчилар йўқ эди.

Кейинчалик кўпгина давлатларда спорт ташкилотлари ва уюшмалари пайдо бўла бошлади. Айнан шу нарса француз жамоат арбоби Пьер де Кубертенга замонавий Олимпия уйинларини тиклашга имкон яратди. Кубертен Европага сафар қилади. Олимпия тарафдорлари билан учрашади, алоқалар ўрнатади. Ва 1892 йил 25 ноябрда Сарбоннада машҳур «Олимпиянинг уйғониши» маърузасини ўқиб эшиттиради. Пьер де Кубертен 1894 йил июнда Олимпия тарафдорлари иштирокида Бутунжаҳон учрашувини ташкил қилди. 12 та давлатдан келган 72 нафар вакил олдида Олимпия уйинларини ташкил қилиш ва Халқаро Олимпия кўмитасини (ХОК) тузиш лойиҳаси билан сўзга чиқди. Таклиф қўллаб-қувватланиб, 1894 йил 23 июнда Халқаро Олимпия кўмитаси ташкил этилди. Унинг таркибига 12 та давлатдан 14 та вакил киритилди.

Конгрессда Олимпия уйинларини ҳар тўрт йилда ўтказишга келишиб олдилар. Кубертен биринчи замонавий Олимпия уйинларини 1900 йил Парижда ўтказишни таклиф қилганди. Бироқ Юнон шаҳри шоири Викелас олимпиадани 6 йил кутиб ўтирмасдан, 1896 йилдаёқ ўтказишни таклиф қилди.

Шундай қилиб, биринчи Олимпия уйинлари унинг ватани бўлмиш Афинада 1896 йил 6 апрелда мармар стадионида 80 минг томошабин иштирокида очилди. Илк мусобақалар 9 та спорт тури бўйича ўтказилди. АҚШ, Австралия, Австрия, Болгария, Англия, Венгрия, Германия, Дания, Франция, Чили, Швейцария, Швеция ва Юнонистон каби 13 та давлатдан 311 нафар спортчи иштирок этди.



II—ПАРИЖ 1900

1900 йилнинг 20 май-28 октябрь кунлари Париж шаҳрида бўлиб ўтди. Бу гал илк олимпиадани фарқли ўларок, иштирокчилар сони ҳам кескин кўпайди. Жами 21 давлат—Франция, АҚШ, Буюк Британия, Бельгия, Швейцария, Германия, Дания, Австралия, Италия, Австрия, Венгрия, Нидерландия, Норвегия, Куба, Богемия (Австрия-Венгрия империяси таркиби), Ҳиндистон, Канада, Швеция, Ганги, Греция, Испаниядан 1330 нафар спортчи иштирок этди.

Унда спортчилар 18 спорт тури—велоспорт, сув полеси, гимнастика, гольф, академик эшак эшиш, от спорти, крикет, крокет, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, поло, регби, ўқ отиш, камондан ўқ отиш, теннис, қиличбозлик ва футбол бўйича баҳс юритдилар.

«Афина 1896»да мусобақалашганлар орасида бирорта ҳам аёл спортчи йук эди. Бу сафар эса 11 аёлнини қатнашуви Олимпиада уйинларининг катта янгилиги бўлди.

III—АМЕРИКА 1904



1904 йил 1 июл куни АҚШнинг Луис шаҳрида бошланиб ва 23 ноябрга қадар давом этди. Йул нархининг кимматлиги ва бошқа моддий кийинчиликлар сабабли купгина Европа давлатлари унда иштирок эта олмади. Ушбу мусобақаларда Буюк Британия, Венгрия, Германия, Греция, Австрия, Швейцария давлатларидан спортчилар қатнашган бўлса, биргина АҚШнинг ўзидан 533 нафар спортчи иштирок этди. Қолган 53 спортчи Австралия, Африка қитъалари вакиллари эди. III Олимпия уйинларида жами 625 спортчи мусобақалашди. Шулардан 8 нафари аёллар эди.

Бу олимпиадада жами 16 та спорт туридан мусобақалар ўтказилди: бокс, кураш, сув полоси, гимнастика, гольф, академик эштак эшиш, енгил атлетика, сузиш, сувга сакраш. Рокк, камондан уқ отиш, теннис, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол.

* * *

I олимпиададан сўнг, Греция ҳукумати ХОКҒа мурожаат қилиб, Афина шаҳри Олимпия уйинлари ўтадиган доимий жой бўлса, деган таклиф билан чиққанди. Лекин ХОКҒ бу таклифни рад этиб, фақат уйинлар ташкил этилганлигига 10 йил тулиши муносабати билан Грецияда мусобақалар ўтказишга руҳсат берди. 1906 йилнинг 22 апрелидан 2 майга қадар Афинада бўлиб ўтган навбатдан ташқари (чучки низомга мувофиқ ҳар тўрт йилда ўтказиларди) олимпиадада 20 давлатдан 884 (7 нафар аёл) спортчи иштирок этди. Бироқ, бу унинг ҳеч қандай расмий ном олмади ва Олимпия уйинлари таркибига киритилмади.

IV—АНГЛИЯ 1908

Мазкур Олимпия уйинлари аслида Рим шаҳрида ўтказилиши керак эди. Лекин мусобақалар бошланишидан олдин Италия пойтахти ниҳоясига етди. Уйинларда 22 давлатдан 2034 (36 нафар аёл) спортчи иштирок этди.



Буюк Британия, АКШ, Швеция, Франция, Германия, Канада, Венгрия, Бельгия, Норвегия, Италия, Янги Зеландия ва Австралия, Финляндия, Дания, Россия, Греция, Жанубий Африка, Богемия, Австрия, Нидерландия, Исландия, Туркия ва Швейцария давлатларидан келган олимпиячилар 22 та спорт тури –бокс, кураш, велоспорт, сув полоти, сув-мотор спорти, гимнастика, академик эштак эшиш, жеде-пом, енгил атлетика, кросс, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, поло, регби, ўк отиш, теннис, қиличбозлик, конкида фигурали учиш, футбол ва чим устида хоккей буйича ғолиблик учун қизгин беллашдилар.

V—СТОКГОЛЬМ 1912



Швециянинг Стокгольм шаҳрида 1912 йилнинг 5 майдан 22 июлига қадар давом этган мусобақалар учун барча қулайликларга эга бўлган «Қирол» стадиони қуриб битказилди.

Бу Олимпиадада олдинги ўйинларга нисбатан иштирокчилар сони анча қупайди. Швеция, АКШ, Буюк Британия, Финляндия, Германия, Франция, Дания, Италия, Бельгия, Австрия, Россия, Греция, Нидерландия спортчилари ғолиблик учун кураш олиб бордилар.

Олимпия ўйинлари дастуридан 14 та спорт тури –кураш, велоспорт, сув полоти, гимнастика, академик эштак эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш ва сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўк отиш, теннис, қиличбозлик, ва футбол жой олган эди.

VI—ЎТКАЗИЛМАГАН

1916 йилда Берлинда замонавий олимпия ўйинлари ўтказилиши керак эди. Пьер де Кубертен бу спорт байрамига Олимпия эмблемасини тақдим этмоқчи эди. (У 5 та айлана халқа шаклида бўлиб, рамзий маънода рангларга эга бўлган холда бешта қитъани англатади). Лекин биринчи жаҳон уруши сабаб Берлинда ташкил этилиши керак бўлган Олимпия ўйинлари ўтказилмади.

VII—АНТВЕРПЕН 1920

Олимпия эмблемаси — беш халқа акс этган байроқ биринчи марта Бельгиянинг Антверпен шаҳрида 1920 йилнинг 20 апрелидан 12 сентябрга қадар бўлиб ўтган VII Олимпия ўйинларида кўтарилди. Шунингдек, шу йили илк бора стадионда Олимпия қасамёди ҳам янгради.

VII Олимпия ўйинларида 29 та давлат АКШ, Швеция, Буюк Британия, Франция, Бельгия, Финляндия, Норвегия, Италия, Дания, Нидерландия, Жанубий Африка, Канада, Швейцария, Эстония, Бразилия, Австралия, Испания, Япония, Греция, Люксембург, Чехословакия, Янги Зеландия, Аргентина, Миср, Хиндистон, Монако, Португалия, Чили ҳамда Югославиядан жами 2607 нафар спортчи иштирок этди. Улардан 64 нафари аёл спортчилар эди.

VIII—ПАРИЖ 1924

PARIS 1924



VIII Олимпия ўйинлари ўтказилган 1924 йилнинг қиш ойларида 1 қишки Олимпия ўйинлари ташкиллаштирилди. Париж шаҳрида бўлиб ўтган мусобақалар арафасида замонавий Олимпия ўйинлари 30 ёшга тўлганди. Олимпиада ташкилотчиси Пьер де Кубертен бу сафар ўйинларни Яна Париж шаҳрида ўтказишга эришди. Шу боис, Франция пойтахти Олимпия ўйинлари тарихида икки марта мусобақалар бўлиб ўтган шаҳар сифатида тарихда қолди.

VIII Олимпиадада 44 та давлатдан 3092 нафар (136 нафари аёллар) спортчи катнашди. Олимпиячилар бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшак эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, поло, регби, замонавий бешкураш, уқ отиш, теннис, оғир атлетика, қиличбозлик ва футбол бўйича совринли ўринлар учун курашдилар.

IX—АМСТЕРДАМ 1928

Ўйинлар Нидерландиянинг Амстердам шаҳрида 1928 йил 17 майдан 12 августга қадар давом этган.



46 та давлатдан келган 3014 нафар (290 нафари аёллар) олимпиячи олтин медаллар учун беллашдилар.

Бу гал спортчилар бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшкак эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш ва сувга сакраш, замонавий бешкураш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей каби жами 15 та спорт тури бўйича мусобақалашдилар.

X—ЛОС-АНДЖЕЛЕС 1932



1932 йилнинг 30 июлидан 12 августга қадар АҚШнинг Лос-Анджелес штатида ўтказилган бу олимпиада иштирокчилари сони кескин пасайиб кетди. 37 та давлатдан бор-йўғи 1048 нафар (127 нафар аёллар) спортчи ташриф буюрди. Европадан 20 дан ортик давлат қатнашган бўлсада, йўл харажатлари оғирлик қилгани учун кўп спортчиларни олиб келиш имкони бўлмади.

Спортчилар бокс, кураш (эркин ва классик), велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшкак

эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўқ отиш, оғир атлетика, қиличбозлик ва чим устида хоккей турлари бўйича ўз маҳоратларини намойиш этишди.

XI—БЕРЛИН 1936



1936 йилнинг 1-16 август кунлари Берлин шаҳрида бўлиб ўтган бу олимпиадада иштирокчилар сони анча кўпайди. 49 та давлатдан 4066 (328 нафар аёллар) спортчи мусобақаларда қатнашди.

Олимпиячилар баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшкак эшиш, байдарка ва каноэда эшкак эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш ва сувга сакраш, поло, қўл тўғи, замонавий бешкураш, ўқ отиш, оғир атлети-

ка, қиличбозлик, футбол, гимнастика, хоккей турлари бўйича ўз имкониятларини синовдан ўтказдилар.

* * *

XII ва XIII Олимпия ўйинларининг ўтказилишига иккинчи жаҳон уруши тўсқинлик қилди.

XIV—ЛОНДОН 1948



1948 йилнинг 29 июлидан 14 августигача Лондон шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 59 мамлакатдан 4099 (385 аёл) спортчи иштирок этди.

Мусобақалар спортнинг баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшкак эшиш, байдарка ва каноэда эшкак эшиш, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш ва сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўк отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей турлари бўйича ўтказилган.

XV—ХЕЛЬСИНКИ



1952 йилнинг 19 июлидан 3 августига қадар Хельсинки шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 69 давлатдан 4925 (518 аёл) спортчи иштирок этди.

Баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, гимнастика, академик эшкак эшиш, байдарка ва каноэ, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўк отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей бўйича мусобақалар ўтказилди.

1951 йил апрель ойида СССР Олимпия кумитаси тузилиб ХОКга аъзо бўлган эди. XV Олимпия ўйинларида собиқ СССР терма жамоаси илк марта қатнашди. Собиқ иттифок терма жамоаси таркибида Ўзбекистондан икки спортчи ўйинларда қатнашди. Галина Шамрай –гимнастика (қупкураш) 3-ўрин (шахсий), 1-ўрин (жамоавий)ни эгаллади.

XVI—МЕЛЬБУРН



1956 йил 22 ноябридан 8 декабригача Мельбурн шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 67 давлатдан 3184 (371) спортчи қатнашди.

Мусобақалар баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полони, гимнастика, академик эшак эшиш, байдарка ва каноэ, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўқ отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей буйича ўтказилди.

Ўзбекистондан Валентина Баллад енгил атлетикадан катнашди.

XVII—РИМ

JOGOS DAS XVII OLIMPIADAS
ROMA



Италия пойтахти Рим шаҳрида ўтказилди. Мазкур мусобақа 1960 йилнинг 25 августидан 11 сентябригача давом этди. Унда 83 давлатдан 5348 спортчи иштирок этди (610 аёл).

Спортнинг баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полони, гимнастика, академик эшак эшиш, байдарка ва каноэ, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўқ отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей турлари буйича медаллар тақсимланди.

XVIII—ТОКИО 1964

Бу сафар олимпиада илк бор Осиёга ташриф буюрди. 1964 йил 10-24 октябр кунлари Токио шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 93 давлатдан 5140 спортчи иштирок этди (683 аёл).

Спортчилар баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полони, волейбол, гимнастика, академик, байдарка ва ка-

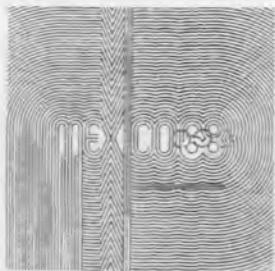


ТОКУО 1964

ноэ, дзюдо, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўк отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей бўйича медаллар учун курашдилар.

Собиқ СССР терма жамоаси таркибида ўзбекистонлик спортчилардан гимнастика ва кўпкурашдан Сергей Диамидов, брасс ва эркин усулда сузиш бўйича Светлана Бабанина, Наталья Устинова қатнашди.

XIX—МЕХИКО 1968



1968 йил 12-27 октябрь кунлари Мехико шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 112 давлатдан 5553 (781 аёл) спортчи қатнашди.

Спортчилар баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, волейбол, гимнастика, академик, байдарка ва каноэ, дзюдо, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, ўк отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей бўйича баҳслашдилар.

Собиқ Иттифок терма жамоаси таркибида Ўзбекистондан Вера Глушко ва Вера Дуюнова волейбол бўйича биринчи ўринни олди.

XX—МЮНХЕН 1972



1972 йил 26 августдан 11 сентябригача Мюнхен шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 121 давлатдан 7147 спортчи иштирок этди (1070 аёл).

Мусобақалар бўлиб ўтган спорт турлари - баскетбол, бокс, кураш, велоспорт, сув полоси, волейбол, гимнастика, академик, байдарка ва каноэ, дзюдо, от спорти, енгил атлетика, елканли спорт, сузиш, сувга сакраш, қўл тўпи, слалом услубида байдарка ва каноэ, замонавий бешкураш, ўк отиш, камон-

дан ўқ отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, футбол, чим устида хоккей.

Собиқ Иттифок терма жамоаси таркибида Олимпия ўйинларида иштирок этган ҳамюртларимиздан Вера Дуюнова, Вера Глушко волейбол бўйича, Мамажон Исмоилов от спорти бўйича олтин медалларни қўлга киритди. Гимнастика ва кўпкураш бўйича Элвира Саади, кураш бўйича Рустам Казаков, баскетбол бўйича Алжан Жармухамедов, бокс бўйича Николай Анфимов, велоспорт бўйича Александр Юдин иштирок этишди.

XXI—МОНРЕАЛ 1976



1976 йил 17 июл -1 август кунлари Монреал шаҳрида бўлиб ўтди.

Канада пойтахтида ўтказилган XXI олимпия ўйинлари ташкилотчилари мусобақани уюштириш ва бунёдкорлик ишларини молиялаштиришда андак хатога йўл қўйишган. Жумладан, режага мувофиқ 310 миллион доллар сарфланиши лозим бўлган бир пайтда харажатлар 2 миллиардга етиб қолган. Қурилиш ишлари ниҳоятда қийин шароитларда олиб борилган. Тайёргарлик қаҳратон совуқда, ўғирликлар авжга минган шароитда давом этган. Қурувчиларнинг хатоси билан 13 нафар ишчи-хизматчи фожиали ҳалок бўлган. Оқибатда иш ташлашлар бўлган.

Маълумки, Олимпия ўйинлари энг йирик спорт анжуманларидан саналади. Афтидан мусобақа ташкилотчилари буни гасавур этишмаган. Олимпия ўйинларининг бир маромда давом этиши учун 25 минг хизматчи, 16 минг аскар, минглаб полициячи, 77 стадион, спорт зали, сув хавзалари ва бошқа спорт марказлари зарур эди. Оз эмас, кўп эмас 10 минг спортчи голиблик учун курашиши кузда тутилганди. Меҳмонлар, мухбирлар ва туристларнинг буш вақтларини марокли ўтказишлари учун шароит яратилиши керак эди. Ташкилий кумита аъзолари қийинчиликларни мардонавор енгди. Мусобақада боксчимиз Руфат Рискіев билан таниқли футболчи Владимир Фёдоров иштирок этиб, совринли уринларни эгаллашган.

XXII—МОСКВА 1980

Москва шаҳрида бўлиб ўтган мазкур ўйинлар 1980 йил 19 июлдан 3 августгача давом этди.

Дунё спорт аҳли Москва Олимпия ўйинлари бағоят гузал ва



Игры
XXII Олимпиады
Москва
1980

бетакрор ўтганлигини ҳамон эслаб юришади. XXII Олимпия ўйинларида ўзбекистонлик спортчилар ҳам ажойиб ютуқларни қўлга киритишган. Волейболчи Лариса Павлова, сув тўпи устаси Эркин Шагаев, чавандоз Юрий Ковшов, қўл тўпи устаси Ольга Зубарева, курашчилар Махарбек Хадарцев билан Арсен Фадзаевлар олтин медаль олишган бўлса, рапирачи Собир Рузиев, велосипедчи Александр Панфилов, мерган Рустам Ямбулатов, камончи Наталья Бутузвалар кумуш медаль соҳиби бўлишган. Чим хоккей жамоасидан Неля Горбаткова, Лайло Аҳмедова, Хан Алина, Валентин Заздравнихлар бронза медаллари олишди.

XXIII—ЛОС-АНДЖЕЛЕС



Games of the XXIII Olympiad Los Angeles, 1984

1984 йил 28 июль-12 август кунлари Лос-Анджелес шаҳрида бўлиб ўтди.

XXIII Олимпия ўйинларида ҳам Москва олимпиадасида бўлгани каби марказий ҳамда Жанубий-шарқий Европадаги мамлакатлар бойкот эълон қилишди. Гап шундаки, бу сафарги мусобақада собиқ иттифок терма жамоаси мусобақаларни ўтказиш учун хавфсизлик яхши йўлга қўйилмаганлиги сабабли иштирок этмаслигини маълум қилганди. Айни пайтда бу 1980 йилги Олимпия ўйинларида Америка томонининг Москвага келмаганлигига узига хос жавоб эди. Собиқ иттифок, ГДР ҳамда иттифокчи республикаларнинг спортчилари навбатдаги олимпия ўйинларига бормайдиган бўлишган. Ваҳоланки, мусобақаларни дунё мамлакатларига олиб курсатишга шайланган телевизион курсатув ташкилотчилари катта маблағ сарфлашган эди. Шунга қарамай, олимпия ўйинлари машъаласи порлади. Оз эмас, кўп эмас 125 нафар жаҳон чемпиони Олимпия ўйинларига ташриф буюрмаган эди. Бу сафарги мусобақада АҚШ терма жамоаси (83 олтин, 61 кумуш ва 30 бронза медаль) норасмий ҳисобда биринчи бўлган.

XXIV—СЕУЛ 1988

Кореянинг Сеул шаҳрида 1988 йил бўлиб ўтган мусобақалар 17 сентябрдан 2 октябрга қадар давом этди.



GAMES OF THE XXIVTH OLYMPIAD SEOUL 1988

Навбатдаги XXIV Олимпия уйинларида кучли давлатларнинг вакиллари яна бирлашган ҳолда баҳс юритдилар. Собик иттифок, АКШ, ГДР, Япония каби мамлакат спортчилари кизгин ва мурасасиз курашдилар. Жами 160 давлатдан 9141 нафар спортчи иштирок этди. Олимпия уйинларида жами 237 комплекс медал учун кураш давом этди. Қизиғи шундаки, хавфсизлик хизмати ходимлари 120 минг кишини ташкил этган. Мусобақалар ҳамда олимпиаданинг очилиш ва тантанали ёпилиш маросимларини жаҳоннинг 139 мамлакатидан жами 3 миллиарддан зиёд одам томоша қилгани қайд қилинган. Сеул Олимпияси яна бир спорт тури хисобига бойиди. Биринчи марта теннис ва стол тенниси бўйича мусобақалар ташкил қилинди. Бу галги Олимпия уйинларида юртдошларимиз 2 та олтин, шунча кумуш ва битта бронза медалга сазовор бўлишди. Жумладан, курашчилар Махарбек Хадарцев билан Арсен Фадзаев Олимпия чемпиони номига сазовор бўлишган. Оғир атлетикачи Ноил Муҳаммаддиёров ва лангар билан сакраш устаси Радион Гатаулин кумуш медалга эга бўлишди. Чалқанча сузиш устаси Сергей Заболотнов маррага учинчи бўлиб келган.

XXV—БАРСЕЛОНА 1992



Barcelona '92

1992 йил 25 июль-9 август кунлари Барселона шаҳрида ўтказилди. Маълумки, Барселона Каталония пойтахти бўлиб, Халқаро Олимпия кўмитаси президенти Хуан Антонио Самаранч туғилган шаҳардир. Сеул Олимпия уйинларида эришилган муваффақият халқаро олимпиада ҳаракати нуфузини ошириб юборди. Тинчлик, барқарорлик ишларига хизмат қилувчи Олимпия уйинларига сиёсий уйинлар билан аралашувлар барҳам топди. Бу сафарги XXV олимпиадага 172 мамлакатдан 10 минг 563 нафар спортчи ташриф буюрди. Жумладан, кубалик спортчилар ҳам иштирок этишди. Қизиғи шундаки, 1991 йили собиқ СССРнинг инқирозга учраши муносабати билан МДХ вакилларини яхлит терма жамоа сифатида таркиб топтириш бироз қийинчилик туғдирди. Охир-оқибатда МДХ давлатлари бирлашган Олимпия терма жамоаси номида Барселонага йўл олди. Латвия, Эстония ва

Литва давлатлари мустақил жамоа сифатида иштирок этдилар. Бирлашган Германия жамоаси ҳам ўзига хос таркибда Барселонага йўл олган. Собиқ иттифокдаги бундай парокандаликни кўрган баъзи мутахассислар Барселонада АҚШ терма жамоаси норасмий ҳисобда биринчиликни қўлга киритади, деган фикрни ўртага ташлаганлар. Лекин башоратлар пучга чиқиб, умумжамоа ҳисобида МДХ давлатлари спортчилари жами 112 та медаль билан галаба қозонишди. Ўзбекистонлик гимнастикачи Оксана Чусовитина билан Розалия Галиевалар Олимпия чемпиони бўлдилар. Енгил атлетикачи Мария Шмонина ҳам маррада биринчи бўлди. Оғир атлетикачи Сергей Сирцов, мерган Анатолий Асрабоевларга кумуш медаль, киличбоз Валерий Захаревичга бронза медали насиб этган.

XXVI—АТЛАНТА 1996



1996 йил 19 июл-4 августлари Атлантада бўлиб ўтган мусобақалар замонавий олимпиада ҳаракатининг 100 йиллигига бағишланди. 17 июль куни Американинг Атланта шаҳридаги Олимпия стадионида Янги аср олди ўйинларининг машғаласи ёндирилган. Маълумки, катта спорт маросимида Олимпия ўйинлари машғаласини ўт олдириш таниқли боксчи Муҳаммад Алига ишониб топширилганди. Минг афсуски, жаҳоннинг 54 ёшли экс-чемпиони Паркинсон дардига чалингани туфайли қўллари қалтираб. Машғалани ерга тушириб юборганди. Ўт ўчиб-ўчмасдан яна уни кўтариб олганини ҳамон эслашади. Бу галги Олимпия ўйинлари ҳам баъзи нохуш ҳолатларсиз ўтмади. Террорчилар яширган бомбанинг портлаши оқибатида бир одам ҳалок бўлиб, 110 киши жароҳатланди. Харқалай Атланта олимпиадаси қўчиликнинг ёдида. Юртдошларимиздан дзюдочи Армен Багдасаров кумуш, боксчи Карим Тулаганов бронза медалига сазовор бўлишди.

XXVII—СИДНЕЙ 2000

Австралиянинг Сидней шаҳрига ташриф буюрган мусобақалар 2000 йил 15 сентябридан 1 октябригача давом этди.

Сидней Олимпия ўйинлари бундай йирик анжуманлар тарихда иштирокчиларнинг кўлами билан ажралиб туради. Мусобақаларда



11 минг нафар спортчи, 5100 расмий шахслар иштирок этган. 199 мамлакатдан келган вакиллар катнашган. Спортнинг 28 тури бўйича 300 комплект медаль учун баҳс юритилди. Олимпия олови 8 июнда ўт олдирилиб, Сиднейга 15 сентябрда етказиб борилган. Олимпия машғаласини кўтариб боришда 10 минг австралиялик иштирок этди. Улар пиёда, поездда, велосипед, отларда, қайиқларда, самолёт, байдаркаларда ҳаракат қилишларига тўғри келган. Олимпия шаҳарчаси 100 гектар май-

донни ташкил этиши билан диққатга сазовордир. Бу галги XXVII Олимпия ўйинларини жаҳоннинг 220 мамлакатида жами 3 ярим миллиард телетомошабин кузатиб турди. Мусобақада мустақил юртимиз вакиллариан боксчилар Муҳаммадқодир Абдуллаев олимпия чемпиони бўлди. Сергей Михайлов билан Рустам Саидовлар бронза медалига сазовор бўлишди. Эркин кураш устаси Артур Таймазов голиблик шоҳ супасининг иккинчи поғонасини эгаллади.

XXVIII—АФИНА 2004



Грециянинг Афина шаҳрида 13 августдан 30 августга XXVIII Олимпия ўйинлари бўлиб ўтди. Бунда 202 Давлатнинг 16 мингдан ортиқ спортчилари қатнашди. Ўзбекистондан 69 та спортчи катнашди. 15 спорт тури бўйича. Мусобақалар якунига кўра Америка спортчилари биринчи ўрин, 103 та медаль. Хитой иккинчи ўрин, 63 та медаль. Россия 3 ўрин, 92 медаль. Шу қаторда Ўзбекистон 34 ўрин, 5 та медаль,

ATHENS 2004



	О	К	Б	Ж
1. АКШ	35	39	29	103
2. Хитой	32	17	14	63
3. Россия	27	27	38	92
34. Ўзбекистон	2	1	2	5

Юнон рум курашидан 74 кг. Александр Доктурашвили, эркин курашдан 120 кг. Артур Таймазовлар олтин медаль соҳиби булдилар.

Эркин кураш 96 кг. Магамед Ибрагимов кумуш медаль соҳиби.

Бокс 54 кг. Баҳодир Султонов, 81 кг. Ўткирбек Ҳайдаровлар бронза медали соҳиби булди.

ОЛИМПИАДА УЎИНЛАРИГА СПОРТ ТУРЛАРИНИ КИРИШИ

1. Баскетбол -1936 й. ФИВА
2. Биатлон -1960 й. УНПИБ.
3. Бобслей -1924 й. ФИВТ
4. Бокс-1904 й. АИБА.
5. Кураш грек -рим -1896 й. ФИЛА.
6. Кураш эркин -1896 й. ФИЛА.
7. Велосипед пойга -1904 й. ФИАК.
8. Сув туни 1900 й. ФИНА.
9. Волейбол -1964 й. ФИВВ.
10. Гандбол -1930 й. ИГФ.
11. Гимнастика -1896 й. ФИЖ.
12. Эшкак эшиш -1900 й. ФИСА.
13. Коноэ -1936 й. ИКФ
14. Дзюдо -1964 й. ФИД.
15. Енгил атлетика -1896 й. ИААФ.
16. Чапқи -1924 й. ФИС.
17. Елканли кайиқ -1900 й. ИЛРУ.
18. Сузиш -1896 й. ФИНА.
19. Сувга сакраш -1904 й. ФИЛ.
20. Чена -1964 й. ИСУ.
21. Коньки -1924 й. ИСУ.
22. Бешкураш -1912 й. УИПУБ.
23. Уқ отиш -1900 й. УИТ.
24. Камондан отиш -1900 й. ФИТА.
25. Оғир атлетика -1900 й. ИВФ.
26. Қилчбозлик -1896 й. ФИЕ.
27. Фигуралн учиш -1908 й. ИСУ.
28. Футбол -1900 й. ФИФА.
29. Шайбашн хоккей -1908 й. ФИХ.
30. Чим хоккей -1908 й. ФИХ.
31. От спорти -1900 й. ФЕИ.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Жисмоний тарбия организм биологик функцияларни ривожлантиришга қаратилган педагогик жараён бўлиб унинг таъсирида инсоннинг ахлоқий сифатлари ҳам шакллана боради.

Жисмоний ривожланиш жисмоний фазилатларини такомиллаштириш ҳамда ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашни таъминлаш.

Жисмоний баркамоллик жисмоний тарбия ва спорт соҳасида етуқ натижаларга эришиш билан бирга ақлан, ахлоқан етуқ бўлиш.

Жисмоний маданият халқнинг жисмонан ва маънавий баркамоллигини таъминлаш, соғлигини муҳофаза қилиш ҳамда жисмоний машқлар ва спортга қизиқиш. жалб эттирилиш даражаси.

Спорт бир хил турдаи жисмоний машқлар ҳамда ҳаракат малака ва кўникмалари мажмуи (югуриш, юриш, сакраш, улоқтириш машқлари -Енгил атлетика спорти).

Жисмоний тарбиянинг мақсади: соғломлаштириш, ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларига ургатиш, Ватан мудофаасига тайёрлаш.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси: жисмоний фазилатларни ривожлантириш, жисмоний машқларга ургатиш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Жисмоний тарбия воситалари жисмоний тарбия жараёнини амалга оширишда қўлланиладиган жисмоний машқлар ва табиат омилларининг соғломлаштирувчи таъсири.

Табиат омиллари сув, қуёш ва ҳавонинг организмга соғломлаштирувчи таъсири. Сув организмни чиққитирувчи асосий восита ҳисобланади. Қуёш нурлари организмда модда алмашинувни яхшилайти. Ҳаво организмни ривожланишга ижобий таъсир этади. Шунинг учун очиқ ҳавода утказилган жисмоний тарбия машғулотларининг самарали таъсири катта булади. Натижада организмни ташқи таъсирларга чидамлилиги ортади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбияни амалга оширувчи жисмоний

ҳаракатлар тўпламидир. Улар мақсад ва вазифасига қараб турларга бўлинади. *Умумривожлантирувчи машқлар* — организмни жисмоний ривожланишни таъминлаш, жисмоний юктамаларга тайёрлаш ва даволаш мақсадида қўлланиладиган машқлар. *Махсус машқлар* — хир хил жисмоний машқлардан ташқил топган ва бир йўналишдаги ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган машқлар. (енглич атлетикачининг югуриш, футболчининг тўп тепиш, сузувчининг сузиш, курашчининг улоқтириш, боксчининг уриш машқлари). *Ёрдамчи машқлар* — махсус машқларни эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами (спорт ўйинларида ҳар хил тўпларда, курашчининг сохта рақиб билан, сузувчининг курукликдаги машқлар).

Жисмоний машқлар техникаси — жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатларни бажаришнинг энг самарали усули.

Жисмоний машқлар тактикаси — жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар тактикаси эгалланган ҳаракат малака ва кўникмаларини юқори савияда, қулай шароит ва вақтда амалга ошириш. Тактика шахсий, гуруҳ ва жамоа тактикаларига бўлинади.

Ҳаракат малакаси: жисмоний ҳаракатларни, машқларни бажара билмиш қобилияти.

Ҳаракат кўникмаси: жисмоний ҳаракатларни, машқларни олий даражада, автоматик усулда бажариш қобилияти.

Куч фазилати: мускулларнинг ташқи таъсирларни ва қаршиликларни енгувчи фаолиятида куч намоён бўлади. *Абсолют куч* — мускулларни намоён қилувчи кучи. *Нисбий куч* — куч курсаткичларини тана вазнига нисбати. *Портловчи куч* — қисқа вақт ичида қатта миқдорда куч намоён қилиш қобилияти.

Тезкорлик фазилати: жисмоний ҳаракатлар ва жисмоний машқларни қисқа вақт ичида самарали бажара олиш қобилияти. *Реакция тезкорлик қобилиятининг* олий даражаси. *Одий реакция* — олдиндан маълум сигналга жавоб ҳаракатлари (югурувчиларни югуришга бериладиган сигнални кутиб тайёргарлик кўришлари). *Мураккаб реакция* — номаълум сигналга жавоб ҳаракатлари (дарвозабонни ҳужумчини ҳаракатларни билмаган ҳолда дарвозани ҳимоя қилиши).

Чидамлилик фазилати: узоқ вақт жисмоний ҳаракатлар бажар олиш қобилияти. Ихтисослашган жисмоний ҳаракатларни бажара олиш фаолиятига нисбатан чидамлилик *махсус чидамлилик*. Узоқ вақт жисмоний ҳаракат бажариш натижасида организмда содир буладиган ҳолат *чарчаиш* деб аталади.

Чакконлик фазилати: ҳаракатларни тез ва элчил бажара олиш, ҳамда қулай шароит ва вақтда бажариш қобилияти. *Мувозанат сақлай олиш қобилияти* — жисмоний ҳаракатлар давомида тавда турғинлик ҳолатини сақлай олиш. *Маконни ҳис қила олиш қобилияти* — жисмоний ҳаракатларни бажаришда майдон ва жиҳозларга бўлган масофаларни турри баҳолаш олиш.

Эгиловчанлик қобилияти: таянч ҳаракат аппаратини ҳаракатчанлиги, кенг қўламда ҳаракатлар бажара олиш қобилияти. Таянч ҳаракат аппаратининг мускул кучи ҳисобида намоён қилувчи эгиловчанлиги — *актив эгиловчанлик*. Ташқи

таъсирлар ёрдамида ҳосил қилинган эпитувчанлик — *пассив эпитувчанлик*.

Харакатларга, жисмоний машқларга ўргатиш уч босқичда боради.

Дастлабки ўрганиш – жисмоний машқ, ҳаракат тўғрисида назарий тушунчага эга бўлиш, амалда бажариб кўриш.

Чуқурроқ ўрганиш – ҳаракат ва машқни қисмларга бўлиб, сўнг яхлит ўрганиш.

Тақомиллаштириш – машқ ва ҳаракатни қийинчиликлар туғдириб бажариш, шеригини ва рақибини қаршилиги билан бажариш. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда юксак натижаларга эришиш учун тарбия тамойилларига амал қилиш керак.

Онглилик тамойили – жисмоний машқ ва ҳаракатлар мақсади ва вазифасини тушуниб етган ҳолда бажариш,

Фаоллик тамойили – машғулотларда организм етарли даражада жисмоний юклама олиш учун фаол шуғулланиш.

Кўрсатмаллик тамойили – жисмоний машқ ва ҳаракатларни амалда бажариб, хатоларни тузатиб бориш.

Кўргазмаллик тамойили – жисмоний машқлар ва ҳаракатларга ўрганишда кўргазмали қуроллар, видео-кино фильмлар, макетлар ва ҳ.к.лардан фойдаланиш.

Бажара билиш тамойили – жисмоний машқлар ва ҳаракатларни ўрганишда оддийдан бошлаб мураккаблаштириб бориш. Ўрганилган ҳаракатлар самарали бажара олингандан сўнг навбатдаги машқ, ҳаракатларни ўрганиш.

Индивидуаллаштириш тамойили – шахсий, жисмоний қобилият, жисмоний тайёргарлик, жинс ва ёш хусусиятларни ҳисобга олиб жисмоний машқ, ҳаракатларни бажаришга ўрганиш.

Мунтазамлик тамойили – ўрганилган машқ ва ҳаракатларни мускулларда рефлекс қолдирилишини таъминлаш учун доимий ва мунтазам шуғулланиш.

Тараққиёт тамойили – жисмоний машқ ва ҳаракатларни бажаришда юксак натижаларга эришиш ва организм жисмоний ривожланишини таъминлаш учун жисмоний юкламаларни ошириб бориш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УСЛУБИЁТИ

Таълим муассасасида жисмоний тарбия тадбирларини амалга ошириш учун жисмоний тарбия ўқитувчилари қуйидаги ҳужжатларга эга бўлишлари керак.

1. Жисмоний тарбия дастури ва ўқув юкламаларнинг ҳажми (соат).
2. Ўқув материалларининг йиллик (ярим йиллик, чорак) календар режалари.
3. Жисмоний тарбия дарслари баённомалари.
4. Назарий машғулотлар календарь режалари ва маъруза матнлари.
5. Жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғарақлари календарь режаси.
6. Тўғарақ машғулотлари баённомалари.
7. Спорт мусобақаларининг йиллик календарь режаси.
8. Спорт мусобақалари Низомлари, баённомалари, ҳисоботлари.

КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚУВ СОАТЛАРИ ТАҚСИМОТИ

№	Дастур бўлимлари	Ўқув босқичлари			Ўқув соатлар
		1	2	3	
1	Назарий билим асослари	20	20	20	60
2	Гимнастика	20	12	8	36
3	Енгил атлетика	24	16	12	52
4	Спорт ўйинлари	40	28	16	84
5	Ўзбек кураши (усмирлар) Рақс элементлари (қизлар)	20	12	6	38
6	Туризм (режа асосида)				
7	Сузиш	12	8	8	28
8	Кросс тайёргарлик	12	6	4	22
9	Ҳаракатли ўйинлар	12	4	4	20
	Амалий касбий жисмоний тайёргарлиги		12	12	24
	Танланган спорт тури		40	16	46
	Жами	160	156	104	420

Эслатма: Ўқув муассаса узининг ўқув жараёни жадвалига асосланган ҳолда босқичлардаги соатларни тақсимлаши мумкин. Шу соатларга асосланиб жисмоний тарбиядан дарсларнинг йиллик (ярим йиллик) Календарь режалари ишлаб чиқилади. Календарь режаларда жисмоний тарбия дастурида келтирилган барча машғулотлар соати тақсими келтирилиши керак.

МАЪРУЗА ВА СЕМИНАР МАШҒУЛОТЛАРИ КАЛЕНДАРЬ РЕЖАСИ

№	Машғулотлар мавзуси	Курс	Шақли	Соат
1	Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси	1 к	Назарий	6
2	Жисмоний тарбия воситалари	1 к	Назарий	6
3	Жисмоний фазилатларни ривожлантириш	1 к	Назарий	8
1	Спорт тури қопун қондаларига ўргатиш	2 к	Назарий	10
2	Спорт тури техникасига ва тактикасига ўргатиш	2 к	Назарий	10
1	Спорт тури бўйича мусобақалар ташкил этиш	3 к	Назарий	10
2	Соғлом турмуш тарзини ташкил этиш	3 к	Назарий	10

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий шакли жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари материаллари календарь режа ва чорак режага мувофиқ дарс режаларида акс эттирилади. Жисмоний тарбия дарслари дастур асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг мақсади:

Ўқувчи – талабаларни соғломлаштириш.

Ҳар томонлама камол топган шахс қилиб тарбиялаш.

Ватан туйғуси ва маънавий дунёқарашни шакллантириш

Жисмоний тарбия дарсларининг вазифаси:

Ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Жисмоний фазилатларни ривожлантириш.

Жисмоний машқларга ўргатиш.

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш ва ўтказишда бир неча қоидаларга риоя қилиш керак.

1. Дарс материаллари ўқувчилар ёшига ва жинсига, жисмоний ривожланишига мос бўлиши керак.

2. Дарс аниқ бир вазифани ҳал этиши ҳамда аввалги дарс материаллари билан узвий боғланган бўлиши керак.

3. Дарсда ўқувчилар жисмоний ривожланишини таъминлай оладиган даражада жисмоний юкларни берилиши керак.

4. Дарс ўқувчилар учун қизиқарли, уларни актив ҳаракатларга жалб этувчи ҳамда тарбиявий аҳамиятга эга бўлган бўлиши керак.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ТУРЛАРИ

Жисмоний тарбия дарслари қуйидаги дарс турларига бўлинади;

1. **Кўриш, танишиш дарслари** – янги ўқув материаллари билан танишиш дарслари.

2. **Ривожлантириш дарслари** – эгалланган ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантириш дарслари.

3. **Тақомиллаштириш дарслари** – ҳаракат малака ва кўникмаларини тақомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари.

4. **Аралаш дарслар** – бир вақтда Янги ҳаракатларга ўрганиш билан, аввалги ҳаракатлар тақомиллаштириш ёки мустаҳкамлаш дарслари.

5. **Якуний ёки назорат дарслари** – бир ўқув материаллари ўрганилгандан сўнг ўзлаштиришни назорат қилиш ҳамда чораклар якунида жисмоний ривожланишни якуний назорат қилиш дарслари.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни ўқув материалларини ўзлаштириб бориши ҳар дарсларда доимий назорат орқали

текшириб борилади. Уқувчиларнинг жисмоний ривожланиши даражаси ҳар бир чорақлар якунида назорат меъёрлари қабул қилиш ёрдамида текширилади.

ДАРС ОЛИБ БОРИШ УСУЛЛАРИ

Дарс олиб бориш усуллари уқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқларни бажариш учун ташкил этиш усуллари тушунилади.

Еппасига шуғулланиш усули:

Машқларни уқувчилар бир вақтда бажарадилар. УРМ, ҳаракатли ва спорт ўйинлари каби машқлар.

Оқим усулида шуғулланиш:

Уқувчилар машқни кетма-кет тўхтовсиз, оқим ҳолида бажарадилар. Гимнастикада таяниб сакраш ва энгил атлетикада узунликка ва баландликка сакраш машқлари каби.

Навбат билан шуғулланиш:

Машқларни уқувчилар навбат билан бажарадилар, энгил атлетикада югуриш машқлари, кураш машқлари.

Гуруҳ усулида шуғулланиш:

Уқувчилар машқларни гуруҳларга бўлиниб бажарадилар. Гимнастик жиҳозлардаги машқлар.

Индивидуал усулда шуғулланиш:

Машқни уқувчилардан бири бажаради, қолганлари кузатиб турадилар.

Дарс олиб бориш усулларининг ҳаммасини ўзига яраша афзалликлари бор, ўқитувчилар дарс давомида уқувчилар етарли даражада жисмоний юкламаларни олишлари учун дарс олиб боришнинг барча усулларидан самарали фойдаланишлари керак.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ТАРКИБИ

Жисмоний тарбия дарслари уч қисмдан иборат бўлади. Уқувчиларни жисмоний тарбия дарсига жисмонан тайёрлайдиган, тарғиб ва тарғибчиликни жисмоний юкламаларга мослаштирадиган биринчи қисм – дарснинг кириш қисми. Дарснинг асосий вазифасини ҳал этувчи, жисмоний машқларга ургатувчи қисм – дарснинг асосий қисми. Организмга тушган юкламалар таъсирини сусайтириш, уқувчилар дарсдаги фаоллигини баҳолаш ва кейинги дарсларга тайёрлаш қисми дарснинг якуний қисми.

Дарснинг кириш қисми:

Уқувчилар сафланадилар, саломлашилади, жисмоний тарбиядан фаол ўқувчи, уқувчилар сони, уларнинг дарсга тайёргарлиги ҳақида ахборот беради. Уқитувчи дарснинг вазифасини тушунтиргач,

ўқувчилар саф машқларини бажарадилар (Ўнг-га, Чап-га, Орқа-га бурилишлар ва ҳ.к.) Юриш ва югуриш машқлари бажарилади. Сафда, қаторда, доирада турган ҳолда буюмлар билан ёки буюмларсиз, шеригини ёрдамида умум ривожлантирувчи машқлар – УРМ бажарилади.

Дарснинг асосий қисми:

Дарс асосий қисмида ўқитувчи ўрганиладиган жисмоний машқ – ҳаракатни оғзаки ҳолда тушунтиради ва амалда бажариб кўрсатади. Машқни қисмларга бўлиб бажариш ва бутун ҳолатда бажариш усулларини кўрсатади. Ўқувчиларнинг ҳар бирини машқни бажаришини назорат қилади, хатоларни тузатиш учун керакли тавсиялар беради. Ўрганилган машқни такомиллаштириш учун мустаҳкамлаш машқлари беради. Машқни бажариш малака ва кўникмалари шаклланишга қадар ўқувчиларни машқни такрорлашларини назорат қилиб туради.

Дарснинг якуний қисми:

Ўқувчилар организмга тушган жисмоний юклар таъсирини сусайтириш мақсадида ҳаракатли ўйинлар, нафас олиш машқлари бажарилади ёки ўрганилган машқ тўғрисида назарий маълумотлар берилади. Шунингдек, дарсда фаол қатнашган ўқувчи рағбатлантирилади, суст қатнашган ўқувчига эса тавсиялар берилади. Ўрганилган машқни такомиллаштириш усуллари ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш тавсиялари тушунтирилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ БАЁННОМАЛАРИ

Жисмоний тарбия дарслари баённомаларида дарс мақсади ва вазифаси, керакли жиҳозлар ва ўтказиш жойи кўрсатилади. Шунингдек, бажариладиган УРМ тўлиқ ёзилади. Дарс асосий қисмида жисмоний машқни бажариш усуллари кенг батафсил бажариш бўйича тавсиялар ҳам келтирилади. Дарс якуний қисмида бажариладиган тинчлантирувчи машқлар ва ўйинлар ҳам тўлиқ қайд этилади. Ҳар бир ҳаракат ва машқлар бажариш сони, услубий тавсиялар ҳам баённомада келтирилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ 1 – БАЁННОМАСИ

Дарс мақсади: Соғломлаштириш, жисмонан ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Дарс вазифаси: 100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: Спорт кийими, старт колоткалари, ҳуштак, секундомер, байроқча.

Ўтказиш жойи: Стадион, югуриш йўлқалари.

	Дарс мазмуни	Меёр	Услубий тавсия	
К н р и ш к и с м	Сафланиш. Саломлашиш. Ўқувчилар хақида ахборот. Дарс вазифасини тушунтириш. Саф машқлари. Унг-га. Чап-га, Орка-га бурилишлар. Қаторларга булинишлар. Секин ва тез юришлар, ҳар хил юришлар. Секин ва тез югуришлар, ҳар хил югуришлар. Сафда, қаторларда, доирада, юриб, буюмлар билан, буюмларсиз, шеригини ёрдами билан УРМ бажариш.	2—4 2—4	Сафлар текис. Ҳаракат тенг, бир хил булиш керак.	
	1. Д., Х.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Олдинга энгашиб, қўллари полга, ерга текказиш. Д.Х. га қайтиш.	4—6 м	Тиззалар букилмайди.	
	2. Д.Х. Тик турган ҳолатда, қўллар белда, 1-4 бошни ўнгга айлантириш. 5-8 бошни чапга айлантириш.	4—6 м	Ҳаракат кенг амплитуда бажариш	
	3. Д. Х. Тик турган ҳолатда, қўллар белда, 1-4 гавдани ўнгга айлантириш, 508 гавдани чапга айлантириш.	4—6 м	Оёқларни ердан узмайди.	
	4. Д.Х: оёқлар кенг ҳолатда, қўллар белда. 1-2 гавдани ўнг оёққа эгиш. 3-4 гавдани чап оёққа эгиш.	4—6 м	Тиззалар букмай.	
	5. Д.Х. Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Тиззаларни кенг очиб ўтириш. Д.Х. га қайтиш.	4—6 м	Чуқуррок ўтириш.	
	6. Д.Х. асосий тик туриш. Қўлларни ёнга, юкорига, олд томонга узатиш. Д. Х. га қайтиш.	10 м	Қўллар текис.	
	7. Д.Х. Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Жойида туриб икала оёқда сакраш.	10 м	Бир жойда сакралади.	
	А с о с и н й	60-100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш. Тезкор югурувчи махсус машқларини бажариш. 30 мли масофага:	2 м	Машк ургача тезликда.
	К и с м Я к у н и й к и с м	1. Тиззаларни баланд кутариб югуриш.	2 м	Қайтишда мускул бушаштириш.
2. Товонларни орқага отиб югуриш.		2 м	Депсиниш оёгини тўғри танлаш.	
3. Баланд сакраб югуриш.		2 м	Реакция малакаси шакллантириш.	
4. Катта тезликда югуриш.		2—4	Финишда тезликка эришиш.	
А) Старт чиқиш, депсинувчи оёқлар қўйиш ҳолатини, депсинувчи оёқ ҳолатини ўргатиш.		2—4	Мусобака шаклида ўтказиш.	
Б) Стартдан чиқиш, депсинувчи оёқ ҳаракатида ўргатиш.		2—4	Ҳатоларни муҳокама	
В) Масофа буйлаб югуриш. Оёқлар ва қўллар ҳаракатига ўргатиш.		2—4		
Г) Финишга кириб бориш. Гавда ҳолати. Нафас олиш ритмини гекислашга ўргатиш.		2—4		
Тезкорликни ривожлантирувчи қўшимча машқлар. 20 мх4 моккисмон югуришлар.		2		
30 м га тезкор югуришлар. Юрган ҳолда нафас олиш машқларини бажариш.		10		
Бир оёқда ва иккала оёқда сакрашлар. Депсинувчи оёқни танлаш бўйича кўрсатмалар бериш. Сафланиш, дарсда фаол қатнашган ўқувчиларни рағбатлантириш, сует қатнашган ўқувчиларни огоҳлантириш.	10			
Жисмоний машқлардан уйга вазифалар бериш.				

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларга куйидаги синфдан ташқари ишлар киради:

1. Эрталабки бадан тарбия машғулотлари. Бу машғулотларнинг мақсади ўқувчилар организмни ўқув машғулотларига тайёрлаш. Тартиб интизомга ўргатиш.

2. Танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия дақиқалари мақсади ўқувчиларни назарий машғулотларда ақлий чарчашларни бартараф этиш ҳамда келгуси дарсларга тайёрлаш.

3. Куни узайтирилган гуруҳлардаги сайрлар ва экскурсияларда ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида чиниктириш.

4. Умумий жисмоний тайёргарлик ва Спорт тўғарақларидаги машғулотларда ўқувчиларда фазилатлари ва жисмоний қобилиятлари ривожлантириш, спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиш.

5. Спорт мусобақалар ва байрамларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиш даражаси назорат қилиб турилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ҳамда спорт тўғарақлари машғулотлари жисмоний тарбия дастури асосида ишлаб чиқилган. Тўғарақ машғулотлари йиллик режасига мувофиқ олиб борилади. Қуйида ўзбек миллий кураши спорт тўғарақлари машғулотларининг йиллик режаси келтирилган.

ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШИ БЎЙИЧА ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ РЕЖАСИ

№	Машғулотлар мавзуси	Шакли	Муддат
1	Ўзбек курашида курашчининг туриш ҳолатларинга ўргатиш.	Амалий	Сентябр
2	Ўзбек курашида ушлашлар усуллариغا ўргатиш.	Амалий	Октябр
3	Ўзбек курашида улоқтиришлар техникасига ўргатиш	Амалий	Доимо
4	Ўзбек курашида чалиш ва алдов ҳаракатларига ўргатиш.	Амалий	Доимо
5	Ўзбек курашида ҳужум усуллариغا ўргатиш.	Амалий	Доимо
6	Ўзбек курашида ҳимоя усуллариغا ўргатиш.	Амалий	Декабр
7	Ўзбек кураши бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш.	Амалий	Доимо
8	Курашчининг жисмоний тайёргарлиги.	Амалий	Доимо
9	Курашчининг техник ва тактик тайёргарлиги.	Амалий	Доимо
10	Курашчининг психологик тайёргарлиги.	Назарий	Январ
11	Курашчининг маънавий ва ахлоқий тайёргарлиги.	Назарий	Доимо
12	Курашчининг назарий тайёргарлиги.	Назарий	Доимо
13	Курашчиларни табиат омиллари ёрдамида чиниктириш.	Амалий	Доимо

ЎҚУВ ЙИЛИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МУСОБАҚАЛАР КАЛЕНДАР РЕЖАСИ

№	Мусобақалар	Муддат	Иштирокчилар
1	Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига бағишланган Енгил атлетика мусобақалари.	Сентябрь	Юқори курс талабалари
2	Ўзбекистон Республикаси Конституцияси кунига бағишланган минн Футбол мусобақалари.	Октябрь	Юқори курс талабалари (болалар)
3	Янги йил байрамида Спорт байрами ўтказиш.	Январь	Барча талабалар
4	Ватан химоячилари кунига бағишланган Волейбол мусобақаси	Январь	Юқори курс талабалари
5	Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган Эстафета мусобақаси. (100мх4)	Март	Юқори курс талабалари (қизлар)
6	Навруз байрамига бағишланган оммавий Спорт байрами.	Март	Барча талабалар
7	Хотира ва кадрлаш кунига бағишланган Кросс югуришлари. (5000 м)	Май	Барча талабалар

«АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» ТЕСТ СИНОВЛАРИНИНГ ТАЛАБЛАРИ (18-23 ЁШ)

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	100 м югуриш	сек	14,2	13,2	16,5	16,0
2.	Кросс 2000 м	мин. сек	-	-	13.30.0	12.30.0
	3000 м	мин. сек	13.00.0	12.00.0	-	-
3.	Турган жойдан узунликка сакраш	см	220	240	160	180
4.	Турикда тортилиш	сони	10	13	-	-
5.	Етиб қўлини бош орғида гавдани кўтариш	сони	-	-	30	35
6.	Юриш-югуриш 6 мин.	м	1600	1700	1250	1350
7.	Сузиш вақтсиз	сек	-	40,0	-	55,0
		м	50	-	50	-
8.	Граната улоктириш					
	700 гр	м	36	40	-	-
	500 гр	м	-	-	22	28
9.	Уқ отиш	миқдор	35	40	35	40

ГИМНАСТИКА



«Гимнастика» юнонча «гимнос» сўзидан келиб чиққан бўлиб «яланғоч» деган маънони англатади. Шунингдек, Юнонча «Гимнастика»-машқ қилдираман сўзини англаб киши саломатлигини мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама жисмонан тарбиялаш ва ҳаракат малака ва кўникмаларини, куч, чакконлик, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик ва координацион қобилиятларини такомиллаштириш учун махсус танланган жисмоний машқлар ва усулларнинг тизимидир. Гимнастиканинг мақсади организмни соғломлаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш. Гимнастиканинг вазифаси гимнастик машқларга –саф ҳамда умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиб чиқиш, таяниш ва осилиш, таяниб сакраш, мувозанат сақлаш, акробатика, бадий ва ритмик гимнастика машқларига ўргатиш. Спорт гимнастикасининг 3 тури бор: Спорт гимнастикаси, акробатика ва бадий гимнастика. Спорт гимнастикаси 1896 йилдан Олимпиада ўйинларига киритилган. Федерациyasi. ФИЖ.

Гимнастика машқлари қуйидаги асосий гуруҳларга бўлинади.

Саф машқлари –сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланганда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини, қад коматини шунингдек ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлар.

УРМ - (Умумривожлантирувчи машқлар) кўпроқ бўғинларда бажариладиган, жисмоний юкламага тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва қадди коматини тарбиялаш учун қўлланиладиган машқлар. Улар айрим мускул гуруҳларига алоҳида, тана аъзоларига, алоҳида шунингдек, бутун ҳаракатлантирувчи аппаратга умумий таъсир кўрсатади.

Эркин машқлар –тана айрим аъзолари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, акробатик ва хореографик машқларни бирга қўшиб бажаришдир. Улардан асосий мақсад –координацион қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гузаллиги ҳиссини тарбиялаш. Эркин машқлар спорт гимнастикасида буюмларсиз ва бадий гимнастикада турли буюмлар билан ижро этилади.

Амалий машқлар –юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тусиқлардан ошиб ўтиш ва бошқалар. Машқлар ёрдамида кўникма ва малака эгалланади.

Жихозларда бажариладиган машқлар –(гимнастика «оти», «тўсини», «девори», ҳалқа, кўш чўп, якка чўп) спорт гимнастикасининг энг характерли воситалариир. Уларнинг асосий мақсади – гавда ва тана ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бу машқлардан шуғулланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қўлланилади.

Акробатика –акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқлари. Улардан турли ёш контингентлари билан ўтказиладиган машғулотларда куч, чاقқонлик, эпчилликни, реакция тезлигини, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек, вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.

Бадий гимнастика –гимнастик буюмлар (арғамчи, гардиш, лента, тўп, чўкморлар) билан ва буюмларсиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича рақс характеридаги ҳаракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат машқлар. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолат ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибдорликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар билан Хотин-қизлар шуғулланадилар. Гимнастика мустақил қуйидаги турларга ажратилган.

Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари: Бу гуруҳ асосий (умумий), гигиеник ва атлетик гимнастикани ўз ичига олади. Гим-

настиканинг бу турлари шуғулланувчиларни ҳар томонлама гармоник жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади.

Гимнастиканинг спорт турлари: Бу гуруҳга Спорт гимнастикаси, Бадий гимнастика ва акробатика киради. Бу турлар спорт йўналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳорати кўрсатиш ҳамда ҳар томонлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида мураккаб машқларни бажара билишга эришишдан иборатдир.

Гимнастиканинг Амалий турлари: Бунга қуйидагилар: иш куни тартибига киритиладиган Ишлаб чиқариш гимнастикаси (меҳнат-кашларни соғломлаштириш, иш қобилиятини ўстириш, меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлашади). Махсус жисмоний тайёргарлик кўриш қўлланиладиган касбий –амалий, ҳарбий-амалий ва спорт –амалий гимнастикаси (меҳнатда, мудофаа ва спорт фаолиятида ижобий натижаларга эришишни таъминлайди). Турли касаллик ва жароҳатларни даволаш учун қўлланиладиган, иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган гимнастика тури –Даволаш гимнастикаси.

Гимнастиканинг асосий воситалари. Махсус ишлаб чиқилган ҳаракат шакллари гимнастиканинг воситалари ҳисобланади. Улар ёрдамида одамнинг ҳаётий муҳим ҳаракатлантирувчи қобилиятлари такомиллаштирилади. Кўп машқлар одамнинг меҳнат, ҳарбий ва турмуш фаолиятдан (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, юк ташиш ва ҳ.к.) олинган.

1. Саф машқлари –Саф машқлари жисмоний тарбия ва ҳарбий –ватанпарварликка доир машғулотларда ва қисман барча фанларга оид синфдан ташқи машғулотларда ўтказилади. Машғулот саф бирлигини, бўлинма ташкил қилувчи гуруҳ билан ўтказилади. Амалий машғулотларда якка-якка ва жамоа ҳаракатларини яхшироқ бажариш учун гуруҳни бўлимларга ажратиб юбориш керак.

Гуруҳ бир қаторга сафланинг! Ўқитувчи буйруқ берганидан кейин сафланиш томонига қараб тик туради. Гуруҳ ўқитувчининг чап томонига сафланади. Ҳамма ўқувчиларнинг оёқ учи бир тўғри чизикда текис туриши керак.

«**Текислан!**» буйругига биноан зўриқмасдан, товонларни бирлаштириб, оёқ учини эса сал очиб тўғри туриш, тиззаларни ростлаш, кўкракни сал кўтариш, елкаларни ёзиб юбориш; бошни тўғри тутиш, иякни сал кўкракка тортиш, тўппа-тўғри қараб ту-

риш: қўл кафтларини ичга қаратиб сонларнинг ёнларига туширилган, бармоқлар букилган, бош бармоқ кўрсаткич бармоғининг устига қўйилган бўлади.

«**Ростлан!**» буйруғига биноан сафда тик туриш ҳолатига ўтиш ва қимир этмаслик, «**Эркин!**» буйруғига биноан эса оёқлардан бирини тиззадан бўш тутиш, жойидан қимирламаслик ва гаплашмаслик керак. «**Тўғрилан!**» буйруғига кура жойидан қимирламасдан туриб, кийимларини тўғрилаб олиш ва секин гаплашиш мумкин. Бирон ҳолатни бекор қилиш ёки тўхтатиш учун «**Бекор!**» буйруғи берилади. Бу буйруққа биноан шу ҳолатга ўтгунча қандай ҳолда турилган бўлса ўша ҳолга қайтилади.

Гуруҳни ҳисоблаш. Ҳисоб ўнг томондан бошланади. Гуруҳни бир чеккадан сидирғасига санаш учун «**Гуруҳ тартиб билан сана!**» буйруғи берилади.

Ҳисобот бериш. Ҳисобот бериш учун навбатчи сафнинг ўнг томонга, бир қадам олдинга чиқиб туради. Навбатчи гуруҳни текислаб, бир чеккадан сидирғасига санаб чиққандан сўнг «**Ростлан!**», «**Марказга диққат!**» деб буйруқ беради ҳамда энг яқин йўл билан ўқитувчи ёнига шахдам одимлаб боради. Ундан икки қадам берида тўхтайди ва гуруҳнинг сафланганлиги тўғрисида ҳисобот беради.

Сафда саломлашиш. Ўқитувчининг «**Салом!**» деган саломига ўқувчилар бир нафас олиб, баб-баробар «**Салом!**» деб жавоб қайтарадилар.

Турган жойда бурилиш. Қўйидаги буйруқларга биноан бажарилади. «**Ўнг-га**», «**Чап-га**», «**Орка-га**», «**Ярим бурилиш ўнг-га!**», «**Ярим бурилиш чап-га**». Чапга бурилиш, ярим айланиб чапга бурилиш ва оркага бурилиш чап томондан чап оёқ товонида ва ўнг оёқ учида бажарилади; ўнга бурилиш ва ярим айланиб бурилишда ўнг томонга оёқ товони ва чап оёқ учида бурилади.

2. Умумривожлантирувчи машқлар – кўпроқ буғин қисмларида бажариладиган, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик учун организм функционал имкониятларини кенгайтириш ва қад қоматни шакллантириш учун қўлланиладиган машқлардир. Улар айрим мускул гуруҳларига, тана аъзоларига, шунингдек, бутун ҳаракат аппаратига умумий таъсир кўрсатади, хилма хил ҳаракат малака ва кўникмалар ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради. Умумривожлантирувчи машқлар элементлар кўникма ва малакаларни эгаллаб олиш имконини беради, улардан кейинчалик ҳаракат қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида ҳар қандай мураккабликка эга бўлган ахлит ҳаракат фаолиятини ташкил қилишда фойдаланилади.

Умум ривожлантирувчи машқлар – сафда, қаторларда, доирада,

юрган ва югурган ҳолда бажарилиши мумкин шунингдек, машқларни бажаришда буюмлардан, таёқча, гардиш, тўлдирма тўплар, гантеллардан фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан эрталабки бадантарбия сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун тананинг ҳар бир қисмига алоҳида машқлар комплексини тузиш керак ва уларни такрорлаш сонини орттириб бориш ёки уларни турларини кўпайтириш ва ўзгартириб туриш керак бўлади.

3. Амалий машқлар –юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, сакраш, юкларни кўтариш, жиҳозларни ўрнатиш, касбга мувофиқ жисмоний машқлар ва ҳ. к. Шуғулланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур ҳаракат кўникма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароитда қўлланишни ўрганадилар.

4. Жиҳозларда машқлар (гимнастика «оти», «тўсини», «девори», халқа, қўш чўп, якка чўп) бажариладиган машқлар –спорт гимнастикасининг энг характерли воситалардир. Улардан кўзда тутилган асосий мақсад гавда ва тана ҳаракатларини бошқаришни такомиллаштириш. Бу машқлардан шуғулланувчиларни жисмоний ривожлантириш учун ҳам қўлланилади.

Тирмашиб чиқиш –бу машқлар ўқувчиларда чидамлик ва куч фазилатларини ҳамда дадиллик каби ахлоқий сифатларни тарбиялайди. Тирмашиб чиқиш машқларида арқонга уч усулда ва икки усулда (оёқлар ёрдамисиз) чиқиш усуллари ўргатилади.

Таяниб сакраш –сакровчанликни ривожлантириш, оёқ ва қўллар кучини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни ҳамда дадилликни ривожлантириш учун қўлланилади. Машқ гимнастик «оти» ва «эчки»дан махсус «кўприкча» орқали сакраш билан бажарилади. Таяниб сакраш машқлари «Оёқларни букиб» ва «оёқларни ёзиб» бажарилади. Сакраш машқларида гимнастик «от» ва «эчки»нинг баландлиги ўғил болалар учун 115-125 см, қизлар учун 105-115 см белгиланади. Сакраш усулларида югуриб келиш, «кўприкча»га оёқ кўйиш ва депсиниш, жиҳозга қўл кўйиб таяниш ҳамда кўниш ҳолатларига катта эътибор берилади.

Осилишлар ва таянишлар –бу машқлар жумласига якка чўп, қўш чўп, халқа (ўғил болалар), ва ҳар хил баландликдаги қўш чўплар (қизлар) ҳамда дастакли «отдаги машқлар» киради.

Акробатик машқлар – акробатик ҳаракатлар ва статик ҳолатларни ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқларини бирлаштиради. Улардан турли ёш контингентлари билан ўтказиладиган машғулотларда куч, чаққонлик, эпчилликни, реакция тезлиги, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек, вестюбуляр

аппаратни машқ килдириш учун кенг қўлланилади. Акробатик машқларга олдинга ва орқага ҳар хил шаклдаги юмалашлар, бўшда ва қўлларга таяниб туриш, кўприк тушиш, «чархпалак» машқи, рандат ва ҳ. к. машқларни киритиш мумкин.

Бадий гимнастика машқлари –гимнастик буюмлар (арғамчи, гардиш, лента, чўкморлар) билан ва гимнастик буюмларсиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича рақс характеридаги ҳаракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат машқлар. Шунингдек, Ритмик гимнастика машқларидан ҳам гимнастика машғулотларида шуғулланиш мумкин. Бу машқлар юришлар, сакраш ҳаракатларидан иборат. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолот ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар билан хотин-қизлар шуғулланадилар.

Мувозанат сақлаш машқлари –вестибуляр аппарат фаолиятини такомиллаштириб, ҳаракатларни бошқара олиш малака ва кўникмалари -координацион қобилиятни ривожлантиради. Бундай машқлар сифатида гимнастик «тўсинда» юриш, югуриш, сакраш, айланиш, «қалдирғоч», ҳолатида туриш ва ҳар хил ҳолатларда сакраб тушишлардан фойдаланиш мумкин.

Гимнастика машғулотларининг афзаллиги шундаки. бу машқлар жисмоний фазилатлар билан бир қаторда ахлокий ва иродавий сифатларни ҳам тарбиялайди. Шуғулланувчини тартиб интизомга, ўз-ўзини назорат қилишга ўргатади ҳамда соғломлаштириш ва чиниқишни таъминлайди. Гимнастика машғулотлари билан таянч ҳаракат аппарати тўлиқ шакллангандан сўнг шуғулланиш мумкин. Машқларни мураккаблиги, хусусиятлари ҳамда жисмоний юкларнинг таъсирини ҳисобга олган ҳолда машқлар билан шуғулланишни ёш даражаларига бўлиш мумкин. Акробатика ва мувозанат сақлаш машқлари билан 5-6 ёшдан, таяниш ва осилиш машқлари, таяниб сакраш ва тирмашиб чиқиш билан 7-8 ёшдан шуғулланиш мумкин. Бадий гимнастика машқлари билан шуғулланиш учун қизларни 5-6 ёшдан жалб этиш мумкин.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол ўйини бугун дунё спорт ишқибозлари севиб ўйнайдиган спорт ўйинларидан бири ҳисобланади. Утган аср охирида Америка Қўшма Штатларини Ёшларнинг Христиан уюшмалари аъзолари жисмоний тарбия, спортга катта эътибор берган эдилар. Улар ёзда Америка футболли, енгил атлетика, бенсбол билан шуғулланишар. қишда эса спорт залларида гимнастика



машқлари ва саф машқлари бажарар эдилар. Бундай саф машқлари баъзан зерикарли бўлиб ва ёшларни жисмоний баркамолдигини таъминлай олмас эди. Шунинг учун янги спорт тури ёки ўйин ихтиро қилиш эҳтиёжи туғилди. Бу ишга Спрингфильд шахри ёшлар жамоаси раҳбарларидан Жеймс Нейсмит қўл урди. У ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланишига раҳбарлик қилар эди. Нейсмит янги ўйинни ихтиро қилишда мавжуд бўлган спорт ўйинларидан футбол ва регбини умумлаштирди. Шунингдек, янги ўйинга, янги тўп ва янги дарвоза –нишон савлат киритилди. Бу ўйинни ихтиро қилиш даври 1891 йилларга тўғри келди. Аввалига ўйинда футбол тўпида фойдаланилди ва ўйинчиларни сони кўпчиликини ташкил этди. Ўйиннинг номи Баскетбол –сават ва тўп сўзидан олинди. Кейинчалик саватнинг диаметри -38 см қилиб белгиланди ва полдан 3,05 см баландликка ўрнатилди. Ўйин майдони катъий чегараларга бўлинди. 15x25 м ёки 15x27 м.

1. Тўпни ҳар қандай йўналишда бир қўлда ва икки қўлда улоқтириш.

2. Тўпни ҳар қандай йўналишда тортиб ёки уриб олиш.

3. Тўп билан югуриш таъқиқланади.

4. Тўп олиб юришда бир қўлда ёки қўللارни алмаштириб полга уриб юрилади.

5. Рақибни суриш, итариш, чалиш, тўпни мушт билан уриш таъқиқланади.

6. Ҳакамлар ўйинни бошқаришда тўпни майдондан чиқиб кетмаслигини, тўпни тўғри бошқарилишини кузатадилар.

Баскетбол ўйини тез ривожлана борди. 1936 йилда Олимпияда ўйинлари дастурига киритилди. Хаваскор баскетболчилар уюшмаси _ФИБА тузилди. Ўйин қоидалари такомиллаша борди. Ўйинчилар сони 5 нафар бўлиб қабул қилинди. Ҳар бир саватга туширилган тўп учун 2 очко, 9 метрли масофадан туширилган тўп учун 3 очко ва жарима тўпларига 1 очкодан белгиланди. Тўпни ўйинга киритиш шит остидан ёки кўндаланг чизикдан рухсат этилди. Аввалги даврларда тўпни ўйинга майдон ўртасидан киритилар, ҳакам икки ўйинчи ўртасида тўпни юқорига улоқтирар ва эпчил, узун бўйли ўйинчи тўпни эгаллаб олар эди. Кейинги даврларда бу қоида юқоридаги қоида билан ўзгартирилди.

Ўйин тезкорлигини ошириш мақсадида 10 секундли қоида қабул қилинди, бунга асосан тўп эгаллаган ўйинчи 10 секунд давомида шеригига чиқаришга мажбур акс ҳолда жарима белгиланади. Кейинчалик 24 секундли қоида ҳам қабул қилинди бу қоидада тўп эгаллаган гуруҳ 24 секунд давомида ҳужумни якунлаши керак. Ўйин янги ихтиро этилган даврларда узун бўйли ўйинчилар учун кўп ҳолларда ҳужумлар самарасиз ва ўйин зерикарли бўлиб қолган эди. Бўйи узун ўйинчиларни, ҳимоячи ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларини самарали қилиш ҳамда ҳужум зонасида ҳаракатларни чегаралаш мақсадида 3 секунд қоидаси қабул қилинди. Бу қоидага кўра шитнинг остидаги зонада ўйинчиларни 3 секунддан ортиқ туриши таъқиқланади.

Шунингдек, тўпни саватга йўналтирганда қуйидаги ҳолатларга риоя қилиш талаб этилади.

1. Тўп саватга тушган вақтида тўпга ва саватга тегиш таъқиқланади.

2. Тўп шитга ва сават халқасига тегиб турганда тўпга ва саватга тегиш таъқиқланади.

3. Улоқтирилган тўп сават томон пастлаётганда тўпни тўсиш таъқиқланади.

Баскетбол ўйини тараққиётига тўп шакли ҳам ўзгариб борди. 1891 йилдан 1894 йилгача футбол тўпида ўйналган. 1894 йилдан тўпнинг ҳажми катталаштирилди. Ҳозирги даврда резинадан қуйилган тўп фойдаланилмоқда. Тўп оғирлиги -650 гр. Диаметри 76-78 см.

Ҳозирги даврда майдонга ўсиб чиққан ҳолдаги ҳажми 180x120 см ли шитдан фойдаланилмоқда. Бу шаклдаги шит ўйинчиларни шит остида ҳаракат қилишига ҳам халақит бермайди. Баскетбол ўйини майдонига ҳам бир қатор ўзгартиришлар киритилди. Май-

дон хажми 15x28 м белгиланди. Уртадан 2 қисмга бўлинди. Майдонни хужум ва ҳимоя қисмига бўлувчи чизик хужумчини тўпни фақат олдига узатишга мажбур қилади, хужум зонасидан туриб тўпни орқага қайтариш таъқиқланади. Майдон маркази ва шит олдидаги хужум зоналарида диаметри 360 см ли доира чизилди. Ҳар бир чизиклар энлиги 5 смли оқ чизик белгиланди. Бу доиралардан баҳсли тўпни ҳал этиш учун фойдаланилади.

Баскетбол мусобақалари: 2000 йил кондаларига асосан мусобақалар 4 таймда ўтказилиб, ҳар бир тайм 10 минут давом этади. Биринчи тайм оралиғидаги танаффус 5 минут бўлиб, иккинчи таймдан сўнг 10 минут танаффус қилинади, учинчи таймдан сўнг эса 5 минут танаффус қилинади.

Баскетбол ўйини техникаси: Баскетбол ўйинининг асосини қуйидаги техник ҳаракатлар ташкил этади. **Юриш, югуриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлар:**

Баскетболчининг асосий ҳаракатлари бўлиб бу ҳаракатлардан олдин баскетболчи дастлабки ҳолатда бўлади. Дастлабки ҳолатда гавда бир оз эгилган оёқлар тиззадан бир оз букилган ва бир оёқ олдинда қўйилган. Юриш ва югуриш ҳолатлари баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракатланишини таъминлайди. Юриш ва югуришлар ҳар хил тезликда ва ҳар хил йўналишда амалга оширилади. Сакрашлар тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда саватга тўп улоқтиришда бажарилади. Якка хужум ҳолатида, икки қадамли хужум ҳаракатида сакрашлар бир оёқда бўлиши ва тинч ҳолатдан саватга тўп улоқтиришда сакрашлар икки оёқда бажарилади. Баскетболчи тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда хужум ва ҳимоя ҳаракатларини режалаштиришда сакраши ёки ҳаракатланишдан тўхташи мумкин. Бу ҳолатда алдов ҳаракатлари гавдани ҳар хил шаклда ушлаб туриш оёқларини қўйиш шакллари ҳам турлича бўлиши мумкин. Бурилишлар баскетболчининг асосий техник ҳаракатларидан бўлиб утўпсиз ва тўп билан амалга оширилиш мумкин. Тўпсиз бурилиш ҳолатлари қулай вазиятга чиқиш, хужум уюштириш, ҳимоя ҳолатини эгаллаш вақтида бўлиши мумкин. Тўп билан бурилиш ҳаракати фақатгина бир оёқ таянч ҳолатидан узилмаган ҳолда бажарилади акс ҳолда тўпсиз ҳаракат ҳисобланиб тўп рақиб жамоага олиб берилди.

Тўпни ушлаш: тўпни ушлаш ҳаракати ҳар хил баландликда келаётган тўпни икки қўллаб ва бир қўллаб ушлаш ҳаракати ҳисобланади. Ургача баландликда келаётган тўпни ушлаш ҳаракати кўп учрайдиган ҳаракат бўлиб, бу ҳаракатда баскетболчи тўпни ушлаш учун қўллари узатилган ҳолатда бўлиши керак. Тўп қўлларга етиб келганда енгилгина билакда букилиб тўп тезлиги су-

сайтирилади. Баланд учиб келаётган тўпни ушлашда баскетболчи баланд сакраши, бир қўли билан тўпни ушлаши мумкин. Бундай ҳаракатлар асосан ҳужумда ва тўпни шитдан ёки саватдан қайтишида қўлланилади. Паст ҳолатда келаётган тўпни ушлаш учун баскетболчи эгилиши ҳамда ярим ўтирган ҳолатни эгаллаши керак, баъзан бундай тўшлар полдан қайта сапчиган ҳолда ҳам келиши мумкин. Бу ҳолатда тўпнинг тезлиги ва йуналиши ноаниқ бўлади.

Тўпни узатиш: баскетболда ҳар хил шаклдаги тўп узатиш ҳаракатлари қўлланилади. Тўпни кўкракдан икки қўллаб узатиш усули баскетболчи шериги яқин ёки ўртача масофада турганда қўлланилади. Бу ҳолатда тўп бармоқлар ёзилган ҳолда ушланиб пастдан юқорига кўтарилиб кўкракдан узатилади. Бундай узатиш усулида тўпни тезлиги катта бўлиши мумкин. Тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш усули рақиб яқин турганда тўп йўлини тўсмоқчи бўлганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи қўлларини баланд кўтариб билак кучи билан тўпни узатади. Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш усули ҳам рақиб яқин турганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи энгашган ҳолда рақиб ёнидан тўпни икки қўллаб билак кучи ҳисобига узатади. Тўпни бир қўллаб елкадан улоқтириш усули рақибни тўпни тўсиб қолмаслиги учун бир қўл билан кенгроқ ҳаракат қилиш учун бажарилади. Тўпни юқоридан бир қўллаб узатиш усули ёнма-ён турган шеригига рақиб устидан тўп узатиш учун қўлланилади. Бу усул илмоқ усули деб ҳам аталади. Баскетболда тўп ушлаш ва узатишнинг хилма хил шакллари учрайди. Ён томондан тўп узатиш ва қабул қилиш, орқага тўп узатиш ва ҳокозолар. Бу техник ҳаракатларни бажариш учун баскетболчи техник жиҳатдан такомиллашган ва жисмоний ривожланган бўлиши керак.

Саватга тўп ташлаш: Ҳужумчининг якуний ҳаракати ва жарима тўпи ташлашдаги ҳаракат ҳисобланади. Ҳаракатнинг аниқлиги ўйин натижасига таъсир қилади. Саватга тўп ташлаш қисқа масофадан -3 м гача, ўрта масофадан 3-6 м гача ва узоқ масофадан 6 м дан узоқликдан усулларга бўлинади. Саватга тўп ташлаш бир қўллаб ва икки қўллаб ташланади.

Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш —усули яқин ва узоқ масофадан ҳужум қилингандан бажарилади. Тўп ташлаш дастлабки ҳолатда оёқлар параллел ҳолатда бўлиб тиззалардан бир оз букилади. Тўп бир қўл билан кўкрак орқали елкага олиб чиқилади шундан сўнг бир вақтнинг ўзида қўл билан кўкрак орқали ҳаракат қилади ва оёқлар тиззада тўғриланади. Баъзан улоқтириш кучини орттириш учун сакралади. Бу ҳолатда улоқтиришни аниқлиги ва тезлиги

таъминланади. Қўл тўпнинг учишини қафт ёзилган ҳолда кузатиб қолади. Бир қўллаб елқадан тўп ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Бир қўллаб тўпни илмоқ ҳолатида ташлаш —бу усул анча мураккаб усул бўлиб тўпни саватга тушиш даражаси кам фоизни ташкил қилади. Лекин моҳир спортчилар бу усулни шу даражада такомиллаштирадигани, тўп ташлаш даражаси юз фоизни ҳам ташкил қилиши мумкин. Бу усулда тўп ташлаш қутилмаган ҳолатда рўй беради ҳамда бу усулни ҳимоячи тўпни тўсиши ёки қаршилиқ қилиши мураккаб бўлади. Икки қўллаб кўкракдан тўп ташлаш усулида баскетболчи тўпни икки қўллаб тенг ушлаган ҳолда кўкракдан олиб чиқади, бош устидан ва силтов ҳаракати билан саватга ташлайди. Шу вақтнинг ўзига тиззалардан букилган оёқлар тўғриланади. Икки қўллаб кўкракдан тўпни ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Шу билан бирга баскетболда тўпни бир қўллаб ташлашнинг хилма-хил усуллари мавжуд. Бир қўллаб пастдан ташлаш бир қўллаб ёндан ташлаш ва ҳақозо. Бу усуллари эгаллаш ва бажариш баскетболчидан юқори техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни талаб этади. Саватга тўп ташлашнинг хилма-хил усуллари ўйин давомида якка ва жамоа ҳужумларида бажарилади. Якка ҳужумда тўпни саватга юқоридан ташлаш усулини узун бўйли баскетболчилар бажарадилар. Баланд сакраган баскетболчи саватга тўпни икки қўллаб ёки бир қўллаб юқоридан солади.

Баскетболда саватдан ёки шитдан қайтган тўпни олиш учун қаттиқ кураш кетади. Бунинг учун баскетболчилар баланд сакрашлари ва тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб ушлашлари мумкин. Баъзан тўпни ушлашга қараганда уриб юбориш осон бўлади: бу ҳолат фақат қафт билан бажаришга рухсат берилади.

Тўп олиб юриш: Баскетболда асосий техник ҳаракат бўлиб, тўп юриб ва югуриб олиб юрилади. Бу ҳолатда доимо тўп полга бир қўллаб уриб турилиши керак. Тўпни полга урмасдан олиб юриш таъқиқланади. Шунингдек тўпни олиб юривчи ҳавода ирғитиб яна ушлаб олиб юриши таъқиқланади. Тўп олиб юришининг бир неча хил усуллари бор. Тик ҳолатда тўп олиб юриш, ярим эгилган ҳолатда тўп олиб юриш, эгилган ҳолатда тўп олиб юриш. Тўп олиб юриш ҳаракатлари ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда бажарилиши мумкин.

Алдов ҳаракатлари —Финтлар: Бу ҳаракатлар мураккаб ҳаракатлар туркумига кириб ҳужумчининг ҳимоячини алдаб ўтиши учун қилинган ҳаракатлар ҳисобланади. Алдов ҳаракатларни бажариш учун тезкорлик, кучлилиқ ҳамда чаққонлик ва у билан

бирга тўғри мўлжал олиш фазилатлари тақомиллашган бўлиши керак. Шунингдек, баскетболчи барча техник ҳаракат малака ва кўникмаларни юқори савияда бажара олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Алдов ҳаракатлари тўп билан ва тўпсиз ҳам бажарилиши мумкин. Бу ҳаракатлар хилма-хил бўлиб уларни яхши эгаллаган жамоа доимо ғолиб келади. Баскетболчини туриш ҳолати ҳам ҳимояда ҳал қилувчи рол ўйнайди. У ҳужумчини ўтказмаслиги тўпни тўсиб қолиши ва узатилган тўпларни олиб қўйиши талаб этилади. Ҳимояда ҳужумчини доимо кўриқлаб юриш ва ундан тўпни олиб қўйиш ҳимоячининг асосий вазифаси ҳисобланади. Тўпни олиб қўйиш ҳаракати ҳужумчига тўп узатилганда, тўп қабул қилинганда ва тўп олиб юришда қўлланилади. Баъзан тўпни қўлдан тортиб олиш ҳаракати ҳам бажарилиши мумкин. Бунда фақат тўп тезкор ҳаракат билан тортиб олинади. Қўполлик ёки ўйинчига жисмоний таъсир ўтказиш таъқиқланади. Агар кучлар тенг келиб қолса тўп белгиланади. Тўпни ҳужумчининг қўлидан уриб чиқариш ҳам руҳсат берилади. Фақат бу усул кафтлар билан бажарилиши керак. Мушт билан тўпни уриб юбориш таъқиқланади. Ҳужумчининг саватга тўп ташлашига тўсқинлик қилиш учун тўпни тўсиш усули қўлланилади. Бу усул ҳужумчи тўпни қўлидан чиқараётган вақтда қўлланиши керак. Ҳимоячи ҳужумчига нисбатан баландроқ сакраб улоқтираётган тўпни ёпиб қолиши керак.

Баскетбол ўйини тактикаси: у ўзининг хилма-хиллиги билан ажралиб туради. Чунки бу ўйин тезкор ўйин ҳисобланади. Шу билан бирга баскетбол ўйини жамоа ўйинидир. У ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда ҳаракат қилишларини, ҳужум ва ҳимояда ўйинчилардан бир-бирини тушунишларини талаб этади. Ўйин олиб боришнинг яқка ҳолда, гуруҳ бўлиб ва жамоа усуллари мавжуд. Шунга мувофиқ ўйин фаол ва суст ташкил этилиши мумкин. Баскетбол ўйини тактикаси ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Бу тактик усуллар бир-бирига зид ва қарама-қарши бўлгани билан биринчиси иккинчисига тез ўзгариши мумкин. Ҳужум ва ҳимоя тактикалари ҳам яқка ҳамда гуруҳ тактик ҳаракатларга бўлинади.

Ҳужум тактикаси: Ҳужум тактикасининг мақсади самарали ҳужум уюштириш ва саватга бўлган қурашига ғолиб келиб ижобий натижаларга эришишдир. Ҳужум давомида ҳужумчилар тез ва чаққон ҳаракат қилиш талаб этилади. Яқка ҳолдаги ҳужумда ҳужумчи ҳужум вазифасини ўзининг тезкорлиги ва чаққонлиги ҳамда техник ҳаракатларни аниқ бажариши билан удаласа гуруҳ ҳужумларида бир неча ҳужумчи мувофиқ ҳолда тез ва чаққон ҳаракат қилиши керак.

Якка ҳолдаги ҳужум тактикаси: куйидаги ҳаракат шакллари *н* ўз ичига олади. Ҳужум учун қулай жой танлаш ва техник ҳаракатларни самарали бажариш. Ҳужум давомида ҳужумчи тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланади. Ҳужум учун қулай жой ва вазият танлаш муҳим ўрин тутади. Ҳужумчи тўпсиз ҳаракати унинг кўриқлаб турган ҳимоячидан қочиш ва ҳужум уюштириш учун қулай вазият ва жой танлаши керак. Тўп билан ҳужум қилаётганда ҳимоянинг заиф жойини топиш ва саватга тўп ташлашни қулай вазияти ва жойини танлаш керак.

Гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси: Баскетболда янги ташкил ҳимояни бузиб кириш бир ҳужумчига катта қийинчилик туғдиради. Шунинг учун бундай ҳимояларда гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси қўлланилади. Гуруҳ ҳужумларини икки ва ундан ортиқ ҳужумчилар уюштирадilar. Гуруҳ ҳужумлари жуда хилма-хил ва вазиятга қараб ўзгариб боради. Гуруҳ ҳужумларини кўринишларидан бир тўсик қўйишидир. Бу усулда бир ҳужумчи тўпсиз ҳолда ҳимоячини олдини тўсади. Унинг ортидан эса бошқа ҳужумчи тўп билан ҳужум уюштиради. Тўсик қўйишнинг ҳам кўп усуллари бор. Тўп олиб юришда тўсик қўйиш, якка ҳолда ҳужум қилиб тўсик қўйиш, шерикни тўсик ҳолатда ҳужум қилиш ва ҳоказо.

Тезкор ҳужум: Бу ҳужум усули гуруҳнинг ҳужумдаги тактик ҳаракатларидан бўйлаб ҳимоячилар шит остида тўпни олиб қўйишганда ёки саватга тўп тушиб янги ўйин бошланаётганда тезкор ҳужум уюштирилади. Тўпни эгаллаб турган ўйинчи рақиб майдонида қолган ҳужумчига ёки тезда ҳужумга отилиб чиққан ўйинчига тўпни етказиб беради. Бу усул якка ҳолдаги тезкор ҳужум ҳисобланади. Гуруҳ ҳолдаги тезкор ҳужумда икки ва ундан ортиқ ҳужумчилар ўз майдонида тўпга эгалик қилишгандан сўнг зудлик билан рақиб томон отилиб чиқишиб ҳужум уюштирадilar. Тезкор ҳужумнинг самараси барча ўйинчиларни яқдиллик билан ҳаракатланиши, тўп узатишларни аниқ бўлиши, ҳужумга яқин ва тез йўл билан эришиш, тўп узатишда майдоннинг бутун кенглигидан фойдаланишга боғлиқ бўлади.

Йўналишдаги ҳужум: бу ҳужум усули барча ўйинчиларни ўзаро келишган ҳолда ва мувофиқликда ҳужум уюштиришидир. Улар қандай ҳолатда ҳимояда турсалар шундай ҳолатда йўналишиб ҳужум уюштирадilar. Беш кишилик ҳимояни якка ҳолда ва гуруҳ ҳолатида ҳужум билан бузиш қийин бўлганлиги сабабли беш кишилик йўналишдаги ҳужум усуллари ҳам ўзгартирилиб борилади. Йўналишдаги ҳужумда ўйинчилардан жисмоний тайёргарлик талаб этилмайди. Аксинча техник ва тактик тайёргарликнинг устуңлиги лозим бўлади. Шу билан бирга бу ҳужумда ҳар бир ўйинчи ўзининг

шахсий қобилиятларини намоён қилиш имкониятига эга бўладилар. Йўналишдаги ҳужум тайёргарлик, ҳужумчиларнинг сонини ортиш ва ҳужумни яқунлаш фазаларидан иборат бўлади. Йўналишдаги ҳужумда бўйи узун ўйинчидан фойдаланиш усулида барча ўйинчилар ҳужум яқунида тўпни бўйи узун ўйинчига оширадилар. У ҳужумни яқунлаб саватга тўпни ташлайди. Йўналишдаги ҳужумни марказий ўйинчи орқали яқунлаш усулида марказдан ҳаракатланувчи ҳужумчи ҳимояини ёриб кириб ҳужумни яқунлайди.

Ҳимоя тактикаси: Ҳимоя тактикасининг мақсади ҳужум ҳаракатларига тўсқинлик қилиш ҳамда саватга тўп тушишини олдини олиш. Бунинг учун ҳужумнинг дастлабки вақтидаёқ тўпни олиб қўйиш ёки ҳужумчиларга ҳар қандай ҳолатда ҳам саватга тўп ташлашларига тўсқинлик қилиш.

Якка ҳолдаги ҳимоя тактикаси: Бу усулда ҳимоячи тўп билан ҳаракатланаётган ҳужумчи. Тўпсиз ҳужумчи, қулай вазиятдаги ҳужумчиларга қарши ҳаракатланади. Бу ҳимоя усулини самараси ҳужум уюштирилиши мумкин бўлган жойларни тўғри танлашга боғлиқдир. Якка ҳолдаги ҳимоя усулида ҳимоячи кўп ҳолатда марказда ҳаракатланади. Баъзан ҳужум қайси томондан бўлишига қараб шу томондаги ҳимоячи олдинга отилиб чиқади. У ҳужумчини тўсиш ва чиқарилган тўпни эгаллаб олиш учун ҳаракат қилади.

Гуруҳ ҳолдаги ҳимоя тактикаси: бу ҳимоя усулида ҳамма ҳимоячилар ўзининг зонасида ҳужумчиларни кутиб олиш шу зонада ҳужумчилар ҳаракатини бартараф қилиш ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Бунда ҳимоячига ёрдам бериш усули ҳам қўлланилади. Бунинг учун кучли ҳужумчини кўриқлаётган ҳимоячи ортидан яна битта ҳимоячи ҳаракатланади. Шу билан бирга ҳужумчини икки ҳимоячи билан кўриқлаш усули ҳам қўлланилади. Жарима тўпи ташлашда ва саватга уюштиришда ҳам ҳимоячиларнинг тўпни эгаллаб олиш учун кураши муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун шит остида тезкор ва чаққон ҳаракат қилиш ҳамда ҳужумчиларни ҳаракатларини чеклаб қўйиш зарур бўлади.

Шахсий ҳимоя: бу усулда ҳимоячи ҳужумчини ўз майдонининг барча жойларига кўриқлаб юради. Уни ҳаракатланишларини чеклаб ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

Прессинг: ҳимоянинг бу усулида ҳужумчи бутун майдон бўйлаб якка ҳолда кўриқланиши ёки барча ўйинчиларни майдонда якка ҳолда кўриқланиши таъминланади. Ҳаракатлари чекланган ҳужумчилар тўп оширишда ва ҳужумда ҳатога йўл қўядилар. Шунингдек, ҳимоянинг жарима майдонида ташкил этиш усули ҳам бўлиб, бу усулда жарима майдонига кириб келаётган ҳужумчиларини ҳара-

катларига тўсқинлик қиладилар ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилинади.

Зоналарда ҳимоя: Ҳимоянинг бу усулида майдон бир неча зонага бўлинади ва ҳимоячилар шу зоналарга бириктирилиб, у зонага кирган ҳужумчиларнинг ҳаракатларига тўсқинлик қиладилар. Шу билан бирга зонадаги ҳимояни прессинг усули ҳам қўлланилади. Аралаш ҳимоя усулида бир вақтнинг ўзида шахсий ҳимоя зонадаги ҳимоя усуллари қўлланилади. Баскетбол ўйинида ҳимоя усуллари хилма-хил бўлиб уларнинг вазифаси ҳужумларни бартараф этиш тўпни эгаллаб олиш ҳамда тезкор ҳужум уюштиришдир.

ФУТБОЛ



Футбол – халқ севган уйин. Футбол қадим замонда пайдо бўлган, озгина бўлса ҳам футболга ўхшаш тўп уйини 1800-йилда тилга олинди. 1913 йилда Англия подшоҳи Эдуард 2 шаҳар ичкарасида футбол ўйнашни таъқиқлади. Италияда футбол биринчи бор 1400 йилда тилга олинган. Оёқда тўп ўйнашни биринчи галда инглиз коллежларида 1863 йили футбол ассоциацияси тузадилар ва юмалок тўпни фақат оёқда ўйнашни расмий қарор қиладилар. Шундай қилиб, 1863 йилда футбол ўйини вужудга келди. футбол ватани – Англия. Футбол сўзи инглизча бўлиб, фут – оёқ, бол – тўп деган маънони билдиради. 1900 йилда Халқаро футбол федерацияси (ФИФА) тузилди. Ҳозир унинг таркибида 202 мамлакат бор. 1954 йилдан бери Европа футбол Иттифоқи УЕФА билан ҳам биргаликда ишлаб турибди. Унга 34 та мамлакат аъзо, 1960 йилдан Европада ҳар 4 йилда миллий терма жамоалар турнири ўтқа-

зиладиган бўлди. Хар йили 18 март футбол байрами куни нишонланади.

Дарвоза: Футбол дарвозаси узунлиги 732 см горизонтал ва баландлиги 244 см иккита вертикал устунлардан иборат. Дарвоза устунларининг диаметри 12 см ташкил қилади. Дарвоза ерга ўрнатилган, вертикал устунлари кўмилган. Дарвозанинг орқасида вертикал устунларда мустаҳкамлашиб тўпни ушлаб қолувчи тўр 60-100 см нарига тортилади. Аслида футбол дарвозаларининг устуни бирданига пайдо бўлмаган. Авваллари тўп баландлигидан катъий назар икки тўсин ўртасидан ўтса гол ҳисобланган. Бирок, айрим ҳолатларда дарвоза ишғол этилганлиги борасида ўзига хос мушкулликлар туғилган. Нагижада, икки устунни бирлаштирувчи арқон (ип) тортилган. Бундай дарвозали учрашув илк бор 1866 йили ўтказилган. Орадан тўккиз йил ўтиб эса арқон ўрнини устун эгаллаган.

Тўп: бу ўйинда қўлланиладиган спорт анжомидир. У катъий думалоқ шаклида бўлиб, юқори сифатли чармдан тайёрланади. Тўпнинг вазни 410-450 гр. Унинг айланаси 68-70 см. Хар бир расмий ўйин олдидан ҳакам тўп вазини, қолип орқали айланасининг тўғрилигини текширади. Тўпнинг ранги турлича бўлиши мумкин. Агарда футбол майдони корли бўлса – қорамтир (тўқ сариқ ёки қизил) тўпда, оддий вазиятларда эса қора аралаш оқ, оқ рангли тўпларда ўйнаш тавсия этилади. Қандай тўпда ўйнашни ҳакам танлайди. Тўпнинг атмосфера босими 0,6-1,1 гача.

Байроқлар: Футбол майдонининг бурчакларида ва ён чизиқларининг марказида байроқлар ўрнатилади. Улар 4 бурчакдаги байроқларни ва ён чизиқларнинг марказидан 1 м оралиғида 2 байроқдан иборат. Байроқ ёғочининг баландлиги 1 м 50 см. байроқ ранг-баранг ёки спорт жамият эмблемаси билан тайёрланиши мумкин.

Майдон: Табиий чим босилган, ҳажми 90х110 м. Чизиқлар қалинлиги 12 см гача. Майдон ҳимоя, ҳужум ва дарвозабон майдонларига бўлинган.

Асосий қоидалар: тўпни атайлаб қўл билан ушлаш, ҳужум ва ҳимояда қўпол ҳаракатлар қилиш таъқиқланади. Майдонда 10 ўйинчи ва бир дарвозабон бўлади. Уларнинг нечтаси ҳимоячи ва ҳужумчи бўлишлари ўйин тактикасига мувофиқ белгиланади. Матч 2 тайм давом этади. Хар бир тайм орасида 15 минут танаффус берилади. Захирадаги ўйинчиларни ўйинга туширишга руҳсат этилади. Ўйинни Арбитр бошқаради. Кубок турнирларидаги ўйинларда дуранг ҳисоби қайд қилинса, ғолибни аниқлаш мақсадида 30 дақиқа (15 дақиқадан икки бўлим) лик қўшимча вақт берилади.

Футбол ўйини техникаси: Футбол ўйин техникаси футболчининг

техник маҳорати. Тўпни бошқара олиш жуда муҳим сифат, ammo тўп билан муносабатда бўлиш ўқув ва кўникмаларни ўзлаштириб олиши учун уйинни тушуна билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш керак. Футболда тўпни тепиш техникасини ўзлаштиришда фақат учта техник усул ва уларнинг қўшилмасини бажаришни ўрганиб олиши керак:

1. Оёқ юзининг ички ва ташқи қисмларидан тўп суриш.
2. Югуриб келиб оёқ юзининг ўртаси билан тўпни тепиш.
3. Тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш.

Тўп олиб юриш ва тепиш усуллари: Футболчининг асосий техник ҳаракатлари ҳисобланиб, у юриб югуриб тўп олиб юради. Шунингдек тўп олиб юришда алдов ҳаракатларини ҳам қўллайди. Хужум уюштириш ва ҳимоя вақтларида ҳамда дарвозага йўналтириб тўпни тепиш ҳаракатлари бажарилади. Футболда тўп тепиш ҳаракатлари жуда ҳилма-ҳил бўлиб вазиятга қараб ўзгартирилиб туради.

Оёқ учлари ташқи ёни билан тўп олиб юриш майдонда югуриб ёки ҳаракат қилиб, оёқ учларининг ташқи ён қисми билан кетма-кет тўпни тепиш билан амалга оширилади. Тўпни олиб юришнинг бу услуби универсал бўлиб, тўғри чизик ва ҳаракат йўналишини осонгина ўзгартиришига имкон яратади.

Оёқ юзаси билан тўп олиб юриш: Футбол майдони бўйлаб тўпни оёқ юзаси билан кетма-кет тўпни тепиб бу усул техникаси оширилади. Бундай тўпни олиб юриш усул техникаси спортчилар томонидан тўрт чизикли ҳаракатларда бажарилади.

Оёқ юзаси ён томони билан тўп тепиш: Бундай усул тўпни яқин масофада мўлжалга тепиш ва тўпни ўртача ҳамда қисқа ораликда узатишда қўлланилади. Бунда мўлжал, тўп, югуришни бошланиши ва югуриб келиш бир чизикда пайдо бўлади. Югуриб келишда югуриш қадамининг силтов кучи ёрдамида тиззанинг букилиши ва тепадиган оёқнинг олдинга ёзилиши ҳамано зарб билан тепиш ҳаракати бошланади. Тўпни йўналишга нисбатан мускуллари тарақлашган оёқлар ташқарига бурилган, тегишда оёқ тўғри бурчак ҳолда бўлади.

Оёқ кафти ташқи ва ён томони билан тўп тегиш: Бу усул узок ва ўрта ораликдан тўпни узатишда қўлланилади. Тўпни ҳилма-ҳил тегишларда бажарилиш ҳаракатлари кўпроқ қўлланилади. Зарба бериш вақтида тўп билан тизза бўғинини туташтирилган шартли чизик қатъий тик ҳолатда бўлади. Тўпни тегиш пайтида оёқ кафти ва болдир ички томонга бурилади ва тўпга оёқ кафтининг бир мунча тегадиган ҳолатда бажарилади.

Оёқ учи билан тўп тегиш: Бу усул қўтилмаган пайтда ва қисқа

вакт ичида қўлланилади. Шунингдек узоқ ва ўрта ораликларда қўлланилади. Айниқса тўпни дарвозага тепиш самаралироқдир. Тўпни тепишда мўлжал, тўп ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Тепиш пайтида оёқ учлари озгина кўтарилган. Оёқ учида зарба бериш жуда кам бўлгани учун бу усул айниқса думалаб келаётган тўпни тепишда суст аниқликка эгадир.

Товои билан тўп тепиш: Бу усул қисқа ораликда тўпни узатишда қўлланилади. Бу тепишнинг кадр-қиммати рақиблар учун тўсатданлиги, кутилмаганлигидир. Оёқ тебраниш учун олд томон тўп устида ўтказилади ва оёқни орқага кескин ҳаракат қилиш билан тепиш амалга оширилади. Тўпни тепиш вақтида оёқ қафти ерга параллел бўлиб, оёқ мускуллари таранглашган.

Тўпни ердан сапчиган вақтида тепиш: Тўп ердан сапчиган вақтларда тепиш бажарилади. Тепишни оёқ қафти юзасининг ўрта ва ташқи қисми билан бажариш мақсадга мувофиқдир. Зарб ҳаракати тўп ерга тушмасидан олдин бошланади ва тўп ердан сапчиши билан дарҳол тепилади. Тепиш вақтида болдир қатъий тик ва оёқ қафти максимал ёзилган бўлади.

Тўпни бош билан ўйнаш: футболда ҳужум ва ҳимоя усулларида тўпни бош билан ўйнаш руҳсат этилади. Бош билан ўйнаш усуллари хилма хил ҳужум вақтида кўплаб қўлланиши мумкин.

Пешона билан тўп уриш: Бу усулни бажариш учун бош ва гавда орқага энгашади. Тўп ўйинчининг кўз назоратида бўлиши учун бошни орқага энгаштириш мумкин эмас. Гавда ва бош юзада бўлган ҳолатда уриш бажарилади. Бу ҳолатда бош ҳаракатлари энг юқори тезликка эга бўлади, бу катта куч билан уришни таъминлайди. Пешона билан тўп уриш усули сакраб ҳам бажарилиши мумкин. Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб сакрагандан сўнг бажарилади. Кўллар тирсақларда букилган ҳолда олдинга тахминан кўкрак сатхигача ҳаракатланади. Энг юқори сакраш нуқтасига эришганда тўп урилади.

Пешона ён томони билан тўп уриш: Бу усул тўп ўйинчининг ён томонидан учиб ўтишда ва пешона ўртаси билан тўпни уришга имконият бўлганида қўлланилади. Тўпни уришда оёқлар очилган бўлиб гавда тўп йўналишига қарама-қарши энгашади. Тўпнинг урилиши пешона думбоғ қисмига тўғри келади.

Тўпни тўхтатиш усуллари: узатилган тўпни оёқ, бош, кўкрак билан тўхтатиш усуллари ҳам футболчиларнинг асосий техник ҳаракатларидан бири саналади. Тўғри тўхтатилган тўп ўз вақтида ва самарали ҳужум уюштиришга замин бўлади.

Оёқ таги билан тўп тўхтатиш: Бу усул тушаётган ва думалаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тўпни қабул қилувчи ўйинчи-

нинг дастлабки ҳолатда таянч оёққа тана оғирлигини ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхтатувчи оёқни тўп томон чиқилади. Оёқ учлари юқорига кўтарилган. Оёқ кафтнинг таги тўпга тегиши билан ён берувчи ҳаракат бажарилади.

Оёқ кафти билан тўп тўхтатиш: Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул билан тўпни тўхтатишда оёқ кафтининг катта қисми қатнашиши борасида ҳам амартизацион хусусиятлари билан юқори ишонч ҳосил қилади. Дастлабки ҳолат тўпга қараган ҳолда тўғри туриш. Тизза бўғинларида озгина букилган таянч оёққа тана массаси ўтказилган. Оёқ панжалари ва тўп тўқнашиши вақтида оёқни орқага таянч оёқ олдига олиб келинади. Оёқ панжаларининг ички ўрта қисми тўхтатувчи қисми ҳисобланади.

Оёқ юзаси билан тўп тўхтатиш: Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Юқори йўналишидан тушаётган тўпни тўхтатишда оёқ панжаларининг юзаси ерга параллел ҳолатда бўлади.

Кўкрак билан тўп тўхтатиш: Бу усулни бажаришда олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам кенглигида оёқлар очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, қўллар тирсақларда эгилган ҳолда пастга туширилади. Тўпни учиш йўналиши ва тезлигини аниқлаш ҳамда ўз вақтида эгилювчи ҳаракатни бажариш бу усулни қўллашда жуда зарур.

Бош билан тўпни тўхтатиш: Тўп асосан пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб туриш. Тўп яқинлашган сари тана массаси орқада кўйилган оёққа ўтказилади ҳамда бош ва гавда орқага энгашади.

Дарвозабон ўйини: дарвоза дахлсизлигини таъминлаш билан бирга, дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриш, уларни кузатиб туриши лозим. Айниқса, тўп билан ўйнаётган спортчини, тўпнинг тепилишини, йўналишини кўриш ва сезиш керак. Булардан ташқари футболчиларнинг ўйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши ҳам шарт ва мақсадга мувофиқдир, жамоанинг ютуқлари дарвозабон ўйин маҳоратига боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни талаб этилади.

Дарвозабоннинг асосий ҳолати: Техник усулларининг самарали бажарилиши кўпинча дарвозабоннинг ҳаракатига тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатларини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса оёқлар тизза бўғинларида озгина букилган, оёқлар елка кенглиги-

да очилган. Тирсакдан букилган қўллар кўкрак сатхидан олдинга узатилган қўл кафтлари ички томон ва олдинга қаратилган. Бармоқлар кенгрок очилган. Тўғри дастлабки ҳолат тўпга сакрашда, йиқилишда, кадамлаб юришда, умумий марказ нуқтасини тезда таянч ҳолатидан ташқарига ўтишда имконият яратади.

Юмалаб келаётган тўпни олиб олишда, дарвозабон олдинга энгашиб қўлларини пастга туширади. Тўп билан тўкнашиш вақтида дарвозабон уни тагидан кўтариб олади. Туширилган қўллар массаси ва уларни эгилиш амартизацион ҳаракат ҳисобида тўпнинг тезлиги сусаяди. Сўнг дарвозабон гавдасини тўғрилаб кўтарилади.

Учиб келаётган тўпни олиб олишда, бармоқлар озгина букилган ва бўшаштирилган. Оёқлар озгина тиззаларда букилган ва гавда олдинга энгашади. Тўп билан тўкнашишганда дарвозабон уни бармоқлар билан ушлаб гавдани олдинга энгашиш ва оёқларни тўғрилаш ҳисобига олган ҳолда орқага эгиловчи ҳаракат бажарилади.

Ўрта баландликдаги тўпни ушлашда гавда олдинга кўпрок энгашади. Қўллар тирсакларда енгил букилиб, қўл кафтларини тўп рўпарасига қаратиб олдинга узатилади. Дарвозабон қўллари тўп билан тўкнашиши заҳоти қўл бармоқлари билан пастдан ушлаб тезда уни қорнига тортади, иккала оёқ билан тепсиниб, қўлларни учиб келаётган тўпга узатиб, пастдан уни ушлаб тезда кўкрак ёки қорнига тортади, сўнг ярим букилган ҳолда учиб келаётган тўпга узатилади. Қўллар тўп билан тўкнашганда эгиловчи ҳаракат қилиб тўпни қорнига тортади. Сўнг тўғриланади ва ўйин шароитига биноан ҳаракатни бажаради.

Сакраб тўпни ушлаш тўпни учиш йўналишига биноан бир ёки икки оёқ билан депсиниш бажарилади, қўллар тирсакларда озгина букилган ҳолда олдинга учиб келаётган тўпга қарши узатилади. Қўл кафтлари тўпга қаратилган бўлиб, тўпни кукраги олдига тортади. Дарвозабон тўпни ушлагандан сўнг озгина букилган оёқларига тушади.

Ён томондан тўпни ушлаш усули дарвозабон ён томондан ўрта йўналишда учиб келаётган тўпни ушлашда қўлланилади. Қўллар тўпни учиш томонига қараб узатилади. Қўл бармоқлари салгина букилиб кафтлари кафтларига параллел бўлади. Сўнг тўпни икки қўллаб устидан ушлагандек ҳаракатлар бажарилади.

Йиқилиб тўпни ушлаш: дарвоза томон аниқ ва тўсатдан зарб билан тепилган тўпни ушлаб йиқилиш дарвозабон учун энг ишончли усул бўлиб ҳисобланади. Бу ҳаракат тўпни учиш томонига тез кадамлаб ёки чалкашма кадамлар қўйилишидан бошланади. Сўнг

тўпни йўналишга яқин турган оёқ билан депсиниб тўпни ушлаш томонга гавда энгашилади. Дарвозабон учиш фазада тўпни ушлашни амалга оширади. Тўпни ушлагандан сўнг дарвозабон ғужанак бўлади. Вазн оғирлигининг кучи таъсирида йиқилиш содир бўлади.

Тўпни дарвоза тепасидан ўтказиш: дарвозабон баланд учиб келаётган тўпни икки қўл билан дарвозанинг юқори устун тепасидан ташқарига узатиб юборади. Бу катта тезлик билан асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган тўп. Тўпни ташқарига узатиб юбориш бир ёки икки қўл билан амалга оширилади. Дарвозабон баланд сакраб бурчак ҳосил қилган қўл кафтини учиб келаётган тўпга қарши қўйилади ва тўп унга тегиб учиш йўналишини ўзгартириб дарвозанинг юқори тепасидан ўтади.

Тўпга ташланиш: Бу усул ҳимоячилардан рақиб тўп билан ўтиб дарвозага яқинлашганда қўлланилади. Дарвозабон рақибнинг оёғига ташланиб тўпни олиб қўйишга, уни уриб юборишга ёки тўпни дарвозага ўтиш йўлини тўсишга интилади. Рақибнинг рўпарасига кескин ҳаракат қилишдан сўнг унинг оёғига ташланиш бошланади. Сўнг рақибгача бўлган ораликни ҳисобга олиб дарвозабон тўпга ташланишни бажаради. Рақиб оёғига тўпга кўкрак ва қўллар билан ташланишида уни олиб қўйиш мумкин.

Тўпни уриб юбориш: гавдани буриш билан урадиган қўл муштини тирсақларда букилган ҳолда орқага тебратилишидан бошланади. Таранглашган қўлнинг кескин тўғирланиши билан ва гавданинг бурилиши билан уриш ҳаракати бошланади. Муштнинг тўп билан тўқнашиши қўлни уриш тўғирлашидан олдинроқ бўлади. Тўпни уриш бармоқларининг бирини бўғимига тўғри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. Дастлабки ҳолат –қўллар тирсақларда букилиб ва кўкрак олдида бўлиб, бармоқлар мушт бўлиб бирга қаратилган. Таранглашган қўлларни бир вақтда кескин тўғирлаб икки мушт билан тўпни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойида ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юқори нуктага етганда тўпни уриб юбориш амалга оширилади.

Тўпни ўйинга киритиш: дарвозабон тўпни ўйинга киритишда тўпни пастдан ташлаши мумкин. Тўпни тагидан бармоқлар билан ушлаб турган қўл пастга туширилади. Сўнг дарвозабон тебраниш учун қўлни орқага узатади ва тана массасини олдинда турган оёққа олиб ўтади. Тўп билан қўл ерга параллел бўлган ҳолда олдинга шиддатли ҳаракатда бўлади. Гавда олдинга энгашади. Тўп қўлининг учига тегиши билан мўлжал томон интилади.

Тепадан ташлаш: Тўпни шеригига турли йўналишда, ҳар хил ораликда ва етарлича аниқ узатишга имкон яратади. Дарвозабоннинг ярим букилган ва очилган бармоқлари билан кафтида эркин

ётган тўпни ушлаб туради. Тўп тирсак бўғинларида букилган қўлда тебраниб ён томндан орқага ва юқорига бош сатхича кўтарилган. Гавда ҳам шу томонга бурилади. Гавдани бурилиши ва орқада турган оёқни тез қўлни тўғирлаш ҳаракати қилиш керак. Ташлаш бармоқларни шиддатли ҳаракати билан яқунланади.

Дарвозабон тактикаси асосий вазифаси бевосита ўз дарвозасини ҳимоя қилишдир. Бунда «дарвозадаги ҳаракатлар» билан «дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар» ни ажратиб кўрсатиш мумкин. Рақибнинг яқунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиши керак:

1. Жой танлаш. Тўғри танланган жой дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради.

2. Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришини билиш. Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани бир ёқлик қиладиган техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон қуйидагиларни эътиборга олади. Дарвозадаги ўз вазиятни, тўпнинг учиш траекториясини, зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлиги, ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганини майдон ва тўпнинг аҳволи.

Ўйиндаги аҳвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдонига ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган тўпларни тутиб қолади, ё бўлмаса, тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди.

Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари. Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин ўз жамоасининг ҳужум ҳаракатлари бошланғич босқинини уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор.

1. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади.

2. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай вазиятга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади.

Жавоб ҳужумлари: Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатлари бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади.

Ўйинчилар фаолиятини бошқариш: Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб қандай жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатма бериши шарт. Бу ишни ўзи тўпни эътибордан четда қолдирмай, ҳатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаанинг муҳим ва мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан дарвозабон билан ҳимоячиларнинг бир-бирларини ниҳоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима ёки эркин тўп тепилганда, бурчакдан тўп тепишда «девор» яшашга дарвозабоннинг ўзи бошчилик қилади.

Футбол ўйини тактикаси: тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва формаларини белгилашдан иборатдир. Футбол матчи кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Финт-алдов ҳаракатлари: финт тўп тепишда, олиб юришда, ҳужум ва ҳимоя усулларида қўлланилади. Ўйинчи, рақиб тўпини орқа, ёнидан олиб қўймоқчи бўлганда тўпни босиб ва босмасдан финт қўлланилади. Ўйинчи кейин югуриб тўпни суришни бажариб рақибдан узокроқ турган оёқ кафти билан тўпни босиб таянч оёғини унинг орқасига кўяди. Бу билан ўйинчи моҳирона тўпни ёлғон тўхтатишни кўрсатади.

Ҳимоя тактикаси: шахсий, гуруҳ ва жамоа тактикалари бўлиб бунда ҳимоячилар асосан тўпни олиб қўйиш, кўриклаш усулларини қўллайдилар.

Ҳамла қилиб тўпни олиб қўйиш усули 2 м дан ортиқ ораликдаги тўпга эга бўла олишга имконият яратади. Ўйинчининг орқасидан ёки ён томонидан амалга оширилади. Ҳужум қилаётган ўйинчи, рақиб билан яқинлашиб, йиқилишда оёғини олдинга узатиб тўп билан бўлган ўйинчи томон ўт устида сирғаниб боради.

Елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш: Ушбу усул яккама-якка курашда куч ҳаракатларга киради. Шунинг учун бундай ҳаракатларда руҳсат этилган қоидаларга катъий риоя қилиш зарур. Факатгина ўйинда ўйинчи елкаси юқорисини туртиш руҳсат берилади.

Йиқилиб тўп олиб қўйиш: Бу усул ўйинчидан икки метрдан ортиқроқ масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради ва ён ёки орқа томонидан бажарилади. Ҳужумчи рақибга яқинлашиб, унинг оёқларига сирганиб йиқилади ва ундан тўпни олиб четлаштирилади. Натижада тўпни йўналиши бошқа томонга ўзгаради.

Ҳимоя усуллари. Прессинг: ҳимоячилар ўзига бириктирилган ҳужумчини бутун майдон бўйлаб якка ҳолда кўриклаши ёки факат ўзининг майдонига киргандагина кўриклаши билан амалга

оширилади. Бундай қуриқлаш усуллари якка холда ва жуфтликда ҳам амалга оширилиши мумкин.

Шахсий ҳимоя усуллари: бу усулда ҳимоячи ҳужумчини ўз майдонининг барча жойларида қуриқлаб, уни тўп билан бўлган ҳаракатларига тўсқинлик қилади. Уни тўп олиб қўйишга ва унга доимо тазйиқ ўтказишга ҳаракат қилади.

Гуруҳ ва жамоа ҳимоя усуллари: ҳимоянинг бу усулларида майдон зоналари бўйлаб ҳимоячилар ҳужумчиларни кутиб оладилар, ўз зоналарида уларни ҳаракатланишга, тўп чиқариш ва зарба беришга йўл қўймайдилар. Шунингдек уларни ҳужумда хатоликларга йўл қўйишга мажбур қиладилар. «Сунъий ўйиндан ташқари ҳолат» яратадилар. Барча ўйинчилар ўзаро келишган холда рақиб ҳужумчиларини олдинги чизикда тўпсиз холда қолдириб кетадилар.

Ҳужум тактикаси тўп ихтиёрида бўлган жамоанинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларни уюштириш тушунилади. Ҳужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, ҳужум ривожини суъратининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник усулларнинг хилма-хил бўлиши —буларнинг ҳаммаси ҳужумни барбод этишга интилаётган ҳимоячиларни ниҳоятда қийин аҳволда қолдиради. Ҳужумдаги ҳаракатлар шахсий ҳаракатларга, гуруҳ ҳаракатлари ва жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Ҳужумда шахсий тактика бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг туғриси тинлай билиш, футболчининг тўп ўз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат-эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун ўйнайдиган бўш жой топиши ҳамда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишига асосланади. Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларни сон жиҳатдан ортиқлигини яратишдан иборатдир.

Очилиш —бу футболчининг шерикларидан тўп олиш учун шароит қулай бўладиган жойга ўтиш. Моҳирлик билан очилиш учун ҳужумчи у ёки бу вазиятининг қанчалар қулайлигини жуда яхши баҳолай оладиган бўлиши керак. Муваффақият кўп жиҳатдан ҳужумчининг тўп қабул қиладиган вазиятга қанчалар тез чиқиб олишига ва тўп олгандан кейин қандай ҳаракат қилишига боғлиқ.

Манёвр қилиш —бу футболчининг очилиб чиқиш ва рақибни чалғитиш ҳаракатларининг кўп маргалаб жой алмаштириши. Ҳамма ҳаракатларнинг натижаси, пировардида матчнинг қандай туга-

ши, ўйинчилар қанчалар тўғри вазият танлашга, айти пайтда тўпни диққат-эътиборидан четда қолдирмай футболчига шерикларидан қанчаси ўзини «таклиф этиши»га боғлиқ.

Рақибни чалғитиш –бу шерикларига шахсий ҳаракат учун қулай шароит яратиб бериш мақсадида футболчининг ҳаракатланиши. Қуриқчисини эргаштириб кетиш мақсадида маълум зонага сохта ҳаракатлана бориб, ё тўпи бор ўйинчининг, ёки дарвозага бевосита хавф солиш учун қулай вазиятда турган шеригининг бемалол ҳаракат қилишни таъминлаб бериш яхши манёвр ҳисобланади.

Финтлар: Зарба бериб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи ҳимоячига яқинлаша туриб, унга 3-4 м қолганда, гўё тўпни шундоққина рақибга тепмоқчидек оёғини қаттиқ орқага тортади. Рақиб зарба тегишига чоғланиб одатда, ўйинчи ёнидан ўтиб кетганига тез эътибор беролмай қолади.

Қочиб қолиб финт қилиш. Тўпи бор ҳужумчи тўппа-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Орада 2-3м масофа қолганида ҳужумчи чап томонга кетмоқчидек ҳаракат қилади-да кейин максимал тезликда ҳимоячининг ўнг томонидан айланиб ўтиб кетишга ҳаракат қилади.

Тўпни тўхтатиб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи изма-из келаётган ҳимоячи етиб олаётганини кўриб, тезлигини бир оз камайтиради. Орада 1,5-2 м масофа қолганда ҳужумчи тўпни тўхтатади, кейин эса илгариги йўналишда максимал тезликда ҳаракатни давом эттиради.

Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш. Бу барча ҳужум ҳаракатларини амалга оширишнинг энг асосий воситаси ҳисобланади. Ана шу ҳаракатлар тактик жиҳатдан моҳирона ишлатилмаса, жамоанинг ютиб чиқишга қаратилган барча урнишлари зое кетади. Ўйинчи турли усулларда зарба беришни билиши керак. Дарвозани мўлжаллаб қала билан зарба беришни билиш ниҳоятда муҳим чунки тўп ҳаволатиб узатилганда ҳужумни яқунлаш учун бу жуда қулай келади.

Тўз узатиш. Тўпни узатиш икки ўйинчининг бири иккинчисига, тўп йўналтираётгандагина ўзаро ҳамкорлиги. Кимга, қачон ва қанақа қилиб тўп узатиб бериш масаласини ҳал қилаётган, шунингдек, бу мақсадни амалга ошираётган футболчи шахсий маҳоратини намойиш қилади. Айти вақтда тўп узатиш икки спортчининг биргаликдаги ҳаракатларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Гуруҳ тактикаси. Футбол матчи давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг кўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация –бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки

ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин комбинациялар —унга қарши ҳаракатлар занжиридан иборат. Комбинацияларнинг икки асосий тури бор: стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар. Бундай ҳолатлардаги (тўпни ён чизикдан ташлаб бериш, жарима тўп, бурчак тўпини тегишдаги) комбинациялар ўйинчиларни майдон зоналарида комбинацияни амалга ошириш учун энг қулай қилиб жойлаштириб олиш имконини беради. Ён дарвозадан тегишдаги, рақиб дарвозаси яқинидан жарима тўпи тегиш ёки эркин тўп тегишдаги комбинациялар.

Ўйин давомидаги комбинациялар. Бу ҳолатда тўп узатиш тактикаси муҳим рол ўйнайди. Футболдаги ҳамма узатишларни мазмунига биноан қуйидаги тарзда классификацияласа бўлади:

Нимага мўлжалланганига қараб: оёққа бориб тушадиган, югуриб боришга —ҳимоячилар орқасига, бўш жойга, зарба беришга, «чала» —ўз дарвозаси томонга ёки майдонига кўндалангига —очилган шегригига, физиллатиб.

Масофага қараб: қисқа (5-10м): ўртача (10-25м) узоқ (25 м дан ортик).

Ўйналишига қараб: пастлатиб: тепалатиб; ёй бўйлаб.

Ижро усулига қараб: вақтида: кечикиб; барвақт.

Ҳужум қилаётганлар хилма-хил узатишлар ишлатиш натижасида ҳимоячиларни гоҳ олдинга чиқиб, гоҳ қанот томонларга яқинлашиб ҳаракатланиб юришга мажбур қиладилар, шунингдек ҳужум йўналишини тезлик билан қанотдан-қанотга ўтказиб ўйнайдилар.

Жамоа тактикаси. Жамоа тактикаси бу конкрет ўйин шароитида пайдо бўлган вазифаларни ҳал қилишда бутун жамоанинг ҳаракатларини уюштиришдир. Бутун жамоанинг ҳужум ва мудофаа ҳаракатлари аниқ уюштирилмаса, ўйин бетартиб, бемақсад бўлади, унда ўйинчилар ўртасида вазифа тақсимлашнинг иложи бўлмайди. Ҳар қандай тактикада тез ҳужум амалга оширилади.

Тез ҳужум жамоа ҳужум ҳаракатларининг энг самарали усули ҳисобланади. Бунинг моҳияти шундан иборатки, унда битта-учта узатишда ўйинчилардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай вазиятга чиқарадиган ҳужум ёки жавоб ҳужуми уюштирилади. Ҳужум жамоанинг рақиб дарвозасини забт этишга қаратилган ҳаракатларни уюштириш. Тез ҳужумнинг афзаллиги шундаки, бунда мудофаадаги кучларни қайта уюштириб олишга рақибларнинг вақти бўлмайди. Ўйинчилар майдонда кўп маневр қиладилар ва тўпни узатиш билан энг қисқа вақт ичида шерикларидан бирини зарба

бериш вазиятига чиқариш имкониятини яратадилар, Футболда жамоа тўпни қўлга киритгандан кейин, ҳужумнинг учта фазаси бўлади.

Биринчи фаза —«ўтиш», яъни мудофаадан тез-ҳужум усулида ҳужумга ўтишдаги тайёргарлик ҳаракатлари. Бу ҳаракатлар тўпни олдиндаги ўйинчига тез узатиб беришни ва мудофаада қатнашган ҳужум ўйинчиларининг ҳужум қаторидаги ўз жойларига қайтишини ўз ичига олади.

Иккинчи фаза —«ҳужум», яъни рақиблар ҳужумининг олдини олиш ҳамда бартараф этиш ҳаракатларини кучайтириш ва уюштиришга улгурмасданок унинг мудофаасини ёриб ўтиш.

Учинчи фаза —«ҳужумини тугаллаш», яъни гол вазияти ҳосил қилиш ва дарвозани мўлжаллаб зарба бериш.

Агар тез ҳужум кўнгилдагидек чиқмасдан, рақиблар мудофаани уюштириб олсалар, унда ўрта қатор ўйинчилари максимал тезликда рақиблар жарима майдонига яқинлашиб ҳужум иккинчи эшелонини яратишлари керак.

Тадрижий ҳужум ёки жавоб ҳужумини уюштиришда бирон ўйинчини жуда кўп узатишлар ёрдамида дарвозани забт этиш учун қулай вазиятга чиқарилади. Бу тадрижий ҳужумнинг тез ҳужумдан асосий фарқидир. Бу тур ҳужумдаги жамоа ҳаракатларини бажаришда комбинациялар қисқа ва ўргача узатишлар ёрдамида амалга оширилгани учун тўпни узоқ вақт назорат қилиб туриш имконияти туғилади. Тўп олган ўйинчи уни мудофаа зонасида очилган шерикларидан бирига аниқ ошириб бериш керак. Тўпни ҳаммадан кўра ён қизиқ яқинига узатиб берган маъқул чунки у ерда ўйинчилар кўп бўлмайди, хато қилиб қўйилган тақдирда ҳам рақиб томон дарвозага бевосита хавф сола олмайди. Олдинги ва ўрта қатордаги ҳамма ўйинчилар майдоннинг бўйи ва эни бўйлаб актив маневр қилишлари лозим. Тўпи бор ўйинчига энг яқин бўлганларининг моҳирлик билан очила билиши айниқса муҳим. Олдиндан тайёрлаб қўйилган ўйинчини зарба бериш вазиятига чиқарадиган комбинацияларни кўпроқ қўлланиши керак. Бундай жамоа ҳаракатларини ўйинчилар гуруҳи ижодий амалга оширади. Ҳужум қилаётган жамоанинг ўрта қаторидаги, баъзан эса орқа қаторидаги ўйинчилари зарба бериш вазиятига қўшилиб туришдан фойдаланиш жуда ҳам муҳим, чунки олдинги, қатор ўйинчилари буларга нисбатан каттикрок кўриқланади.

Диспетчер: Асосий вазифаси жамоанинг ҳужум ҳаракатларини уюштиришдан иборат бўлган ўйинчини диспетчер деб аташади. Тўп жамоага ўтган заҳоти диспетчер майдон ўртасидаги жойлардан бирига отилиб чиқади. Тўпни олганидан кейин у дарҳол ҳужумни қандай усулда уюштириш ҳақида бир қарорга келади. У ҳужумни

бошлаб ўзи одатда иккинчи эшелонда ҳаракат қилади ва ҳужумнинг олди қисмига ёриб чиқиб туради. Ҳужумни муваффақиятли яқунлаш учун диспетчер каттиқ ва яхшигина тепа оладиган булиши керак, чунки у қўпинча 18-25 м масофадан тўп тегиши керак бўлади.

Қанот ҳужумчилари: Қанотдаги ҳаракатлар ё тўпни бошқараётган қанот ҳимоячиси ёки майдон ўртаси ўйинчиси билан ҳамкорлик қилиш учун орқага қайтиб, ёки олға томон актив илгаритлаб бажарилиши мумкин. Қанот ҳужумчиси тўп олгандан кейин ўзини якка шериги билан биргаликда кўриклаётган ўйинчидан ўтиб кетишга, рақиб дарвозаси чизигигача етиб бориш ва тўпни жарима майдонидаги шерикларига физиллатиб ёки узатиб беришга ҳаракат қилади. Шерикларидан биронтаси тўп олиш учун очиқ турган бўлса ёки ҳужумчилар ҳимоячиларига қарши ҳавода муваффақият билан курашаётган бўлса. Бундай ҳолларда тўпни юқорилатиб узатган самаралидир. Физиллатиб узатишлар эса ҳамма ҳолларда ҳам мақсадга мувофиқдир. Қанот ҳужумчиси доим тезкор маневр қилишга тайёр туриши ва шунинг билан бирга яккама-якка курашнинг ҳамда зарба беришнинг хилма-хил усулларини аъло даражада билиши керак.

Марказий ҳужумчи: ҳамма вақт дарвозага интилиб туради ва зарба бериш вазиятига чиқиш учун энг яқин йўл излайди. У ҳамма вақт рақиблардан бир нечтасининг қаттиқ назорат остида бўлади, шунинг учун ҳам отилиб чиқишлар билан рақиб мудофасидаги асосий ўйинчиларни чалғитишларни бирга қўшиб кўп маневрларни амалга ошириш керак. Марказий ҳужумчи қанот ҳужумчилари вақтида жарима майдони марказига ёки дарвозанинг ўзига яқин турган устунига қанот ҳужумчиси узатиб берган тўп қаршисига чиқиб, тўп учун курашда ҳимоячилардан кура илдамлик қилишга интилади.

Майдон ён чизикларида тўпни ўйинга киритиш: Бу техник майдон ўйинчисининг қўллари билан бажарилади. Дастлабки ҳолат –қадам ташлаш ҳолатида ёки оёқлар елка кенглигида туради. Тўп билан қўллар тирсакларда букилиб тепага кўтарилиб бош орқасида ўтказилади. Тана массаси орқада турган оёққа ўтказилиб, оёқлар тизза бўғинларида букиладилар, гавда орқага энгашади. Тўпни ташлашда қўл бармоқлар бир-бирига тегиш оралиғида. Тўпни ташлаш қўл, гавда, оёқларнинг кескин тўғирланиши билан ташлаш томон йўналишга яқунловчи бармоқлар зўр беришидан бошланади. Яқунловчи фазани бажаришда тўпни ташлаш қоидаларига риоя қилиб футболчи иккала оёғини ердан узмаслиги керак.

Бурчакдан тўп тепиш: Тўп рақиб ўйинчиларига ёки дарвозабонга тегиб орка чизикдан чиқиб кетганида амалга оширилади. Бу ҳолат ҳужум уюштиришнинг қулай ҳолати бўлиб, стандарт ҳолатлардан ҳисобланади. Тўп чиқиб кетган томондан тепилади. Тўр бурчакдаги овал чизигига қўйилиб ҳакам рухсати билан бурчак тўпи тепилади.

Жарима тўпи тепиш: икки хил бўлиб, эркин тўп тепиш ва 11 м.ли жарима тўп тепиш. Ҳужумчи ва ҳимоячига қарши қўпол ҳаракатлар қилинганда эркин жарима тўпи тепиш белгиланади. Агар дарвоза ёнида белгиланса, «девор» тузишга рухсат берилди. «Деворни» тўғри жойлаштиришни дарвозабон бошқаради. Эркин жарима тўпи тепишда дарвозага тепиш ёки шеригига чиқаришга ҳам рухсат этилади. 11м.ли жарима тўпи ҳужумчини дарвозабон майдонида ҳаракатланаётганда унга қарши қўпол ҳаракатлар қилинганда белгиланади. Бу жарима тўпи фақат дарвозага тепилади ва дарвозадан қайтган тўпни қайта тепиш мумкин. Мусобақалар якунида дуранг ҳолатида ҳам 11м.ли жарима белгиланиб, бу ҳолда дарвозадан қайтган тўпни қайта тепиш таъқиқланади.

Ўйиндан ташқари ҳолат: ҳужумчини якка ҳолда ва жамоа билан ҳужум уюштирганда дарвозабон майдонида тўпсиз олдинги чизикларда ҳаракатланиши ёки шундай ҳолатга тушиб қолиши. Бундай ҳолатни таъқиқланишинининг сабаби футбол ўйини тарихида ҳужумчилардан бири доимо рақиб дарвозабон томонда туриб тўпни кутиб турган ва тезда қарши ҳужум уюштирганлар. Бу ҳолат ўйинни бир оз зерикарли бўлиб, куплаб гол бўлишини таъминлаган. Кейинчалик бундай ҳолат таъқиқланиб ҳозирги даврга келиб шу қадар такомиллашганки, ҳужумчининг 0,5 масофада тўпга олдин чиқиб келиши ҳам ўйиндан ташқари ҳолат деб қабул қилинади.

Футбол машғулотларини ташкил этиш: футбол билан ҳар қандай жойда мустақил машғулотлар ташкил этиш мумкин. Бунинг учун шуғулланувчилар 12 ёшдан жалб этиладилар. Ҳозирги даврда футбол билан кизлар ҳам шуғулланишлари мумкин. Шунингдек, аёллар ўртасида ҳам футбол мусобақалари ташкил этилмоқда. Футбол майдони яхши жихозланган ва чим босилган бўлса, футбол машғулотларини ўтказиш учун ҳар қайси фасл ҳам тўғри келади. Қиш ойларида кўпроқ жисмоний тайёргарликка катта эътибор берилди. Қўшимча заллар бўлиши қиш фаслида машғулотларни залда ўтказиш имконини беради. Гандбол майдонида кичик футбол бўйича машғулотлар ташкил этиш мумкин. Шунга қарамай, кўп ўйин ўтказиш мақсадга мувофиқ эмас, чунки ўйинчиларда майдонни кўра билиш, мўлжал олиш қобилиятларида салбий ўзгаришлар бўлиши мумкин. Шунинг учун залдаги машғулотлар техник ва жисмоний тайёргарликка қаратилган бўлиши керак.

Шунингдек, ҳозирги кунга келиб қишки спорт залларида ўтказиладиган футбол ўйини тури ҳам вужудга келган ва тараққий этиб бормоқда. Бу спорт тури Мини Футбол деб аталади. Ўйиннинг қоидалари катта футбол каби бир оз ўзгаришлар мавжуд. Майдон ва дарвоза, тўп ҳажми, оғирлигида ҳам кескин ўзгаришлар бор.

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол 1895 йилда Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Хелои шаҳрида ёш христианлар иттифоқининг жисмоний тарбия бўйича раҳбари Пастор Вильям Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутиб янги ўйиннинг қоидаларини ишлаб чиқди. 1895 йилда Спрингфилд шаҳридаги колледж директори доктор Альферед Калстед бу ўйинга «Волейбол» деб ном берди. Волейбол инглизча сўз бўлиб ўзбек тилида «учаётган тўп» деган маънони билдиради.

Ҳозирги қабул қилинган қоидаларга асосан:

1. Ҳужум майдони ўлчами 3x9 м.
2. Ҳимоя майдони ўлчами 6x9 м
3. Майдоннинг умумий ҳажми 18x9м
4. Тўрнинг ўлчамлари. Эни -1 м. узунлиги 9,5 м.
5. Тўрнинг баландлиги эркаклар -243 см, аёллар -224 см.
6. Тўпни оғирлиги 270 гр. Айланаси 65 см.
7. Жамоа 12 ўйинчи, майдонда ўйинчиларни сони 6 та.
Тўпнинг оғирлиги 260-270 гр.
Тўпни айлана узунлиги 66-1 см.
Антенна баландлиги 1.80 см.

Таъқиқланадиган ҳаракатлар:

1. Тўпни ўйинга киритишда орқа чизикни босмаслик.
2. Ҳимоячи қабул қилган тўпни узатишда фақат қўл билан қабул қилиш рухсат этилади.
3. Жамоа тўпни тўрт марта узатиши.
4. Ўйин давомида ўйинчилар мажбурий жой алмаштириши керак.

Рухсат этиладиган ҳаракатлар:

1. Ўйинга киритилган тўп тўрга тегиб ўтиши.
2. Тўпни қўл билан турли усулда ўйинга киритиш.
3. Ўйин давомида бир марта гавданинг барча қисмида ўйнаш.

Волейбол қўл билан ўйналадиган ўйин бўлиб 9x18 метр майдонда тўп билан ўйналадиган спорт тури. Ўртада тўр сетка бўлиб ўйиннинг мақсади тўпни рақиб майдонига уч уринишда ўтказиш. Тўпни қўлнинг барча қисмлари билан ҳамда тананинг барча аъзолари билан бир марта уришга рухсат берилади. Ҳар бир жамоа олтига ўйинчидан иборат бўлади. Ўйинчилар олтига зонага жойлашдилар. Ўйин майдони икки линияга бўлинади. Ҳозирги мусобақа қоидаларига биноан ўйин 25 очкога қадар олиб борилади. Ўйин уч ва беш партия ўтказилиши мумкин. Ўйин давомида ўйинчиларга катта жисмоний юкламалар тушади. Ҳар бир партияда ҳар бир ўйинчи 50 дан ортик ўйин ҳаракатини бажаради, Бу ҳаракатлар бутун ўйин давомида 300 дан ошиши мумкин. Чунки ўйин 2-3 соат давом этади. Волейболчилар техник ва тактик тайёргарлик билан бирга кучли жисмоний тайёргарликка, тезкорликка, чакконликка ҳамда мувозанат сақлаш қобилиятига эга бўлишлари керак.

Волейбол ўйини техникаси: Волейбол ўйини олиб боришда қуйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжиш-

лар, тўп узатиш, тўп ўтказиш, тўп қабул қилиш, ҳужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқлари. Волейбол ўйини тезкор ҳужум ва ҳимояга асосланган.

Туришлар: Ўйинчининг тўп қабул қилиш, тўп узатиш, ҳужум уриши, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Ўйинчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ узғариб туради. Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд, ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум уришлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга ўрта туриш ҳолатлари қулай ҳисобланади.

Силжишлар: Ҳимоя вазифаларини амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш ҳамда ташланиш билан бажарилади.

Тўп ўтказиш: Тўп ўтказиш ўйинга тўп киритиш ҳаракати ҳисобланиб тўп урувчи ўйинчининг мақсади очко ютиш ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини қийинлаштиришдир. Барча тўп ўтказишлар паст ва юқори тўп ўтказишларга бўлинади, иккала ҳолатда ҳам тўғридан ва ёндан тўп урилади. Паст тўп ўтказишлар кучли ҳисобланиб тўп қабул қилишни қийинлаштиради. Майдоннинг очик ҳолати ҳамда заиф ҳимоячининг турган жойини ҳисобга олган ҳолда тўп ўтказишнинг иккала усулидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тўп узатишлар: Ўйин давомида жуда кўп хил шаклда амалга оширилувчи ҳаракатлар ҳисобланиб, ўйиннинг асосий йўналишини таъминлайди. Тўп узатишларда юқоридан узатишларга –бармоқлар билан бажариладиган ҳаракат ҳамда пастдан узатишлар билан ҳаракати билан бажарилади. Тўп узатишлар қўллар якка ҳолда ҳамда жуфт ҳолда бажарилиши мумкин. Шу билан бирга тўп узатишлар кучли, кучсиз, тинч ҳолатда, сакрашда ҳамда ташланиб бажарилиши мумкин. Тўп узатишлар тўғрига, юқорига ҳамда бош ортига бажарилиши ҳам учрайди. Ташланиб тўп узатилганда олди-га ва орқага ташланиб бажарилиши мумкин.

Ҳимоя тўсиқлари: Ўйинда ҳимоя вазифасини бажарувчи техник ҳаракатлар ҳисобланиб, рақибининг ҳужум уришларини баргараф қилишга қаратилган бўлади. Ҳимоя тўсиқларидан фойдаланишнинг асосий талаби бу техник ҳаракатни ўз вақтида ва керакли жойда бажаришдир. Ҳимоя тўсиқлари қўйишда тўпнинг уриш тезлиги, кучи ҳамда йўналишини аниқлаш тўсиқни мустақкам қўйилишига асос бўлади. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш ҳаракатлари техникаси силжиш, сакраш, қўлни тўсиқ учун чиқариш ҳамда тушиш ҳаракатларидан иборатдир. Силжиш ҳаракатлари сакраш ва сурилиш билан бажарилади. Бу ҳаракат тўсиқ учун қўлни тўр устига чиқаради. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш якка ҳолда, жуфт-

ликда ва учлик бўлиб бажарилиши мумкин. Кўпчиликда ҳимоя тўсиқлари қўйишнинг муваффақияти ўйинчиларнинг ҳаракатларини ўзаро мувофиқликда бажарилиши билан амалга ошади. Ҳимоя тўсиқларини қўйишда албатта тўсиқнинг ортида ўйинчи алдов ҳаракатларини бўлмаслиги учун кузатиб туриши керак.

Волейболда ҳимоя тактикаси: ўйин ҳимоя ва ҳужум тактикаларидан иборат бўлиб, ҳимоя ва ҳужум тактикаларида якка ҳаракатлар, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари қўлланилади.

Якка ҳаракатлар: ҳимоя тўсиқлари қўйишда якка ҳаракатлар деб ўйинчининг якка ҳолда ҳимоя тўсиғи қўйиши тушунилади. Бу ҳаракатлар у жой танлаши тўп қабул қилиши ва ҳужум уришларини тўсишидан иборат бўлади. Жой танлаши ўйинчининг чапга, ўнга, олдига ва орқага силжиш ҳаракатлари билан амалга ошади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан ҳужум уюштирилиши ва ҳужум кучи ёки алдов ҳаракатлари бўлишини назорат қилиб туради. Ҳимоя тактикасида асосий вазифани биринчи тўпни қабул қилиш ҳисобланади. Жамоада биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ўйинчи бўлиши мумкин. У биринчи тўпни қабул қилиб ҳужум учун шароит яратиши керак. Ҳужум уришларда тўпни тўғри қабул қилиш ҳамда ўйинни давом этказиш ҳимоячиларнинг асосий вазифасидир. Ҳимоячилар ҳужум уришлар қандай масофада бажарилди, тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши, алдов ҳаракатлари ҳамда ҳимоя тўсиқларини ёриб ўтишини ҳисобга олиши керак.

Якка тўсиқ қўйиш ўйинчидан сакровчанликни ҳамда техник ва тактик жиҳатдан тайёргарликни ва жисмоний ривожланганликни талаб этади. Тўсиқ қўйишдан мақсад ҳужум уришларини зонага ўтказмаслик ёки ҳужум уриши кучини сусайтириб қарши ҳужум уюштиришдир. Якка тўсиқ қўйишда тўғри жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ учун сакраб чиқиш якка тўсиқ муваффақиятини таъминлайди. Шунинг учун ҳимоячи рақиб жамоасининг ҳужумчиси ҳаракатларини доимо кузатиб туриши керак. Сакраш вақти ва сакраш тезлиги баландлиги ҳужумчининг ҳужум қила олиш қobiliятини ҳисобга олган ҳолда бажарилади. Қисқа ҳужумларни баргараф этиш учун тўсиқ қўйишга ҳимоячи ҳужумчи билан бир вақтда ҳаракатланиши керак. Тўсиқ қўйишлар жойда туриб ёки ҳаракат давомида бажарилиши мумкин. Жойдан туриб тўсиқ қўйишлар кутилмаган тўпга, яъни ҳимоячи томон йўналган тўпга бажарилади. Ҳаракатдаги тўсиқлар эса уюштирилиши мумкин бўлган жойга ҳаракатланиб бажарилади. Тўсиқ қўйишда қўлларнинг ва билакнинг ҳаракати муҳим аҳамиятга эга. Енгил ҳужум уришлари кафт билан тўсилиши мумкин. Катта куч билан ҳамда тайёрланиб уриладиган ҳужум уришлари зич қилинган билаклар билан тўсилади.

Якка ҳолда тўсиқ кўйишда химоячининг ортидан алдов ҳаракатлари бўлмаслиги учун яна бир ўйинчи химояга келиши керак.

Химояда гуруҳ ва жамоанинг ҳаракатлари. Химояда 2-3 ўйинчини ўзаро келишилган ҳолда ҳаракатланиши барча ўйин линияларида бажарилиши мумкин. Бу ҳолат химоя тўсиқлари кўйишда ҳамда алдов ҳаракатларини бартараф этишда аниқ намоён бўлади. Химоячиларнинг гуруҳ бўлиб химоя тўсиғини кўйиши ҳужум уришларини кўп қисмини бартараф этади. Шунга қарамай кучли урилган ҳужум уриши ёки алдов ҳаракатлари тўсиқни ёриб ўтади. Бунда кўшимча химоячининг ўз жойида туриши ёки химояланиш жойига ўз вақтида етиб келиши муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирги кунда волейбол ўйинини мураккаблашиб бориши ва волейболчиларнинг жисмоний техник ва тактик жиҳатдан такомиллашганлиги ҳар қандай химоя тўсиғи кўйишга руҳсат беради. Волейболда асосий химоя усуллари олдига бурчак усулда туриш ва орқага бурчак усулда туриш қўлланилади. Олдига бурчак усулда туришда олтинчи зонадаги ўйинчи ҳужум вақтида олдига қараб жилади. Иккинчи ва учинчи ўйинчилар тўсиқ кўйгани чикса олтинчи ўйинчи алдов ҳаракати ёки тўсиқни ёриб ўтган тўпни қабул қилиши керак. Бу усулнинг камчилиги кўп ҳолатда олтинчи зона очик ҳолатда қолади. Волейболда орқага бурчак усулида химоя қилиш жараёнида ўйинчилар бир томонга тизиладилар. Биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ҳужум уюштиргандан кейин рақиблар ҳужумини химоя қилиш учун 1-2-3 ўйинчилар химоя тўсиғига чиқадилар. 4 ўйинчи алдов ҳаракатини бартараф этса, 5-6 ўйинчилар химоя тўсиғини ёриб ўтган тўпни қабул қилишлари керак. Волейболда тўғри ташкил этилган химоя ярим ғалаба ҳисобланади.

Ҳужум тактикаси: бу тактик усуллар ҳужум уришлари, якка ҳолдаги ҳужум ҳаракатлари ва ҳужумда гуруҳ, жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Ҳужум уришлари –жамоанинг тактик ҳаракатларини яқунловчи ҳаракатдир. Ҳужум уришлари тўғри ва ёнбош уришларига бўлинади. Тўғри уришда ўйинчи турга юз билан туради ва уриш ҳаракатини тепадан пастга қараб бажаради. Ёнбош уришда ўйинчи сеткага ёнбош ҳолда туради. Уриш ҳаракатида қўлни ёйсимон ҳаракатлантириб бажаради. Тўғридан уриш ҳаракати асосий ҳужум уриши ҳаракати ҳисобланади. Тана оғирлиги ва қўл кучи билан бажариладиган уриш куч уриши дейилади. Билак ҳаракати билан бажариладиган ҳужум уруши билак уриши дейилади. Тўсиқларни енгиш учун тўғри ва ёнбош ҳужум уришларида тўпни ҳар-хил зонага тушиш билан бажарилади. Тўсиқларни енгишда бажариладиган уришлар хилма-хил шаклда бўлади. Алдаш ҳаракатлари ҳам

ёрдам беради. Тананинг ҳаракати бир томонга қўлнинг ҳаракатини бошқа томонга бажариб уриш мумкин. Шунингдек, қўлнинг қаттиқ ҳаракатини кўрсатиб аксинча тўпни тўсиқ устидан ёки очик жойга секин ташлаш мумкин. Барча ҳужум уришларида уч-тўрт кадам югуриш, сакраш, уриш ҳаракати ва тушиш ҳаракати бўлади. Тўғридан ҳужум уришларида югуриб келиш ва депсиниш оёқ билан сакраш тана бироз орқага букилиш урувчи қўл чикқанда букилиб бош ёнидан уриш учун ёзилади. Қўл тўп томон ҳаракатланиб, елка тўғриланади ва билак ҳам тўғриланиб, олдига-пастга қараб билакни уриши билан бажарилади. Тўп ўйинчи қайси томонга ҳаракатланиб бажарган бўлса шу томонга йўналади. Ҳужум уришидан сўнг ўйинчи енгилгина тушади. Баъзан тўсиқларни ёриб ўтиш ёки алдаш учун ҳар хил йўналишдаги ҳужум уришлари қўлланилади. Бунда ўйинчи тўпни уриш вақтида қўлни ва билакни ҳаракатини ўзгартиради ва бу билан тўпнинг йўналиши ўзгаради. Тўп тўсиқнинг ёнидан, ўнгдан ёки чапдан ўтиб кетади. Ёнбош ҳужум уришларида ўйинчи тўрга ён билан туради, оёқлар параллел ҳолда. Турган жойдан сакралади ва шу вақтда қўллар ён томондан ёйсимон ҳаракатланади, бундай уришда тўпни йўналишини ўзгартириш қийин. Ҳужум тактикасини танлашда ва бажаришда бир неча қоидаларга риоя қилиш керак.

Якка тактик ҳаракатлар: ўйинчини ҳужум уюштириш ва ҳужум уришларини амалга ошириш учун мақсадга мувофиқ бўлган, қулай жойларни танлаш ва тўп билан ҳаракат тушунилади. Жой танлаш деганда ўйинчини жамоадошлари ва рақиблари ҳолатини яхши кўриш, майдонда жойлашиши, тўрга масофаси ҳамда тўпни ҳаракатланиш тезлиги ва йўналишини аниқлай олиш ва баҳолаш тушунилади. Ўйинчи жойни ўзгартириш давомида келгуси бажарадиган ҳаракатларини режалаштиради ёки ҳужум ва тўсиқ қўйишларни амалга оширади. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчи бир неча масалаларни ҳал этиши керак. Тўпни қандай тезликда ва йўналишда узатиш, кимга ёки очик жойга узатиш, рақиб ўйинчилари туриш ҳолатини, ҳимоясини ҳамда ўзининг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳисобга олиши керак. Тўпни ўйинга киритишни ҳамма турдаги усуллари ҳам самарали. Шунинг учун ўйинчилар тўпни ўйинга киритишни барча усулларини билиши ва ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда тўп узатиш малакаси ва кўникмасига, жисмоний кучга эга булиши керак.

Биринчи тўпни узатиш ҳаракати муҳим ҳаркат ҳисобланади. Бу билан тўпни узатилиш кучи ва йўналиш ҳамда қабул қилиниш даражасига мувофиқ жамоа ҳужум уюштириш режасини тузади. Шунинг учун биринчи тўпни маҳорат билан бажарадиган жамоа кўп ҳолатда

ўйин ҳолатига катта таъсир кўрсатади. Биринчи тўпни қабул қилган ўйинчи ҳужум уюштира олмаса, иложи борича тўпни олдига ҳужум қилиш зонасига узатиши ёки шеригига узатиши керак. Агарда тўп яхши ва осон қабул қилинган бўлса, дарҳол учлик шаклдаги ҳужум ҳаракатини амалга ошириши керак бўлади ва аксинча иккинчи ўйинчини тўп узатиши анча енгил режалаштирилган бўлади. Чунки у тўпни учишини ва тезлитини яхши баҳолай олади ва ўзи қулай жойда тўрга орқа турган ҳолда бўлади. Бу ўйинчининг асосий вазифаси ҳужум қилиш учун қулай ҳолатдаги тўпни узатиш. Шу билан бирга учинчи ҳаракат ҳужум ҳаракати ҳал қилувчи ҳаракат ҳисобланиб, ҳужумчи рақиб ўйинчилар ҳолати, тўсикни қўйилиши ҳам алдаш ҳаракатларини ҳисобга олиши керак.

Ҳужум уришлари тактикасида қуйидагиларга эътибор бериш керак. Тўсиклар оша тўпни ўтказиш жуда қийин, агар тўсиклар сони иккита ёки учта бўлса тўпни ўтиб кетишига катта тўсқинлик яратилади. Бундай ҳолда катта куч билан ҳужум уришларига қараганда алдаш ҳаракатларини ҳам бажариб туриш керак. Бунда тўсик кўювчилар ортидаги ҳимоячилар борлигини ҳисобга олиш керак. Иккинчи тўпни яъни тайёргарлик тўпни узатилиши сифати ҳужум кучи ва йўналиши ҳамда тезлигини белгилаб беради. Тўр олдидаги ҳужум ҳаракатлари самаралидир. Бунда алдаш ҳаракатлари, тўпни илтиш, ошириш, қайта ҳужум қилиш имкониятлари бор. Агар иккинчи тўп узатиш қийин ҳолда келса ва уриш кучли бажарилса ёки аксинча иккинчи тўп узатилиши осон бўлиб алдаш ҳаракатлари бажарилса ҳужум самарали яқунланади. Ўйинчилар ҳужум уришларини кўп ҳолда тўсиклар ёнига урадилар. Бунда улар тўпни тўсикларга тегиб ўз йўналишини ўзгартириб юборишларини ҳисобга оладилар ва кўп ҳолда бундай ҳужумлар ҳам самарали яқунланади. Агарда ўйинчига тўсиклар қўйилмаган ҳолатда ҳужум қилиш имконияти яратилса бунда кучли ҳужум уришлари бажариш мумкин ва аксинча кўплаб тўсиклар қўйилганда ҳужумни алдаш ҳаракатлари билан яқунлаш ижобий натижалар беради.

Ҳужумда жамоа ва гуруҳ тактик ҳаракатлари: Бу ҳаракатлар жамоанинг ёки кичик бир гуруҳнинг ўзаро мувофиқликда: ҳужум уюштиришлар тактикасига айтилади. Волейболчиларнинг тактик-техник тайёргарлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда ўйинда бир-бирларини тўғри тушуниб етишлари даражаси ўйин натижасини ижобий ҳал этади. Ўйин ҳаракатларини биринчи ёки иккинчи тўп узатиш ҳаракатлари ҳал этади. Жамоа ёки гуруҳ тактик ҳаракатларни ўйинчиларни моҳирона майдон бўйлаб жойлаштириш би-

лан бошланади. Гуруҳ ва жамоа ҳужумларини уч хил тактик ҳужумлари тайёрланган, булардан:

1. Иккинчи узатилган тўпни олдинга чизикдаги ўйинчига узатиш усуллари,

2. Иккинчи узатилган тўпни орқа чизикдаги ўйинчига узатиш усуллари,

3. Биринчи узатилган тўп билан учлик комбинацияси уюштириш усуллари.

Юқорида келтирилган жамоа ёки гуруҳ ҳужуми тактик ҳаракат усуллари ҳаммаси ҳам самарали натижаларга эга. Бу тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади тўсиқлардан холи ёки тўсиқлари заиф бўлган зонада ҳужум ҳаракатларини уюштириш ва амалга ошириш.

Волейбол майдони: зонага бўлиниб, ҳимоя чизиги ортида турган 1, 5, 6 зонадаги ҳимоячилар, ҳужум зонасига -2, 3, 4 зоналарда ҳаракатланиши рухсат этилади. Лекин уларга шу зонада туриб ҳужум уришлари таъқиқланади. Шу билан бирга рақибнинг ҳужум уришларига тўсиқ қўя олмайдилар.

Волейбол мусобақалари: мусобақалар ўтказишнинг Янги қонунқоидаларига асосан ўйин 25 очкога қадар давом этади. Агар ўйин тугагунга қадар очколар нисбати бир очкодан ортмаса, фарқ икки очко бўлгунга қадар ўйин давом этаверади. Мусобақалар 5 тайм ўтказилиб, 5-ҳал қилувчи тайм 15 очкога қадар давом этади. Ҳал қилувчи таймда биринчи бўлиб 15 очко жамланган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Бош ҳакам волейбол мусобақасини ташкил этади ва бошқаради. Унинг вазифаси жамоаларни ўйинга таклиф этиб, ҳакамлар ҳайъати вазифаларни назорат қилиб туради. Минбардаги ҳакам ўйинни бошқариб, тўпни ўйинга киритишга рухсат беради, тўпни ўйинга киритишдаги, тўп узатиш, ҳимоя ва ҳужумдаги ҳаракатларни назорат қилиб туради. Ёрдамчи ҳакам минбардаги ҳакам қаршисида туриб, ўйинчилар жойлашуви, жой алмаштиришлари, тўп қабул қилиш, ҳужумчи ва ҳимоячиларни тўрға тегмаслик, ўрта чизикдан захирадаги ўйинчилар билан алмаштиришни, жамоанинг 30 сонияли танаффуслардан фойдаланишини кузатиб туради ва бошқаради, Ён ва орқа чизикдаги ҳакамлар тўпни майдондан чиқиб кетишини назорат қилиб турадилар. Котиб ўйин натижаларини баённомага қайд этиб боради. Ахборотчи ҳакам мусобақа иштирокчилари, ҳакам ҳайъати аъзолари, ўйин натижалари, очколар нисбати, ўйинчиларни захирага чиқариш ва алмаштириш ҳақида ахборот бериб туради.

Хар партияда 6 та ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Хал килувчи партия тайм брейк тарзида бўлиб 2 та очко фарқи билан ютиш керак.

Волейбол ўзининг қизиқарлилиги ва оммавийлиги билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Замонавий волейбол ўта тезкор ва маҳорат, ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техника ва тактикага эришиш учун биринчи навбатда волейболчи етарли даражада жисмоний ривожланган ҳамда махсус сифатларга эга бўлиши керак. Волейбол тўғарагида 12 ёшдан ўғил болалар, 13 ёшдан қиз болалар шуғулланишлари мумкин. Волейболчиларни тренировка машғулотларини ташкил этишда уларни техник, тактик тайёргарликларини амалга ошириш билан бир қаторда жисмоний тайёргарлик қолаверса чакқонлик ва тезкорлик фазилатларини такомиллаштиришга катта эътибор бериши керак.

ГАНДБОЛ (ҚЎЛ ТҮПИ)



Ўйин Даниядан келиб чиққан бўлиб, бу ўйинни Ордруп шахрининг ўқитувчиси Хольгер Нильсен томонидан 1898 йили ташкил

қилинди. Дастлабки йилларда ўйин футбол майдонида ўтказилиб, жамоаларда 11 кишидан ўйналади. Қўл тўпи ўйини жуда тезликда Европада тарқалди. 1928 йилда Амстердамда Гандбол халқаро хаваскорлар уюшмаси ОИГФ ташкил этилди. 1936 йилда у 11х11 шаклда Олимпияда ўйинлари дастурига киритилди. Бир неча йиллар давомида гандболда ўйинчилар кўп иштирок этиши ва кўпол кўриниши билан Олимпиада ўйинлари дастуридан чиқариб юборилди. 1972 йил қўл тўпи ўйини яна Олимпиада ўйинларида ўйнала бошлагани, энди бу ўйин 7х7 системасида ўйналмоқда. Жамоа асосан 12 киши бўлиб, майдонда 7 кишидан ҳаракат қилади. Ўйинчилар алмаштирилиши чексиз. 1978 йилда қўл тўпи бўйича жаҳон чемпионати ўтказилди. Гандбол федерацияси Президенти Паул Хечберг (Швеция), бош қотиб Марс Риккенбурген (Германия): Қўл тўпи немисча сўздан олинган бўлиб, ганд-қўл, бол-тўп деган маънони билдиради.

Дастлабки даврларда гандбол ўйини аёллар учун мўлжалланган эди. Кейинчалик ўйин қоидалари мураккаблашиб ва такомиллашиб борди, шу билан бирга бу ўйин билан эркаклар ҳам шуғуллана бошлади. Гандболчининг жисмоний фазилатлари ривожланган ва ўзини бошқара олиш қобилияти –координацион имкониятлар такомиллашган бўлади. Даврлар ўтиб гандбол ўйини қоидалари ўзгариб борди ва мураккаблашиб борди. Шунингдек майдон ҳажми ва мусобақа қоидалар ҳам ўзгартирилди. Ҳозирги қоидага асосан гандбол ўйинида ҳимоячилар ҳужумчи вазифасини ҳам бажара оладилар. Бу ҳолат ўйинчини бутун майдон бўйлаб ҳаракатланишини таъминлайди. Гандбол тўпи ҳажмини кичрайтирилиши ҳам ўйинчиларни чакқонлигини янада оширди. Чунки бу тўпни бир қўлда ушлаш қўлай бўлиб, уни улоқтиришда катта тезликка эришиш мумкин.

Асосий қоидалар: Гандбол ўйинида майдонда олти ўйинчи ва бир дарвозабон иштирок этади. Дарвозабоннинг беш метрли майдони бўлиб, у шу майдонда тўпни ушлашга ҳаққи бор. Майдондан ташқаридаги тўпни ушлаш таъқиқланади. Дарвозабон майдондан сўнг 4 метр ҳужум майдони бўлиб, бу ерга ҳужум қилиб кирган ҳужумчини тўхтатиш ва унинг қарши кўпол ҳаракатлари таъқиқланади. Акс ҳолда етти метрли жарима тўпи белгиланади. Ҳужумчининг тўққиз метрли ҳужум майдонидан ташқарида кўполлик билан тўхтатилса тўққиз метрли эркин тўп узатиш жаримаси белгиланади. Ҳужумчи дарвозабон майдонига кириши ва тўп билан ҳаракатланиши таъқиқланади.

Гандбол майдоннинг ҳажми 20х40 метр. Дарвозабон майдони, 9 метрли жарима майдони ҳужум ва ҳимоя майдонларига бўлинган.

Гандбол дарвозаси баландлиги 2 метр эни 3 метр. Гандбол түпи эркакларники оғирлиги 425-475 гр, айланаси 58-60 см. Аёллар учун оғирлиги 325-400 гр, айланаси 54-56 см түплардан фойдаланилади. Гандбол ўйини 2 таймдан иборат. Ҳар бир тайм 30 минут давом этади. Таймлар орасида 10 минут танаффус қилинади. Гандбол мусобақасини ҳакамлар ҳайъати бошқариб боради.

Гандбол ўйини техникаси гандболчининг майдондаги асосий жисмоний ҳаракатлар туркуми ҳисобланади. Гандбол ўйинчиларининг майдондаги ўйин фаолиятига қараб майдон ўйинчиси ўйин техникаси ва дарвозабон техникасига бўлинади. Ҳар бир техник ҳаракатлар майдон ўйинчисининг ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинган бўлиб, бу ерда ҳужум техникаси, майдон жой алмаштириш техникаси ва түпни олиб юриш техникаларидан иборатдир.

Гандболчининг ҳаракатланишлари: Гандбол ўйини жараёнида ўйинчи кўп марта ҳар-хил шароитларда ҳаракатлар бажаради. Ўйин жараёнида гандболчи доимо майдонда ҳаракат қилади, түпни қабул қилиш учун қулай вазиятларни ўзига яратади ва түпни қабул қилиш учун тайёр турган ўйинчини ҳолати маълум ҳолатда, яъни қўли салгина букилган, түпни қабул этиш этиш учун мўлжалланган қўллари тирсакда букилган, елкалари бўшашган, бели тўғри ҳолда турган бўлиши зарур. Бу гандболчининг асосий туриши дейилади. Мана шу туриш гандболчига турли вазиятларга мос ҳолда ҳаракатларини бажариш учун дастлабки ҳолат ҳисобланади. Гандболчи майдонда ҳаракатланишда югуриш, юриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлардан иборатдир. Югуриш гандболдаги энг тарқалган ҳаракат бўлиб, турли хил кўринишларда бажарилади. Қадамлаб югуриш олдинга ва орқага, ёнларга, оёк учида ва оёқни тўла босиб югуришдир, охиргиси гандболда жуда кўп қўлланилади, чунки ҳар бир ҳаракатни бажариш учун ер билан қаттиқ алоқада бўлиб, ўйинчининг турғунлиги юқори даражада бўлиши зарур. Тўхташ гандболчи ҳаракатининг энг асосий турларидан биридир. Ўйин жараёни такдоси билан вазият ўзгариши натижасида кескин тўхташ зарур бўлиб, бу тўхташ кейинчалик рақибга нисбатан устунлик билан янги ҳаракатни бажаришга имкон беради, Тўхташлар: сакраб ўтиш ва тўхташларга бўлинади.

Тўп билан ҳаракатлар: Гандболчи ўйинда түпни олиб юриш учун биринчи навбатда уни аввал албатта қабул этиши зарур, қабул қилиш (ушлаб олиш) вазиятга қараб бир қўл билан ёки икки қўл билан бажарилади. Гандболда түпни узатиш бир ва икки қўл билан бажарилади. Тўп узатишлар ўйин вазиятига қараб югу-

риб кетаётиб, юриб кетаётиб ёки жойдан узатилади. Гандбол түпини узатишни бир неча хиллари ва усуллари мавжуддир. Гандболчи майдонда түпни олиб юриш учун у албатта түпни ерга уриб юриши зарур. Кўп пайтларда гандболчи түпни олиб юришда бир ёки икки мартаба уриб юришни қўллайди. Ҳар бир ўйинчининг энг асосий вазифаси түпни дарвозага отишдир. Түпни дарвозага сакраб отиш, йиқилаётиб отиш, югуриб келиб отиш ва таяниб турган ҳолдаги усуллари билан отиш ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда бажариш мумкин. Жарима түпини отиш гандболдаги энг зарур ҳаракат бўлиб, ўйин давомида кўп учрайдиган ҳолатдир. Жарима түпи албатта түп қулидан чиққунча оёқни ерга қўйган бўлиши шарт, қолган бажаришлар юқорида дарвозага отишга қандай бўлса шу усуллар қолади, фақат оёқ ҳаракатига эътибор берилади.

Ҳимоя техникаси: Ҳимоянинг энг асосий вазифаси ўз дарвозасини рақиб ҳужумидан ҳимоя этишдир. Бунинг учун ҳимоячи майдонда тез ҳаракат қила олиши ва ҳаракат темпини кескин ўзгартира олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Ҳимоячи бу вазифаларни муваффақиятли бажариши учун албатта ҳимоячининг ҳолатини эгаллаган бўлиши зарур. Ҳимоячининг асосий ҳолати – оёқларни 10-20 градус букилган ва 20-40 см кенг қўйилган бўлиб, бел озгина олдинга букилган, бўшашган ҳолда бўлади. Қўллар тирсақда тўғри бурчак ҳолда букилган бўлиб, тана турли ҳаракатларни кескин бажариш учун шай ҳолатда бўлади. Тананинг огирлиги икала оёққа тушади. Рақиблар билан якка олишув пайтида оёқ ва бел нисбатан кўпроқ букилган бўлади. Гандболчи (ҳимоячи) рақибга (ҳужумчига) нисбатан қулай ўринни эгаллаш учун майдонда ҳаракатланиши лозим. Майдонда ҳимоячи югуриб, юриб ва сакраб ҳаракатланиши мумкин. Ҳимояда гандболчилар ҳаракатлари силжиш қадамлар билан бажарилади. Ҳимоячи барча юриш, югуришларни вазиятдан келиб чиққан ҳолда ўнгга, чапга, олдинга ва орқага бажара олиши зарур.

Тўсиқ қўйиш: Бу ҳаракат ҳужумчининг ёки түпнинг йўлини тўсиш ҳисобланади. Түпни тўсиш ҳаракати бир қўллаб ёки икки қўллаб бажарилади. Тўсиш ҳаракатлари пастдан, ёндан, юқоридан бўлиши мумкин. Бунинг учун түпнинг ҳаракатини, йўналишини ҳамда түпни тезлигини тўғри аниқлай олиш керак. Түпни тўсишда чаққонлик ҳамда тезкорлик билан бир қаторда билак ва бармоқ мускулларининг кучи муҳим рол ўйнайди. Тўп билан ҳаракатланётган ўйинчини тўсиш, яъни ҳаракатларни чегаралаш унинг ҳаракат йўналиши қаршига чиқарилиб бажарилади. Бу ҳаракатлар ҳужумчининг дарвозага түп отиши ёки шеригига түп узатиши вақтида бажарилса ҳужумчи билан тенг сакралади ва қўлларга

мувофиқ ҳолда тўсилади. Гандболда ўйинчини тўсиш вақтида уни кўкрак билан тўхтатиш рухсат берилади. Тўпсиз ўйинчини тўхта-тишда қўллар ҳаракатсиз бўлиши керак акс ҳолда жарима бел-гиланади.

Тўпни олиб қўйиш. Бу ҳаракатлар ҳужумчи тўпни шеригига узатганда ёки дарвозага тўғри баҳолаган ҳолда ўнга қараб сакра-лади ёки интилади. Шунингдек тўпни ҳужумчи қўлида бўлган ҳолатда ҳам олиб қўйиш мумкин. Бунинг учун кутилмаган тезкор ҳаракат билан ҳужумчи тўпни улоқтиришга шайланганда тўп олиб қўйилади. Гандболда тўпни уриб олишга ҳам рухсат берила-ди. Бу ҳаракатлар ҳужумчи тўп олиб юрганда ёки узатишга шай-ланганда ҳимоячи тезкор ҳаракат билан тўпни уриб юборади. Бу уриб юбориш кафт ва панжалар кучи ҳисобига бажарилиши ке-рак. Мушт билан тўпни уриб юбориш таъқиқланади.

Дарвозабон: Дарвоза дахлсизлигини таъминлаш ҳамда қарши ҳужум уюштириш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Унинг техник ҳаракатлари ҳимоя ва ҳужум техникасига бўлинади.

Туриш: Дарвозабоннинг асосий ҳолати ҳисобланиб уни улоқти-рилган тўпни қайтариш ва ушлаб олиш учун шай турган ҳолати-дир. Асосий ҳолат оёқлар тиззада бир оз букилган ҳамда оёқлар елка кенглигида қўйилган бўлади. Дарвозабон дарвоза бўйлаб юриб, югуриб, сакраб, ташланиб ҳаракатланади. Юришда ва югу-ришда оддий қадамлар ёки майда ва катта қадамлардан фойдала-ниши мумкин. Сакраш ҳаракатлари оёқлар билан силтаниб бажар-рилади. Бу ҳаракатлар олдига ва орқага, ён томонларга йўналган бўлиши мумкин. Мураккаб ҳолатларда дарвозабон тўп йўналиши-га қараб ташланиш ҳаракатини бажаради. Бу ҳолатда оёқларни кенг очиши ва ён томонларга ташланиши мумкин.

Тўпни ушлаш: Дарвозабоннинг асосий ҳаракати ҳисобланиб, дарвозага йўналтирилган тўпни ушлаши ёки қўл ва оёқлар билан тўсиб қолиши керак. Тўпнинг йўналиши ва учиш тезлигини ҳисобга олган ҳолда тўсиш ёки ушлаб қолиш ҳаракатлари турлича бўлади. Паст учиб келаётган тезлиги катта бўлган тўпларни оёқларда тўсиш мумкин. Агар тезлиги суст бўлган тўп бўлса қўлда ушлаш мумкин. Шунга мувофиқ тезлиги катта бўлган тўпларни дарвозабон уриб юбориши ёки гавда билан тўсиши мумкин. Шунингдек, тезлиги суст бўлган тўпларни қўл билан ушлаш мумкин. Дарвозабон тўпни бир қўллаб ҳамда икки қўллаб тўсиши ва ушлаши мумкин.

Тўп билан ҳаракатлар: Дарвозабон ушлаган тўпни жамоадош ҳужумчи ва ҳимоячига узун ва қисқа масофа бўйлаб узатиши мумкин. Шу билан бирга у майдонда ўйинчи сифатида ҳаракатла-нишига ҳам рухсат этилади.

Дарвозабоннинг химоядаги ҳаракатлари: Тўпни ушлаш, тўсиш учун жой танлаш дарвозабоннинг муҳим ҳаракатларидан ҳисобланади. У тўғри жой танлаши билан ҳужумчини дарвозага тўп отишини қийинлаштириши, дарвозага тўп кириш бурчакларини кичрайтиришга эришади. Дарвозабон ўйин давомида алдов ҳаракатлари –Финтлар қўллаши мумкин. Улар ҳужумчини чалғитишда катта рол ўйнайди. Жой танлашда алдов ҳаракатини қўллаш билан ҳужумчини дарвозабон ўзи хоҳлаган томонга тўп отишга мажбур қилиб қўяди. Тезкор ва чакқонлиги юқори даражада такомиллашган дарвозабонлар ҳужумчи олдида эркин ҳолатда туриб уни хоҳлаган томонга тўп отишига тўскинлик қилолмайди. Шунга қарамай дарвозабон бу тўпларни чакқонлик билан тўсиб қолади. Дарвозабон жамоа билан ўйин давомида ғалабага эришишга ўз ҳиссасини қўшиши мумкин. Яъни дарвоза дахлсизлигини таъминлаш, тезкор ҳужум уюштириш, 9 мли эркин тўп отишда химоя тўсиғини ташкил этиш, химоядаги ўйинчиларга тавсия ва кўрсатмалар бериш. Дарвозабон қарши ҳужум ва тезкор ҳужумни ташкил этувчи бош бўғин ҳисобланиб, у майдонни яхши кўра билиши, эркин ҳолдаги ҳужумчиларга ўз вақтида тўп узатиши керак.

Гандбол ўйини тактикаси ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда ғалабага эришиш учун техник ҳаракатларни тўғри ва ўз вақтида бажариши демакдир. Гандбол ўйин тактикаси ўйинчи тактикасига ва дарвозабон тактикасига бўлинади. Шунингдек химоя ва ҳужум тактикалари мавжуд. Тактик ҳаракатларда ўйинчиларни иштирак этиш сонига ҳамда тузилган ҳаракатлар мажмуасига қараб шахсий тактика, гуруҳ ва жамоа тактикалари мавжуд бўлади. Тактикада якка ҳаракатлар ўйинчининг ғалабага эришиш учун қиладиган якка ҳаракатларидан иборатдир. –дарвозага ҳужум, якка ҳолда алдов ҳаракатлари ва ҳакозолар. Гуруҳ ҳаракатлари икки ва ундан ортиқ ўйинчиларни тактик ҳаракатларни ўзаро келишган ҳолда бажаришларидир. Жамоа ҳаракатлари ҳужумнинг барча жамоа аъзолари ўзаро мувофиқ ҳолда олиб бориши ҳисобланади.

Ҳужум тактикаси: Ҳужум ўйинчиларнинг асосий вазифаси бўлиб уни самарали ташкил этиш ва ижобий яқунлаш жамоадан жисмоний техник ва тактик маҳорат талаб этади. Ҳужум ташкил этишда тўп олиб юриш тўпни узатиш дарвозага тўп отиш ҳамда алдов ҳаракатлари асосий рол ўйнайди. Шу билан бирга қочиш –ҳужумчини тўп билан химоячи кўригидан қочиш ва дарвозага ҳужум учун қулай вазият танлаши ҳам муҳим ҳисобланади. Ҳужумда тўп олиб юриш шакллари йўналишлари ва тезликлари хилма хил бўлади. Самарали ҳужум ташкил этишда, тўп узатишнинг мураккаб усулларидан фойдаланиш рақиб жамоасини чалғитади. Бу усуллар очиқ ва

ёпик усулда тўп узатиш турларидир. Хужумчининг дарвозага тўп отиши ҳам кутилмаганда бўлиши, яхши режалаштирилган бўлиши, алдов ҳаракатлари натижасида амалга оширилиши дарвозабонни қийин шароитга солади. Дарвозага тўп отиш очиқ ва ёпик ҳолатда тўп отиш турларига ҳам бўлинади. Хужумда алдов ҳаракатлари **Финтлар** ҳаракатланишда тўп узатишда тўп қабул қилишда ва дарвозага тўп улоқтиришда қулланилади. Шунингдек хужумда хужумчиларнинг ўзаро параллел ҳолда ҳаракатланиши ҳам ижобий натижаларга олиб келади. Хужум уюштиришда тўсиқ қўйиш яъни тўпсиз ўйинчини ҳимоячи олдини тўсиши тўп билан ҳаракатланаётган хужумчига қулай шароит яратиши самарали хужум усулларидандир.

Тезкор хужум: Жамоанинг тезкор ўйинчиларининг ҳимоячилар қўриғидан қочиб тезкор хужум ташкил этиш усулидир. Бу усул якка ҳолда ёки бир неча хужумчи иштирокида амалга оширилади. Бунинг учун тўпни эпчиллик билан эгаллаб олиш ҳамда имкони борича рақиб зонасидаги хужумчига узатиш ва шу хужумчи якка ҳолда ёки шериклари кўмагида хужумни яқунлаши керак. Бунинг учун ўйин шароитида тезкорлик ва чаққонлик билан ҳаракатланиш, тўп эгаллаш ва олиб юришнинг юқори техникасига эга бўлиш, доимо тезкор хужумни режалаштириб бориш ҳамда тезкор хужумда ташкил этувчи аъзолардан дарвозабон ҳам иштирок этиши. Шу билан бирга тезкор хужум ўйинчилардан майдонни яхши кўра билишнинг ва координацион қобилиятларни такомиллашган бўлишини талаб этади.

Ўйналишдаги хужум: бу хужум усули ўйинчилардан юксак техник ва тактик маҳорат талаб этади. У тезкор хужум амалга ошмаганда яъни рақиб ҳимоячилари ҳимоя чизигини эгаллашганда ташкил этилади. Бунинг учун хужумда ўйинчиларни деярли барчаси иштирок этади. Ўйналишдаги хужумда рақиб ҳимоячиларни бир жойга суриб келиш, уларни ёйиб ташлаш усуллари қулланилади. Ўйналишдаги хужумнинг оқим усулида ташкил қилиниши ҳам самарали натижалар бериши мумкин. Бу усулда хужумчилар кетма-кет ўрин алмаштириб борадилар. Бу ҳолат рақиб ҳимоячиларни чалғитади. Бу хужум усулида техник ҳаракатларни тезкорлик ва эпчиллик билан бажариш, узоқ масофадан тўп узатиш ва улоқтириш ҳамда мўлжалга олиш қобилияти такомиллашган бўлиши керак.

Хужумда жамоа тактикаси: тактиканинг бу усули бутун жамоа ўйинчиларининг ўзаро келишган ҳолда техник ҳаракатларни бажаришлари ва тактик хужумларни амалга оширишларидир. Бунинг учун хужумчилар сонини орттириб бориш ва уларнинг майдон бўйлаб ҳаракатларни тез-тез ўзгартириб туриш, қанот ўйинчиларни ва марказ хужумчисини ҳам хужум зоналарини тез-тез алмаштириб туриш керак бўлади. Жамоанинг хужумдаги тактик ҳаракатлари ўйин да-

вомида қоида бузилишлар вақтида жарима тўпи киритиш ёки ҳужум уюштириш давомида аввалдан тайёрланган ва амалда бир неча бор қўлланган тактик ҳаракатлари мураббийнинг ҳар бир рақиб жамоа камчиликлари ва устунликларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган режа асосида ҳам ташкил этилади. Гандбол бу жамоа ўйини ҳисобланиб, ғалабага эриши учун жамоанинг барча ўйинчилари якдиллик билан ҳаракат қилишлари керак.

Ҳимоя тактикаси: Яхши ташкил этилган ҳимоя дарвозанинг дахлсизлигини таъминлабгина қолмай ғалабага ҳам олиб боради. Ҳимоя ҳаракатлари ҳужум ҳаракатларига жавоб ҳаракат ҳисобланиб, уни ташкил этиш ва бошқаришнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

Якка ҳолдаги тактик ҳаракатлар: Дарвозани ҳимоя қилишда ва ҳужумчининг ҳаракатларини чеклаб қўйишда ҳимоячи тактик жиҳатдан тўғри ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун у ҳужумчидан ўз вақтида тўпни олиб қўйиши шарт. Тўпни олиб қўйиш ҳаракати ҳужумчи йўналишини тўғри танлаш, тўп узатиш вақтини тўғри аниқлаш, тўпнинг йўналиши ва учиш тезлигини тўғри белгилаш ҳамда ҳужумчи тўп олиб юрганда уни қўриқлаб, тўпни олиб қўйиш. Шу билан бирга ҳимоячи ҳужумчи тўп олиб юрганда тўпни уриб юбориш ҳаракатини қўллаши мумкин. Ҳимоячининг асосий ҳаракатларидан бири ҳужумчига тўсик қўйишдир. Тўп билан ҳаракатланаётган ўйинчини ёки ҳужумчи улоқтирган тўпни тўсиши муҳим вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячи ҳужумчини йўналиши тезлиги ва қўллаётган алдов ҳаракатларини олдиндан аниқлаш, шу билан бирга ҳужумчи дарвозага отган ёки шеригига чиқарган тўпни тезлиги ва йўналишини тўғри баҳолаб уни тўсиши ҳимоячининг тўсик қўйиш усули ҳисобланади. Ҳимоячининг якка ҳолдаги тактик ҳаракатларига тўп билан ҳамда тўпсиз ҳаракатланаётган ўйинчиларни қўриқлаш ҳам киради. Бунинг учун ҳимоячи ўйинчини ҳимоя чизигига яқинлаши билан унга қарши чиқиб ёнма-ён ҳаракатланади. Имкони борича ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади. Тўпсиз ҳаракатланаётган ўйинчини қўриқлашда ҳам ҳимоячи уни майдондаги ҳаракатларни чегаралашга интилади. Ҳимоячининг якка ҳолдаги ҳаракатларига тўпни ушлаб олиш алдов ҳаракатлари ҳам киради.

Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлар: Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлари тактикасига икки ва ўйинчини ўзаро мувофиқ ҳолда ҳимоя ҳаракатларини қўллаш тушунилади. Кўмак бериш усули ҳар бир ҳимоячининг ўз шеригига ёрдамга тайёр туришидир. Бу усул ҳужумчини қўриқлашда, тўсик қўйишда қўлланилади. Яъни бир ҳимоячи ҳужумчини қўриқлаб турганда ундан ҳужумчи қочиши билан иккинчи ҳимоячи уни қўриқлаб олади. Алмашиниш усулида ҳужумчини қўриқлаб юрган

ҳимоячилар тез алмашилиб турадилар. Ҳимоячилар гуруҳ ҳаракатларини ташкил этаётганда ҳужумчиларнинг тўсиқ қўйишидан қочишлари ҳам ташкил этилади. Ҳимояда гуруҳ ҳаракатлари кўп ҳолатда олдиндан режалаштирилган йўналиш асосида ташкил этилади.

Ҳимояда жамоа ҳаракатлари: Жамоа ҳаракатлари ҳимояда муҳим рол ўйнаб ўйиннинг тақдирини ҳал қилиши мумкин. Шахсий ҳимоя жамоа ҳимоячилари биттадан ҳужумчини кўриқлаб юрадилар. Уни тўп олиб юришига, шерикларига тўп чиқариши ва қабул қилиши, дарвозага тўп отиши умуман майдон бўйлаб ҳаракатланишига тўсқинлик қиладилар. Шахсий ҳимояда ҳимоячилар тез-тез алмашилиб туриши ҳужумчиларни чалғитади. Зонадаги ҳимояларда ҳужумчиларни ҳимоячилар ўз зонасида қабул қилишиб шу зонада уларнинг ҳар қандай ҳаракатларини чегаралашга интиладилар. Ҳимояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишни қўйидаги усуллари ҳам мавжуд. Ҳимоячилар вазифаларини тез алмаштириб туриш. Ҳимояда ҳимоячилар сонини тез орттириш. Ҳимоячининг ҳужумчига қарши усуллар қўллаши. Улоқтирилаётган ва дарвозага отилган тўпни тўсиб қолиш ва ушлаш усуллари. Ҳимояда жамоа ҳаракатлари ҳам мураббий томонидан ишлаб чиқилган режалар асосида ташкил этилади. Бунинг усуллари хилма-хил бўлиши керак. Рақиб жамоасини ўйин олиб бориш хусусияти ҳамда ҳужумчиларни ҳаракатларига мувофиқ бўлган ҳимоя усулларини қўллаш зарур бўлади.

Ҳозирги кунда Гандбол ўйини жаҳонда кенг тарқалган бўлиб, ҳар бир давлатда зўр қизиқиш билан машғулотлар ва мусобақалар ўтказилмоқда. Гандбол ўйинида иштирок этувчи ўйинчилардан ўйин жараёнида юқори даражада жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликлар талаб этилади. Юқори малакали гандболчи бўлиш учун тайёргарликлар ёшликдан оқ бошланиши зарур. Бу ёш даврини 11-12 ёш деб белгилаш мумкин. Гандбол ўйини юксак даражадаги тезкор динамик ўйин бўлиб ўйинчидан энг аввало юксак даражадаги шаклланган техник, жисмоний тайёргарликни талаб этади.

СУЗИШ

Сузиш спорти инсоннинг сузиш машғулоти таъсирида жисмоний ривожланиши ҳамда соғломлаштириш вазифаларини ҳал этади. Сузиш деганда инсонни сувда ҳаракатлана олиши ҳамда суза олиши тушунилади. Сузиш спорти бошқа спортлардан фарқли ўлароқ болаликдан то қариликка қадар шуғулланиш мумкин. Сузиш билан эркаклар ва аёллар ҳам бирдай шуғуллана оладилар. Спортча сузиш усуллари спортнинг оммавий ва кенг тарқалган



усулларидандир. Сузиш буйича мусобақалар 100, 200, 400, 1500 метр масофага эркин усулда 100, 200 метр масофага, брасс, дельфин ҳамда орқада сузиш мусобақалари ўтказилади. Шунингдек, 4x100 ва 4x200 метр масофаларга эстафета мусобақалари ўтказилади. Ўрта мактаблар ва олий укув юртларида сузиш машғулоти маърузалар, семинарлар ва амалий машғулотлар шаклида ташкил этилади. Амалий машғулотларда сувда эркин ҳаракатлана олиш, спорт усулларида сузиш ҳамда амалий сузиш усуллари – сувга шўнғиш, сув остида сузиш ва чуқаётганни қутқариш ҳаракатларига ўргатилади. Қадимги адабий манбаларда курсатилишича одамлар бир неча асрдан бери сузиш машқлари билан шуғулланидилар ва сузишни биладилар. Қадимги Римда ва Грецияда сузиш машғулоти ўтказиш учун сунъий сув хавзалари бунёд этилган. Спорт усулларида сузиш машқлари 15-16 асрлар бошида шакллана борди. Сузиш буйича биринчи мусобақалар 1515 йилда Венецияда ўтказилган. Янги даврда сузиш спорти 1896 йилдан Олимпиада ўйинларига ўтказилган. Федерацияси – ФИНА. Сузиш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда яхши қурилган ва жиҳозланган бассейнлар муҳим ўрин тутди. Шу билан бирга қўшимча хоналар, жисмоний тайёргарлик хоналари, душ, сауна ва кийиниш хоналари машғулотларни тўғри ташкил этилишини таъминлайди.

Сузиш машғулотлари ўтказиладиган бассейнлар куйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Оммавий сузиш бассейнлари.
2. Тайёргарлик машғулотлари ўтказиладиган бассейнлар.
3. Юқори малакали сузувчилар тайёрлайдиган сузиш комплекслари.

Шу билан бирга тиббий муассасаларда даволаш муолажаларини ўтказиладиган сузиш хавзалари фойдаланилади. Бассейнлар таги текис ва қия ҳолда бўлиши керак. Болалар билан сузиш машғулотлари ўтказишда сувнинг тозалигига ва температурасига эътибор бериш керак. Сувнинг температураси ёшга қараб 27-32 градус бўлиши мумкин. Бассейнлар ҳажми 12,5 метр энига, узунлиги 25 метр ҳамда 25 метр энига, узунига 50 метр бассейнлар бўлади.

Сувда сузиш организмни чиниқтириш манбаи. Дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ўзининг физик хоссалари, яъни иссиқликни ўта ўтказувчанлиги, катта иссиқлик сифимига эга эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллатиб қуйиши мумкин. Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларни мунтазам равишда ҳар куни, муайян шарт-шароитда, боланинг ёшига, соғлигига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, баданни ҳўл сочиқ билан артиш, бошдан қуйиш, ҳўл чой-шабга ўралиш кабилар киради. Баданни ҳўл сочиқ билан артганда сув унга енгил-елпи таъсир кўрсатади. Тетик, бардам қилади, қон айланиши, моддалар айланишини оширади. Бунинг учун ҳарорати 30 градус атрофидаги сувга сочиқни ҳўллаб сўнг яхшилаб сиқиб, дастлаб қўл-оёқ, сўнг бадан артилади. Бир неча кун шундай қилингандан сўнг, сув ҳароратини 20 градусгача тушириш мумкин. Бу муолажада энг фойдали омил бу сув ҳарорати, терини қизартириб артишдир. Бошдан сув қуйиш, бу бола сувга анча ўрганганидан кейин, сувдан қўрқмай қолгандан сўнг бажарилади.

Сув ҳарорати 33-37 градус бўлиши лозим. Болага сув ёқса, унда Яна 2-3 марта қуйиш мумкин. Сўнг бунда ҳам албатта то бола исигунча қуруқ сочиқ билан артиш, ўраш зарур. Сузишга ўргатишни одатда 4, 5 ёшдан бошлаш мумкин. Баъзи ота-оналар, болам чўкиб кетиши мумкин, деб фарзандларини сузишга қизиқтирмайди. Лекин сузишни билмаслик кўп ҳолларда фожеага сабаб бўлади. Сузишни болалигидан ўрганган яхши. Чунки бола сувда сузганида айниқса, оёқлар тинимсиз ҳаракат қилади, куч билан ҳар хил шаклда, ҳар хил йўсинда танага зўр келади, бинобарин, уларни ҳам муттасил ҳаракатлантиради, иш бажаради. Натижада оёқ панжалари, бўғимлари мустаҳкамланиб боради, ҳар хил қийшайишларга ўрин қолмайди.

Сузувчининг анатомик ва физиологик хусусиятлари: маълумки сузиш одамнинг турли-туман, катта-кичик, кучли ва кучсиз ҳаракатларни горизонтал вазиятда бажариш исканжасида юзага келади. Одам шундай ҳаракатларни исталганча эркин, исталганча узоқ ва уйғун бажариши лозим. Бўғимлари яхши ривожланган, ҳаракати енгил спортчилар гавда ҳолатини ва умумий ҳаракатларнинг мутаносиблигини ўзгартирмасдан ёй бўйлаб эркин ва осон ҳаракат қилишлари лозим. Зарурият туғилса, бунга катта мушак гуруҳлар жалб қилишлари ҳам мумкин. Ҳаракатларни катта тебранишда, яъни ҳаракат амплитудаларини узун олиб бажариш спортчилар сузиш техникасининг асосий шартларидан бири бўлиб, бу қувватни тежаб сарф қилишга ёрдам беради. Қўлларнинг ҳаракатчанлиги, бир қараганда фақат елка бўғинлари ҳолатига боғлиқдек кўринадди, аслида эса уларнинг эркин ва уйғун ҳаракат қилиши умуртқанинг кўкрак ва бел қисмлари қайишқоқлигига ҳам боғлиқдир. Умуртқанинг кўкрак-елка қисми етарли даражада ҳаракатчан бўлмаса, батерфляй, яъни дельфин усулида сузувчи спортчи қўл билан тайёргарлик ҳаракатларини бажараётганида истаса-истамаса, гавдани юқори қисмини кўтарнишга мажбур бўлади.

Гавда тузилишининг аҳамияти. Гавда тузилишида мутаносиблик сузиш техникасини эгаллашга муайян даражада аҳамиятга эга. Масалан, яхши ривожланган, узун қўл ва оёқли, вазни ўртача сузувчи спортчилар бир қадар юқори кўрсаткичларга эга бўлишлари мумкин. Аксарият ҳолларда улар баланд бўйли, қўл ва оёқлари узун, вазнлари нисбатан енгил бўладилар. Бежиз эмаски, 14-15 ёшли ўсмир сузувчи спортчилар мушаклар ривожланиши айтарли даражада бўлмасада, вазни енгиллик ҳисобига қўл ҳолларда юқори кўрсаткичларга эга бўлади. Шунинг учун ҳам сузувчи спортчини танлашда дастлаб унинг шу жиҳатлари ҳисобга олинади. Яна шу жиҳатларига қараб унга сузиш усули танланади.

Сузиш техникаси. Сузиш техникаси деганда ҳаракатларни мутаносиб равишда намоён қилиш тушунилади. Бунинг учун аввало сузишнинг шакли, ҳаракат усуллари ва ҳаракатларнинг ўзаро қовишуви мос талаб этилади. Шунда спортчи ўзининг ташқи ва ички кучларини юқори даражада сафарбар қила олади. Сузувчининг мунтазам равишда бир қолипга тушиб сузишни эгаллаши бора-бора унинг индивидуал сузиш техникасига айлана боради. Энди у ўзининг бутун ҳаракат ва функционал имкониятларини ўз техникаси асосида рўёбга чиқарадиган бўлади. Бу одатда индивидуал техника дейилади. Индивидуал техника қондага доимий равишда ривожлантирилиб, такомиллаштирилиб боришни талаб қилади.

Гидростатистика: Сузувчи танасининг сувдаги ҳаракатини ифодалайди. Сузиш техникаси маълум қоидага мосланган ҳаракат ва ҳолатлар мажмуасидан иборат. Бу ҳаракат ва ҳолат асосан 5 хил бўлиб, булар гавда ҳолати, оёқлар ҳаракати, қўллар ҳаракати, нафас, ҳаракатларнинг умумий уйғунлашувидан иборат.

Статик сузиш: Сувга тушган сузувчининг ҳамма томонига одатда, сувнинг босим кучи таъсир қилади. Одам сувга қанча чуқур тушса, унга тазйиқ ўтказадиган босим кучи ҳам ортиб боради. Аммо, мана шу босим кучининг қай даражада юқори бўлиши гавданинг жойлашиш вазиятига ва сувнинг таркибига ҳам боғлиқдир. Чунки, одам гавдаси сувда горизонтал вазиятда бўлса, унга сувнинг кўтариш кучи катта ҳажмда, вертикал вазиятда бўлса, кичик ҳажмда таъсир қилади. Демак, сувдаги тинч турган сузувчига бир вақтнинг ўзида оғирлик кучи ва сувнинг кўтариш кучи таъсир қилади. Сузувчининг мана шундай кучлар таъсирида бўлиши статистик сузиш дейилади.

Динамик сузиш. Сузувчининг сувда олға сари ҳаракатланиб бориши динамик сузиш дейилади. Уни амалга ошириш учун одатда сузувчи таъсир кучларини ҳосил қилиши керак. Доимий гидростатик куч ўзгармайди, қолганлари эса сабаб ва вазиятларга кўра ўзгариб туради. Сузувчининг дастлабки ҳаракатлари унинг шахсий ички кучлари бўлиб, сувга таянишларида юзага келади. Ташқи кучларга эса гавданинг оғирлик кучи, гидростатик куч, гавдани итарувчи ҳамда сузувчининг сувда ҳаракатлар қилиши натижасида ҳосил бўлувчи гидродинамика куч киради.

Спортча сузиш усуллари техникаси: Кроль, ёнбошлаб сузиш, брасс ва дельфин тез сузиш усуллари бор. Бу усуллар сузишнинг бошқа усулларига қараганда кўп жиҳатдан афзалдир. Спортча сузиш усуллари спорт мусобақаларида, сузиб иккинчи кирғоққа ўтганда ва узоқ масофага сузганда бу усуллар муваффақият билан қўлланилади. Дельфин усулида эса кўпинча яқин жойга сузилади. Ҳозирги мавжуд рекорднинг ҳаммаси ана шу усуллардан бирортасида қўйилган. Спортча сузиш усулларининг энг муҳим афзаллиги шуки, сузувчининг гавдаси сувда горизонтал ҳолатда бўлганлигидан сувнинг қаршилиги камайиб, сузиш тезлиги ортади. Сузганда қўл ва оёқ ҳаракати фойдали ёки олға силжишга ҳалакит берадиган бўлиши мумкин. Спортча сузганда фойдали ҳаракатлар тезроқ бажарилади. Олға силжишга ҳалал берадиган ҳаракатлар секинроқ бажарилади ва шу билан сузишга камроқ ҳалакит беради.

Нафас олиш. Сузганда тўғри нафас олиш катта аҳамиятга эгадир. Сузишнинг ҳамма усулларида оғиздан нафас олиниб, бурун ёки оғиздан чиқарилади: баъзи бир сузувчилар бир йўла ҳам оғиз-

дан, ҳам бурундан нафас чиқарадилар. Нафас олиш қўл ҳаракати-га боғлиқ бўлиб. Энг қулай бўлган маълум пайтларда бир меъёрда нафас олиб турилади. Сузувчи спортчи нафас олиш учун дастлаб елка камарини юқорига кўтариш керак. Бу ҳолат қўллар билан эшишни тугатиш пайтига тўғри келади. Худди шунда у оғиз очиб олиб нафас олади. Кейин юзни сувга ботириб бир оздан кейин оғиз-бурундан нафас чиқаради. Нафас олиш ва чиқариш мусобақа охирига қадар бир маромда, шу зайлда давом этиши лозим.

Сузишга ўргатиш. Сузиш машғуллотларини бошлашдан олдин тиббий кўриқдан ўтиш керак. Сузиш машғулоти учун суви тоза, таги текис ва қумли, аста-аста чуқурлашиб борадиган ҳамда ўнқир-чўнқирлари ва дарахт тунқалари бўлмаган қулай жойни танланади. Анҳорнинг бош томонида фабрика, завод ёки аҳоли яшайдиган жойлар бўлиб, улар сувни ифлослаб турсалар бундай жойда сузмаслик керак. Оқар сув, қўл сувига қараганда тозароқ бўлади, шу сабабли оқар сувда чўмилиш керак. Аммо жуда тез оқадиган сув сузиш учун ноқулай, яхши сузолмайдиган кишилар учун хавфли, чунки кучли сув оқими уларни қирғоқдан узоққа оқизиб кетиши мумкин.

Баҳорда сувнинг ҳарорати 14 градусдан кам бўлмаса, фақат қуёшли ва иссиқ кунларда суза бошлаш мумкин. Кузда кун сови-ган сари бадан бунга ўргана боради, шу сабабли 14 градусдан совуқроқ сувда ҳам сузиш мумкин. Дастлабки пайтларда 10 ми-нутдан ортиқ чўмилмаслик, кейинчалик чўмилиш вақтини аста-секин ошира бориш керак. Совқотганда, бош айланганда, ланж бўлганда, лаб кўкарганда, сувдан чиқиш керак, чунки бундан кейин ҳам чўмилиш зарарлидир. Овқатланиб 1,5-2 соат ўтгандан сўнг чўмилиш ва сузиш мумкин. Чўмилиб бўлгандан кейин ша-молдан панароқ жойда туриб, баданни қуригунча сочиқ билан яхшилаб артиш керак. Ҳаво совуқроқ кунларда эса артиниб бўлган-дан кейин бадан қизигунча қафт билан ишқалаш, сўнгра кийи-ниш керак. Бемалол сузишни ўрганиб олгунга қадар тажрибали сузувчилар билангина сузиш керак. Чуқурлиги белдан ошмайди-ган жойлардагина чўмилиш ва қирғоққа юз ўгириб туриш лозим. Кўз-қулоқ бўлиб турадиган тажрибали катта ёшдаги кишилар назоратида чуқур жойда сузиб кўриш мумкин. Шўнғиганда ва сузганда кўз очик бўлиши керак. 50 метргача бемалол ва дадил-лик билан суза оладиган бўлганингиздан кейингина сувга сакраб тушишни ўрганиш керак. Дастлаб чуқурлиги камида 2,5 метр келадиган сувга ярим метр баландликдан сакралади. Сакраб шўнғиш техникасини ўргана борган сари тобора баландроқ жойдан чуқур-роқ жойга сакралади. Уч метр баландликдан сакраганда сувнинг

чукурлиги камида 3,5 метр бўлиши керак. Шўнғиганда ва сузганда қалтис ҳазилларга йўл кўймаслик керак. Шўни ҳам ёдда тутиш керакки, сувдаги ҳар қандай эҳтиётсизлик кишининг бахтсизликка учрашига сабаб бўлиши мумкин.

Таълим муассасаларида дастур асосида сузиш бўйича машғулот ўтказишда аввало дарс жадвалини тузиб чиқиш ва шўнга асосланиб баёиннома ёзиш лозим. Масалан, сузиш учун шароити йўқ, аммо яқин атрофида ариқ, ҳовуз, сой, дарё ва шў каби очик сув хавзаси бўлган жойларда таълим муассасаси директори, инструктори, ўқитувчилар болаларнинг хавфсизлигини эътиборга олган ҳолда ёзнинг иссиқ ойларида –май, июнь, июль, августда болаларни сузишга ўргатиш тadbирларини ўтказишлари керак.

Кроль усулида сузишга ўргатиш. Кроль –энг гез сузиш усули. Ҳақиқий спортча сузиш тахминан 19 аср охирларидан бошлаб юзага келган. Кроль усулида сузишни ўрганишда, сувнинг саёзрок жойигача кириб, 4-5 метр масофага бир неча марта сузиб кўриш керак. Даставвал юзни сувга ботириб нафас олмай сузилади, аммо кўлларни сувдан чиқариб олдинга узатиб оёқларни бир маромда ишлатилади. Сузганда кўз очик бўлсин, шў билан бирга сув усти ва тагида ҳаракатларни диққат билан кузатиб борилади. Кроль усулида 3-4 марта сузиб кўргандин кейин чиқиб дам олинади. Кроль усулида сузганда кўл ва оёқларни қандай ҳаракатлантириш кераклигини яхшилаб билиб олиш учун, бу машқларни кирғоқда такрорланади. Сузганда нафас олиш кўл ҳаракатларига туғри боғланган бўлиши катта аҳамиятга эгадир. Чап кўл билан эшганда бошни чап томонга буриб, оғиздан нафас олинади ва юзни пастга қаратиб, сувга пуфлаб нафас чиқарилади. Кроль усулида сузганда қандай ҳаракат қилиш кераклигини бир неча марта такрорланади. Кейин бу ҳаракатларни сувда такрорлаш керак.

У пайтларда треджен усули ва брасс усули оммалашган эди. Треджен усулида сузувчи кўллари билан навбатма-навбат ҳаракат қилган ва нафас олиш ихтиёрий бўлган. Кўллар ҳаракатини батафсилроқ тасвирлайдиган бўлсак, бу кўйидагича булади: унг кўл унг елка рўпарасидан сувга ботирилади ва у пайтда кўл тирсакдан хиёл букилади, олдин бармоқларни ёзиб панжани кейин билак ва ниҳоят елка сувга ботирилади. Сув тагида кўл олдинга узатилган бўлиши ва пастга қараб эшилши, ярмисига келганда кўл тирсакдан букилади ва биқин ёнидан то сонгача сувни зур бериб торғишда давом этилади. Эшиш ҳаракатларини бажараётганда бармоқлар бирлаштирилиб сувни иложи борича кўпроқ олиш учун юза ховуч қилинади. Кроль усулида сузилганда одатда кўл билан икки марта эшишга, оёқ билан олти марта ҳаракатланишга улгуриш керак.

Чалқанча кроль усули. Кроль усулида фақат кўкракдагина эмас, балки чалқанча ҳам сузилади. Бунда гавда горизонтал ҳолатда бўлиши лозим. Оёқлар тахминан кўкракда сузгандагидек, яъни мускулларни зўр бериб ишлатмай юқоридан пастга ва пастдан юқорига тез-тез ҳаракатлантирилади. Икки қўл галма-гал эркин равишда юқори кўтарилиб сувни эшади. Даставвал секин эшилади, сўнгра борган сари ҳаракат тезлаштирилиб, тирсак биқингача кела бошлайди. Нафас олиш икки қўлнинг ҳаракатига боғлиқ, чунончи, бир қўл юқори кўтарилганда нафас олинади, иккинчи қўл кўтарилганда эса, нафас чиқарилади. Қўллар ҳаракати бу усулда одатда икки хил бўлиши мумкин. Ўнг қўл олдида таянч вазифасини бажараётганда чап қўл соннинг ёнгинасида сувдан чиқади ва юқорига кўтариб олдинга ташланган дамда чап қўл асосий вазифани бажаради. Бунда чап қўл соннинг ёнгинасида сувдан чиқади, ун қўл олдинда сув ичида таянч вазифасини бажаради. Иккала оёқ навбатма-навбат қайчи сингари ҳаракат қилдирилади, бири пастга тушганда иккинчиси юқорига кўтарилади ва шу билан тананинг горизонтал ҳолатда олға сари ҳаракатланишига ёрдам беради.

Брасс усулида сузишни ўрганиш. Брасс усулида сузиш техникасининг энг муҳим томони иккала оёқларни ишлатиш машқлари билан даставвал қирғоқда ўтирган ҳолда, кейинчалик сувда шуғулланидлар. Уларни пухтароқ ўзлаштириб олиш учун ҳаракатларни аввал бўлиб-бўлиб, кейинчалик бир йўла ўрганилади. Бир деганда оёқлар қимирламай туради, икки деганда оёқлар букилади, товонлар икки томонга қаратилади, уч деганда гуё сув эшилгандек доиравий ҳаракат қилинади ва оёқлар ростланади, тўрт деганда оёқлар ҳаракатсиз туради. Бир деганда оёқлар ҳаракатсиз туради. Икки деганда ҳаракат секин, уч деганда эса, тез бажарилади. Брасс усулида сузгандагина оёқ ҳаракатларини ўрганиб олгандан сўнг аввал қуруқликда, кейин энгашиб турган ҳолда, сув ичида қўл ҳаракатлари ўрганилади, сўнгра қўл ҳаракатларини нафас олиш билан мослаб бажаришни ўрганиш керак.

Дельфин усулида сузишни ўрганиш. Даставвал оёқларни ишлатишни, шу билан бирга уларни сувга тез ва эластик ботиришни ўрганиб олиш керак. Машқ қилиш учун гимнастика деворчаси, ихота ёки панжара ёнида шу нарсага ён томон билан турилади, гимнастика скамейкаси, ғишт, тўнка ва шу сингари бошқа бирор баланд нарсага бир оёқ билан босиб турилади. Бир қўл билан девор ушланади. Ташқи томонда қолган оёқни орқага суриб силтаб тиззадан букилади. Оёқнинг юзи билан тезгина тепилади. Бу машқни бажарганда оёқ қўп эгилмайди. Сувга тушиб қирғоқ то-

монга қараб ётиб икки қўллаб сув тагига таяниш керак. Агар сузиш ҳовузида машқ қилинаётган бўлса, дастакларни ушлаб олиш керак. Оёқларни аста-секин тиззадан ҳамда тос бўғинидан бука бошланади, тезликни ишлатиб сузиш лозим. Аввал масофанинг бир оз қисмини сузиб ўтиб, кейин дам олиш керак, масалан, 25 метрдан сузиш мумкин.

Старт. Супачадан сакраб старт олиш. Сузиш машғулотида ва мусобақа вақтида сузувчи махсус старт тумбочкасида ёки сувдан 30-50 см баланд кўприкчадан сакраб шўнғийди. Старт сакраши анча тез сузиш имкониятини беради. Сувнинг чуқурлиги 2,5-3 метрдан кам бўлмаса, юқорида айтилган баландликдан сакраб ўрганиш мумкин. Саёз жойда шўнғиш жуда хавфлидир, чунки сув тагида урилиб шикастланиб қолиш мумкин. Старт берувчи хуштак чалиб «қатнашчилар ўз жойига ўтсинлар!» деган буйруқни бергандан кейин сузувчилар старт тумбочкаларига чиқиб турадилар. «Тайёрланинг!» деган буйруқ берилгач, тумбочкаларнинг олдинги қисмига ўтиб олиш, оёқ бармоқларини тумбочка қиррасига тираб, тиззани букиб олдинга энгашиб туриш керак. Байроқча ёки старт тўппончаси билан «Ташланг!» буйруғи берилгандан кейин қўлларни тезгина олдинга узатиб, оёқлар билан тахтадан қаттиқ тепсиниб сакраш, гавданинг тўппа-тўғри туриши, бошнинг олдинга чўзилган икки қўл орасида бўлиши керак. Сувга шундай бориб тушиш керакки, гавда 50-80 см чуқурликда олдинга силжиб борсин. Сув бетига чиққан заҳоти суза бошланг. Кроль усулида сузганда сув остидаги тезлик пасайгандан кейин сузувчи оёқларини ишлата бошлайди, нафас олиш учун бошни бурган томондаги қўлни ишлатмай, балки иккинчи томонидаги қўл билан эшади. Айни шу вақтда нафас чиқарилади. Сузувчи сув устига қалқиб чиқади. Сўнгра оёқ ҳаракатини сусайтирмай, сузувчи суза бошлайди. Биринчи қўл сувга ботирила бошлаганда иккинчиси эшишнинг ярмига етган бўлади.

Сув ичида старт олиш. Одатда чалқанча ётиб сузиш мусобақаларида сув ичида, яъни бассейн деворидан оёқлар билан депсиниб старт олинади.

Дастлабки ҳолат огоҳлантирувчи сигналдан сўнг сузувчилар сувга тушиб икки қўлда махсус тутқичдан ёки супачанинг олд томонидаги уйиқ жойдан –ушлагичдан тутиб туради. Депсиниш ҳолатида сузишга буйруқ берилгач, сузувчи тутқични силтаб итариб юборади ва қўлларини юқори кўтариб орқага бир оз икки ёнга ҳаракатлантиради ва шу пайтда бошини орқага ташлаб нафас олади. Оёқларини ҳамма бўғимларидан ёзаркан, зарб билан депсинади. Тана билан сув сатҳи оралиғидаги маълум даражада масофа қоли-

нади, кейин тана сувга тушади. Сузувчининг сувга ботиши 40-60 см дан ошмаслиги керак. Ҳаракатни дастлаб оёқлар бошлаб беради. Кейин унги ёки чап қўл билан шундай эшиладики, эшиш охирига етганда тана сув сатҳида бўлиши керак.

Бурилишлар: Сузиш билан сув бўйида, ҳовуз ёки қўлларда шуғулланиш мумкин. Ҳовузнинг узунлиги 25-50 метрдан ошмайди, шунинг учун доимо ҳовузнинг нариги четига сузиб борган сузувчи бурилишга мажбур бўлади. Мусобақада тўғри бурилган сузувчи катта ютукқа эришади. Ҳар қандай усулда сузганда ҳам сузувчининг қўли ҳовуз тахтасига бориб тегеди. Шундан кейин у, 180 градус бурилиб, иккала оёғи билан ҳовуз тахтасини тепади. Чапга ҳам унга ҳам бурилиши мумкин. Сузувчининг ҳар иккала томонга бурилади билгани маъқул. Маълумки сузиш спорти мусобақалари одатда узунлиги 25 ёки 50 метрли бассейнларда, 50 метрдан 1500 метргача масофаларда олиб борилади. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, тезлик курсаткичини ошириш учун спортчи бурилиш техникасини жуда яхши эгаллаган бўлиши керак. Бурилиш техникасини яхши эгаллаган сузувчи ҳар сафар бурилганда 0,5-1,0 секунддан вақт тежаб боради. Бинобарин 69 марта бурилганда 29,5-29 секунд тежалган бўлади.

Бурилишлар очик ва ёпиқ бурилишларга бўлинади. Очик бурилишда сузувчи бурилиш ҳаракатини сув остига кирмай бажаради. У ҳовуз деворига етиб боргач бир қўлини деворга теккизган ҳолда иккала оёқларини тизза бўғимда буқиб деворга таянади ва кучли депсиниш билан олдинга интилади. Ёпиқ бурилиш усулида сузувчи девор четига келгач, сув остида айланиш ҳаракатини бажаради. Айланганда ярим гўжанак бўлиб оёқлар деворга горизонталь тўғри келганда деворга тиралади ва депсиниш ҳаракати бажарилади. Ёпиқ бурилишнинг очик бурилишдан афзаллиги шундаки, катта тезланишга эришиш мумкин.

Мусобақалар: Мусобақада сузувчининг маълум бир давр ичнда қилган машқларига яқун ясалади. Шу билан бирга ҳар бир мусобақа сузувчининг жисмоний, тактик, психологик жиҳатдан чиниктирадиган, Яна келгуси мусобақаларга тайёрлайдиган машқдир. Сузиш мусобақалари қуйидаги масофаларда утказилади:

Эркин усул -50, 100, 200, 400, 800 ва 1500 метр (охирги масофа фақат эркаклар учун)

Брасс усули -50, 100 ва 200 метр.

Баттерфлей усули -50, 100 ва 200 метр

Чалқанча сузиш -50, 100 ва 200 метр

Эркин усулда 4x100 метрга сузиш эстафетаси

4x100 метрга аралаш эстафета. Чалқанча 100 метр, -брасс усу-

лида -100 метр, баттерфляй усулида 100 метр, -эркин усулда 100 метр.

Мусобақалар шахсий ва шахсий жамоа учрашувларига бўлинади. Мусобақа натижаси секундомер кўрсатган вақтга қараб аниқланади. Агар бир масофада қатнашган барча сузувчилар бир йўла суза бошлаган бўлсалар, натижалар уларнинг финишга олдин-кейин келишга қараб аниқланади. Жамоа биринчилиги эса мусобақа ҳақидаги низом асосида аниқланади. Ҳар бир иштирокчи мусобақага озода спорт кийимида чиқиши лозим: эркаклар плавка билан труси ёки фақат плавки, Хотин-қизлар сузиш костюми ва қалпоқчага эга булишлари керак. Сузувчилар фақат шифокорнинг рухсати билан мусобақага қатнаштирилади. Мусобақалар утказиш учун қуйидаги таркибдан иборат ҳакамлар ҳайъати тузилади: бош ҳакам, буриладиган жойдаги ҳакам, маррадаги ҳакам, секундомерчилар, қатнашчилар олдидаги ҳакам. Ҳакамлар қатнашчиларнинг мусобақа қоидаларини аниқ бажаришларини кузатиб борадилар.

Амалий сузиш. Сузишнинг амалда, яъни турмушда, ҳаётда кераги бўлиши. Кутқариш амалини билган одамгина чўккан одамни кутқара олади, акс ҳолда, ўзини ҳам халок қилиши мумкин. Эндиликда амалий сузиш чуқурликка ва узунликка шўнғиш, чуқаётганларни кутқариши, кийим-бош билан сузиш, қирғоқдан қирғоққа сузиб ўтиш, сувга сакраш усулларига тафовут қилинади. Амалий сузиш жараёнида албатта спортча сузиш усулини қўллашга тўғри келади.

Чўкишнинг сабаблари. Сувга чўкиш жумҳуриятимиз шароитида асосан ёз ойларида содир бўлади, аммо тоғли ноҳияларда бўладиган баҳорги сув тошқинлари, сел келиш оқибатида ҳам одамлар сув гирдобида ғарқ бўлиш ҳолатлари учраб туради. Бундай пайтларда одамлар албатта кийим-бошда бўладилар. Чуқаётган одамни кутқариб қолиш осон иш эмас. Бу ишда одамдан маълум маҳорат талаб қилинади, у кўпгина кўникма ва малакаларни эгаллаши ва чалқанча брасс усулида сузилади. Ҳар қайси сузиш усули вазиятга, шароитга қараб танланилади.

Чуқаётган одамни кутқариш. Чуқаётган одамни кутқариш ҳар бир инсоннинг бурчидир. Бу бурчни адо этиш учун албатта, сузишни яхши билишни керак. Кутқаришни бир неча усули ва амаллари бор. Масалан, сувга чўкиб бораётган одамни сув оқими кутқарувчи томонга оқизиб келаётган бўлса, кутқарувчи чуқаётган киши олдида бурчак ҳосил қилиб сузиб чиқиши лозим. Хушидан кетган одамни сувдан олиб чиқиш қуйидагича бажарилади.

А) чўккан одамни сочидан олиб чиқиш.

Харакатлантириб, ёнбошлаб, буш қўл ёрдамида сузиб олиб чиқилади.

Б) чўккан одамни иягидан икки қўл бош тарафидан келиб ушланади ва чалқанча ётган ҳолда брасс усулида оёқлар билан ҳаракат қилиб сузиб олиб чиқилади:

В) чўккан одамнинг орқа томонидан бир қўлини икки қўлтигидан ўтказиб ушлаб, иккинчи буш қўли билан ёнбошлаб сузиб, оёқларни ҳам шу усулга қўра ҳаракатлантириб олиб чиқилади.

Г) қўлни чўккан одамнинг бир қўлтигидан ўтказиб, иягидан ушлаб ёнбошлаб сузиш ҳаракатлари билан олиб чиқилади.

Суза оладиган ҳар бир киши сувга чуқаётган одамга ёрдам беришга мажбур. Ҳалоқатга учраган кишига ёрдам бераман, деб ўзини йўқотиб қўймаслик керак. Уёқ-буёққа югуриб бекорга вақт ўтказмай дарҳол кийим-бошни ечиб ва чуқаётган одам олдига тез сузиб бориш керак. Агар сувга нарсада етиб боришнинг иложи бўлса, шу тadbирни дарҳол қўллаш керак. Сувга чуқаётган одамга етиб олиб уни чалқанча ётқизиш ва бошини икки қўллаб шундай ушлаш керакки кафтлар унинг қулоғини бир қисмини беркитсин. Шу ҳолда фақат оёқларни ишлатиб сузиш ва уни қирғоққа томон судраш керак. Шу пайтда унинг оғиз бурни сувдан чиқиб туришга эътибор бериш керак. Агар ёнбошлаб сузишни билса, чуқаётган одамни қўтқазиб қолиш учун яна ҳам қулайроқ усулни қўллаш мумкин. Бунинг учун чуқаётган одамни ўзига нисбатан орқасини ўгириб, чап қўл билан унинг чап қўлтигидан ўтказди ва ўнг билагидан ушлаб олиб, пастдаги ўнг қўл ва оёқларни ишлатиб, ўнг томонга ёнбошлаб сузади. Унинг оғиз-бурнидан сув чиқиб туришга эътибор бериш керак. Чап томонга ёнбошлаб сузганда вазият шунга яраша ўзгаради. Чуқаётган киши ваҳима босиб қўтқарувчининг бели ёки елкасидан ушлаб олиши мумкин. Бундай ҳолларда бир қўл билан унинг иягидан итариб, бошини орқага қайириб ундан халос бўлиш керак. Буш қўл билан унинг қўлидан ушланади. Агар чуқаётган одам қўтқарувчидан кучлироқ бўлса, бу йўл билан ундан қутилиб бўлмайди, шунинг учун сувга шунгиш керак. Чуқаётган одам ўз таянчини йўқотганлигидан, сув бетига чиқиш учун қўлларни қўйиб юборади. Ана шундан кейингина уни қўтқариш учун тез ва кескин чора кўриш керак.

Чўкканда биринчи ёрдам кўрсатиши: Агар сувга чўккан одам хушидан кетиб қолган бўлса, дарҳол шифокор чакириш ва шифокор етиб келгунча уни хушига келтириш учун барча чораларни қўллаш керак. Даставвал уни сиқиб турган кийимларини ечиб, ёнбошлатиб ётқизиш, оғзидаги сулакай, лой ва қумни бармоқлар билан тозалаш керак. Бунинг учун бармоқларни тоза даструмол

ёки тоза латта билан ўраб олиш керак. Агар у оғзини каттиқ юмиб олган бўлса, икки жағидан дўппайиб турган мускулларини қўл билан ишқалаб, кейин оғзини очиш осон бўлади. Уни боши ва оёқлари осилиб турадиган қилиб тиззага қорни билан ётқизилади, оғзи ва нафас олиш йўлларидаги сувнинг оқиб чиқиши учун орқасига кафт билан босиш керак. Қўғқариб олинган кишининг янғидан нафас ола бошлаши учун, унинг ўпкасига тоза ҳаво кириши учун унга сунъий ҳаво олдириш мумкин. Қўтқарилган кишининг оғиз ва бурнига ҳаво кириб турадиган қилиб юз тубан ётқизилади. Сўнгра тиз чўкиб ўтириб, кафтлар унинг орқасига қўйилади. Иккита бошмалдоқ умуртқа суягига параллел ҳолатда бўлсин. Бошиқа бармоқлар пастки ковуғалар устида турсин. Кейин бутун оғирлик билан унинг ковуғаларига босиб, ўпкасидан сув ва ҳаво чиқарилади. Сўнгра босиш тўхтатилади. Шу пайт унинг кўкрак қафаси кенгайиб, ўпкасига ҳаво киради.

Сунъий нафас олдириш. Чўккан одамни сувдан олиб чиққач, дарҳол унинг юрак уриши, нафас олиши, кўз қорачиғининг ёруғликка сезгирлиги ва умуман шикастланган жойларни кўздан кечириб чиқиши керак.

1. шикастланган киши чалқанча ётқизилади.

2. боши орқага энгаштирилади.

3. ҳаво пуфлаш йўли билан сунъий нафас олдирилади.

Юрак тўхташининг асосий белгилари қуйидагилар: хушидан кетиш, пульс бўлмаслиги, юрак уришларининг эшигилмаслиги ёки кўқарганлиги, кўз қорачиқлари ниҳоятда кенгайиши, мускулларнинг тортиши. Шунда юракни ташки ёки кўкрак устидан массаж қилиш керак. Бунинг учун ўмров суяги устидан юрак соҳаси қаттиқ босилади. Ҳар тўрт босишга бир марта оғиздан пуфланади, бунда бурун катаклари қисиб турилади. Бу ҳаракат юрак иш фалияти тиклангунга қадар ҳамда шифокор етиб келгунча такрорланаверади. Ўзи нафас ола бошлагандан кейин уни иссиқроқ бинога олиб кириб ётқизиш ва иситиш, грелка ёки иссиқ сув солинган шишаларни латтага ўраб унинг танаси ва оёқларига қўйиш, устига кўрпа ёпиш керак. Бемалол нафас ола бошлагандан кейин унга иссиқ чой ичириш керак.

Шўнғиш: Чўккан кишини сув тагидан олиб чиқиш, сувга тушиб кетган буюмни топиб олиш керак. Шўнғиш учун ҳар хил сузиш усуллари, чунончи, қўлларни чиқармай ёнбошлаб сузиш, қўл сонга етгунча эшиб брасс усулида сузиш қўлланилади. Сув гавдани юқорига кўтармаслиги учун бошни эгиб шўнғиш керак. Кўзлар очиқ бўлиши лозим, Дастлаб сув секин оқадиган, таги текис ва саёзрок жойдан кирғоқ томонга шўнғиб ўрганиш керак. Зарурият туғилган-

да кийим билан сузишга мажбур бўлиб қолинади. Кийим-бош билан сузганда шошилмай, охиста ҳаракат қилиш ва масофани аста-секин ошира бориб 10 метрдан 100 метргача етказиш лозим.

Сувга сакраш: Сувга сакраш катта амалий аҳамиятга эга. Масалан, баланд қирғоқда ёки қўприк устида турган киши сувга чўкаётган одамни қутқариб қолиш учун ўша жойдан сувга сакраб шўнгиши керак. Сувга шўнгиш усуллари бор. Оддий шўнгиш усулини ўрганиш қулай. Бунда сувга калла ташлаш ёки тикка туриб сакраш усуллари қўлланилади. Тика туриб сакраганда қўприкча четида қўлларни ёнбошга сиқиб турилади ва гўё зинанинг пастки босқичидан сакрагандагидек сувга сакралади. Ҳавода оёқлар чўзилган, гавда тик, бош кўтарилган, қўллар ёнбошга сиқилган бўлиши керак. Калла ташлаганда қўприкча четида туриб, қўлларни елка кенглигида олдинга чўзиш, сунгра пастга силтаб орқага узатиш ва гавдани олдинга ташлаш керак. Қўлларни орқада тўхтатиб турмай тезгина олдинга силтаб, бош устида доира шаклида чизик чизиб ўтиши ва сув сатҳига нисбатан 80-90 градус бурчак ҳосил қилиб шўнгиш лозим. Сувга сакраганда гавда чўзилиб туриши, оёқ-қўллар тўғри чизик ҳосил қилиши лозим. Борган сари баландроқдан сакраш керак. Спорт мусобақаларида 5-10 метрли баланд трамплинлардан шўнғилади.

МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ



Ўзбек кураши усуллари қадимдан мавжуд бўлиб, бу кўп сонли тарихий ёдгорликларда ўз аксини топган. Баҳсларни тинчлик йўли билан ҳал қилиш, шунингдек душманни асирга олиш усулларини ўз ичига оладиган кураш усулларини тасвирловчи қадимий расмлар ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида олиб борилган археологик қазилмалар давомида топилган. Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган.

Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида қадимдан иккита кураш тури шаклланган: рақиб белбоғини олдиндан ушлаб олиш ва рақибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури Фарғонача, иккинчиси Бухорача усул деб номланган.

Ўзбек курашига мустақиллигимиздан сўнг алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт борасидаги фаолият давлат миқёсида эътиборга олинаётган бир қатор ютуқлар гарови бўлаётгани барчага аён. Жумладан, 1993 йил 23 апрелда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» халқаро нодавлат жамғармасини ташкил қилиш, 1998 йил «Ўзбекистон Республикасини соғлиқни сақлаш тезисини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида»ги фармони 1999 йил 27 майда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида»ги қарори, 1999 й 7 декабрда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 7 йиллигига бағишланган тантанали маросимда 2000 йилни «Соғлом авлод йили» деб эълон қилиниши ва бошқа бир қатор фармойиш ҳамда қарорлар курашчиларни жаҳон спорти ареналарида доимо ғолиб келишга янада илҳомлантиради.

ХАЛҚАРО (БУХОРОЧА) КУРАШ УСУЛЛАРИ

Ўзбек миллий кураши ҳисобланган Бухороча кураш усули етук мутахассисларнинг ҳаракатлари ва илмий услубий ва амалий изланишлари натижасида Халқаро кураш усулига айланди. Кураш усули, техник ва тактик ҳаракатлар такомиллаштирилди. Бу билан кураш янада жозибали ва завқли кўринишга эга бўлди. Халқаро кураш федерацияси ташкил этилди ФИЛА. Федерацияга ўндан ортиқ мамлакатлар аъзо бўлди. Ҳозирги кунда Халқаро кураш федерациясига аъзо бўлган мамлакатлар сони элликдан ордди. Федерация Президенти этиб Халқаро кураш усулини такомиллаштиришда катта ҳисса қўшган мутахассислардан К. Юсупов сайланди. Фахрий Президентлик ва бош ҳомий лавозимига Ўзбекистон Президенти И. Каримов номзоди бир овоздан маъқулланди ва тасдиқланди. Кураш мутахассислари ҳамда Ўзбекистон Президенти И. Каримов кўллаб-қувватлашлари натижасида 1999 йилда Халқаро кураш усули бўйича жаҳон чемпиони ташкил этилди. Биринчи жаҳон чемпиони Тошкент шаҳрида бўлиб ўтди. Мусобақалар катта қизиқиш ҳамда тантанали ўтказилди. 73 кг вазнда Ўзбекистонлик полвонлардан Ақобир Қурбонов I-чи ўринни, Маҳтумқули Маҳмудов II-чи ўринни, Хайрулла Насруллаев III-чи

ўринни эгалладилар. 90 кг вазнда Ўзбекистонлик полвонлардан Камол Муродов I-чи ўрин. Армен Багдасаров II-чи ўрин. Баҳром Аvezов III-чи ўрин олдилар. 90 кгдан ортиқ вазнда Ўзбекистонлик полвонлардан Тоштемир Муҳаммадиев I-чи ўрин, Эрали Махмарасулов II-чи ўрин, Ботир Хўжаев III-чи ўрин соҳиб бўлдилар.

Халқаро кураш бўйича II-чи жаҳон чемпионати 2000 йил Туркиянинг Анталия шаҳрида бўлиб ўтди. Мусобақада 73 кг вазнда Ўзбекистонлик полвонлардан Махтумқули Маҳмудов I-чи ўринни олди. 90 кг вазндаги полвонлар беллашувида Ўзбекистонлик полвон Баҳром Аvezов I-чи ўринни олди. Шу мусобақалардан бошлаб халқаро кураш бўйимча Жаҳон чемпионати мусобақалари доимий ўтказилиши ташкил этилди.

Халқаро кураш бўйича III-чи Жаҳон чемпионати 2001 йили августда Венгриянинг Будапешт шаҳрида бўлиб ўтди. Бу мусобақада Ўзбекистонлик полвонлар ҳам ижобий натижага эришдилар. Баҳром Аvezов мутлоқ вазн тоифасидаги курашда ҳаммадан голиб келди.

IV-чи Жаҳон чемпионати 2002 йили сентябрда Арманистоннинг пойтахти Ереван шаҳрида ўтказилди. Бу мусобақада ҳам Ўзбек полвонлари ижобий натижаларга эришдилар. 81 кг вазнда голиб бўлган Исоқ Аҳмедов мутлоқ вазн тоифасидаги мусобақаларда ҳам мутлоқ голибликка эришди.

Халқаро кураш бўйича Ереванда ўтказилган жаҳон чемпионати якунида Халқаро кураш усулини Олимпиада ўйинларига киритишга қарор қилинди. Шунингдек, жанубий Кореянинг Пусан шаҳрида ўтказилган XIV-Осиё ўйинлари мусобақаларида Халқаро кураш бўйича чиқишлар намоиш этилди. Осиё ўйинлари таш-



килий кўмитаси қарори ва Осиё Олимпия кенгаши президенти Шайх Аҳмад ал Фаҳад Сабоҳ тавсиясига мувофиқ келгуси Осиё ўйинларига Халқаро кураш мусобақалари киритилди.

ХАЛҚАРО КУРАШ УСУЛИ ТЕХНИКАСИ

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бутун ҳолда намоён бўлди. Техника кураш ҳаракатларини бажариш услуби, тактика эса кураш вақтида турли хил вазифаларни ҳал этиш учун техник ҳаракатларни қўллаш усулидир. Бунда ўзи ҳамда рақибнинг имкониятлари ва қобилиятлари ҳисобга олиниши керак. Техник тайёргарлик ўқув тренировка жараёнини энг муҳим томони. Кўп йиллар давомида такомиллаштирилади, индивидуаллашиб борилади. Шунинг учун ҳам унга катта эътибор берилади. Спортчининг техникаси қанчалик бой бўлса ҳамда у курашдаги айрим усуллар ва ҳаракатларнинг тактик маъносини қанчалик яхши тушунса, унинг тактик маҳорати шунчалик юқори бўлади. Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг юқори бўлишлиги, бу техник тайёргарликка, яъни кураш соҳасидаги ҳаракат куникмаларини конкрет равишда таркиб топтириш, уларни такомиллаштириш, шу билан бирга энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга боғлиқ эканлигига асослангани керак.

Асосий техник ҳаракатлар: Курашнинг техник усулларни тайёрловчи ва асосий гуруҳлари бор. Усулларни тайёрловчи гуруҳда курашчининг асосий ҳолати ва ҳаракатлари, асосий гуруҳда эса улоқтириш, ҳимоя ва қарши усуллар берилади. Курашчининг асосий ҳаракатлари: яқин масофа-курашчилар бир бирларига бевоқифа тегиб турадилар. Ўрта масофа –курашчилар бир-бирларини узатилган қўл масофасида ушлашиб оладилар. Узоқ масофа –курашчилар ушлаша олмайдилар, бир бирларидан чамаси 1,5 метр масофа оралигида турадилар. Масофадан ташқари ҳолат –курашчилар бир-бирларидан 2 метрдан кўпроқ масофа нарида турган ҳолат. Жуфтлама кадам билан олдинга, орқага ва томонларга силжиш усулларини намойиш қилиш икки қаторда ўтказилади. Улар қуйидагиларга бўлинади: тайёрловчи ҳаракатлар, асосий ҳолат ва ҳаракатлар, асосий усул ва ҳаракатлар.

Курашдаги туриш ҳолатлари ва уларнинг хилма хиллиги: Курашчининг яқка ҳолдаги туриши: Чап, ўнг, фронтал, юқори, ўртача, паст: жуфт-жуфт бўлиб туриши: чап, ўнг, фронтал, турли номда, юқори, ўртача, паст ҳолатда туришлар.

Силжиб юришлар: Турган ҳолда ўзи силжиб юриш: олдинга, орқага, сулга, чапга кадам ташлаб, сакраб-сакраб. Турли масофа-

да бир бирини турлича ушлаб жуфт-жуфт бўлиб силжиш: олдинга, орқага, ён томонларга қадам ташлаб сакраб-сакраб.

Ушлашлар: Курашчининг ушлаш усуллари қуйидаги турларга бўлинади: Белбоғда ушлашга: Комбинациялашган ушлашларга: Тундан ушлаб олишларга: Кучоклаб олишларга.

Асосий ҳаракатлар қуйидагилардан иборат: Мувозанатдан чиқариш : Алдаш ва сохта ҳаракатлар: Улоқтиришларга шайлаиш: Тайёрловчи ҳаракатлар комбинациялари.

ХАЛҚАРО КУРАШ УСУЛИ ТАКТИКАСИ

Улоқтиришлар: Қўллар билан улоқтиришлар –рақибни орқага, олдинга, ён томонларга бир зарб билан кўтариб ва силжиб мувозанат ҳолатидан чиқариш ва сўнг улоқтириш (йиқитиш)

Оёқлар билан улоқтириш –ич томонидан, болдиридан, товонини ташқарига, ичкарига қаратиб илиб улоқтириш;

Гавда билан улоқтириш: сони ва елкасидан ошириб улоқтириш, қўлларини ушлаб олиб, рақибга ўгирилиб, қўллар билан улоқтириш, қўли ва бўйни елкасига қилиб улоқтириш.

Химоя: Химоя ҳаракатларига қуйидагилар киради: рақибнинг ҳужумда қўллайдиган усуллари, қарши усул ишлатиш билан ҳужумдан утилдиш ёки ундан қочиш. Қарши ҳужум ҳаракатлари бу рақибнинг ҳужумига қарши ҳужум ёки рақибни ҳужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши ҳужум қилиш усулини олдинроқ қўллаш учун ҳужум қилиш, қулай ҳимояланиб олиб, қарши ҳужум қилишдан иборат.

Химоя усуллари: Қўллар билан химояланиш, оёқлар билан химояланиш, гавда билан химояланиш усулларига бўлинади.

Қарши усуллар: қарши улоқтиришлар: улоқтиришга тайёргарлик ёки улоқтиришга уринишга қарши улоқтириш, жавоб улоқтиришлари: химоядан кейин улоқтиришлар.

Мураббий таълим изчиллигини шуғулланувчилар контингентига қараб ижодий равишда ўзгартириши ва такомиллаштириши мумкин, елкадан ошириб улоқтириш, бIRON бир оёғи билан рақибни ҳам худди шундай оёғини ташқи томондан илиб улоқтириш, елкадан илиб улоқтириш. Бир хил йўналишдаги улоқтиришнинг тахминий комбинациялари: елкасидан ошириб улоқтириш: сонидан ошириб улоқтириш: ички томондан илиш, чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини (ёки аксинча) илиш: ички томондан илиш, ички томондан қоқиб йиқитиш.

Ҳужумлар: Катъий ҳужумкорлик ҳаракатлари. мудофаа, химоя ва қарши ҳужум ҳаракати асосий тактик ҳаракатлардир. Ҳужум

қилишдаги оддий атака усули ва ҳаракатларига кўпроқ бир суръатда бажариладиган ва бир тактик вазифани ҳал қиладиган айрим улоқтиришлар киради. Булар пойчечак, қокма усуллари билан ва кўтариб улоқтириш: бир силтаб кўтариб олиб, энгашиб елкадан ошириб улоқтириш усулларидир. Хужум қилишдаги мураккаб атака усули ва ҳаракатлари булар икки темпта, алдаш ва сохта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган улоқтириш ҳамда турли хил комбинациялар усуллар мажмуидан иборат. Мудофаа усул ва ҳаракатлари ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари дур.

Қарши ҳужумлар: бу ўз номи билан рақиб ҳужумининг яқунловчи фазасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин. Тактик тафаккур ва ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш учун ўқув-тренировка машғулотилари жараёнида курашни энди ўрганувчилар, малакали спортчилар билан турли хил ўқув, назорат ва календар мусобақаларини доимо режалаштириб ва ўтказиб бориш керак. Ҳар бир спортчи рақибини улоқтиришга ўтишда қулай фурсатга эга бўлиш учун уни мувозанатдан чиқаришнинг ҳамма усуллари яхши билиши керак. Курашчининг маҳорати кўп жиҳатдан ўз ҳаракатлари билан рақибини бир зум мувозанат йўқотишга, бир оёқлаб туриб олишга бир томонга олишга мажбур этиш малакасига боғлиқ. Шу вақтда ҳужум қилувчи бутун кучини рақибининг қўл, гавда, оёқ ҳаракатларида мувозанат йўқотишга қаратиши ва шу йўналишда уни узоқлаштириши керак. Бундан ташқари рақибнинг мувозанатини тиклашга оид ҳаракатларидан ҳам моҳирона фойдаланиб, уни қарши йўналишда улоқтириш мумкин. Ҳар бир курашчи полвон туриш ҳолатида беллашаётганда рақибини яхшилаб ола билиши, уни мувозанатдан чиқариш учун қулай пайт танлаши ва улоқтириши керак. Рақибни мувозанатдан чиқариш ва улоқтиришни муваффақиятли ўтказиш учун полвонлар беллашувларда иккита асосий ҳаракат усулини қўллайдилар.

1) ўз кучларидан ва рақиб ҳаракат кучидан фойдаланадилар.

2) ўз кучлари рақибининг ҳаракат кучи билан қўшиб фойдаланадилар, полвон ўз куч ғайратини рақиб ҳаракат қилаётган йўналишга сарф этади.

Шундай қилиб, рақибини ўзига тортиш, силташ ёки ажратиб юбориш, қадам ташлаб силжиш, гавдани буриш ёки энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин. Мураббий рақибни турган жойида ва ҳаракатда ўзига тортиш, ўзидан унга ва чапга силжиш, олдинга ва орқага силтаб кўтариш, қадам ташлаш, ўзи атрофида бурилиш ва гавдани энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усуллари кўрсатади. Мураббий усулларда ўқувчи йиқилаётган вақтда уни кийимидан ушлаб қолиб, эҳтиётлаш усулини кўрсатади.

Турли йўналишдаги улоқтиришларнинг тахминий комбинацияси ёнланмасига қоқиш олдидан чалиш; ён томондан қоқиш елкадан ошириб; ичкаридан ушлаш олдидан чалиш; елкадан ошириб улоқтириш –орқадан ошириб улоқтириш; Бирон бир оёғи билан рақибини ҳам худи шундай оёғини ташқи томондан илиб улоқтириш; елкадан илиб улоқтириш;

Бир хил йўналишдаги улоқтиришни тахминий комбинациялари: елкасидан ошириб улоқтириш; сонидан ошириб улоқтириш.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШ (ФАРҒОНА) УСУЛИ

Белбоғли курашнинг бошқа курашлардан фарқи шундаки, бу курашдан (усул) фақат белбоғидан ушлаб туриб уни қўйиб юбормасдан қўлланилади. Бу кураш ташқаридан қараганда оддийга ўхшаб кўринади. Аслида бу курашнинг анча-мунча сирлари бор. Бу курашда фараз қилайлик, қўлларингиз рақиб белбоғига «боғлаб» қўйилган. Бу белбоғни ечиб юборишнинг иложи йўқ. Шу белбоғга боғланган қўллар, оёқлар, елка ёрдамида рақиб елкасини ерга теккизишга ҳаракат қилинади. Қачон рақибнинг елкаси ерга текканидан кейингина белбоғдан қўл озод бўлади. Қадим замонларда ота-боболаримиз мана шундай, қўллари боғланган ҳолда рақиб елкасини ерга теккизишни, шундай курашни ўйлаб топганлар.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШ (ФАРҒОНА) УСУЛИ ТЕХНИКАСИ

Белбоғли кураш қондаси бўйича курашда умумий қабул қилинган анъанавий усул билан рақибининг белбоғидан ушланади. Кураш тушувчилар кураш тўшаги ўртасига келиб, ўзлари учун қулай бўлган туриш ҳолатини эгаллайдилар. Сўнгра уларнинг ҳар бири навбати билан ўнг қўлини рақибининг чап қўлига тагидан ўтказиб, белбоғини билак атрофидан бир айлантириб ушлаб олади. Кейин чап қўллари билан ҳам бир-бирларини худи шундай ушлаб оладилар. Тўшакдаги бош ҳакам курашувчиларнинг беллашишга тайёрлигини сўрайди. Улар ўзларининг тайёрликларини маълум қиладилар ва ҳакамнинг хуштаги билан кураш бошланади. Белбоғдан ушлаш шарт, курашниш вақтида уни қўйиб юбориш руҳсат этилмайди. Белбоғли кураш қондасига кўра рақиб оёғини ердан узмагунча оёқлар билан ҳаракат қилиш мумкин эмас. Рақибни ердан кўтаргандан кейингина ўнг ёки чап оёқ ёрдамида турли усуллари қўллаш мумкин. Курашчининг асосий туриш ҳолатлари икки хил бўлиб –паст ва ярим тик ҳолда туришлардир.

Белбоғли кураш усулида уч хил ҳаракат бўлиб, буларнинг ҳар бири бир неча усулларга бўлинади.

1. Рақибни босиб туриш орқали бажариладиган усуллар:

«**Силташ**» усули: Рақибни тинч турган ҳолатда иккала қўл ёрдамида сиқиб, узига тортиб ёки итариб мувозанат ҳолатни бузиши, бу силташ усули.

«**Кифтлаш**» усули: Оёқ ва қўл –елка ёрдамида ёки қўл ва елка ёрдамида тагдан уриб кириш кифтлаш усули.

«**Босиш**» усули: Рақибни оёқ-қўл ва елка-жағ ёрдамида итариб елкасини босиб тушиш, босиш усули дейилади.

2. Рақибни кўтаришдан кейинги ҳаракат.

«**Тиззага миндириш**» усули: Кифтлаш натижасида рақибни оёқ тизза ёрдамида кўтариб ташлаш, тиззага миндириш усули дейилади.

«**Тўсиш**» усули: Рақибни кўтаргандан сўнг оёғини ташқари ёки ички ён томондан чалиш, тўсиш усули дейилади.

«**Босма**» усули: Рақибни кўтаргандан сўнг силтаб елка билан ерга уриш, босма усули дейилади.

«**Қайирма**» усули: Рақибни кўтаргандан сўнг оёқ ишланмасдан чап ёки ўнг елка томонга қайириб ташлаш қайирма усули дейилади.

«**Ёнбош**» усули: Рақибни кифтлаб ҳар иккала оёғини ёнга тортиб белга миндириб ташлаш ёнбош усули дейилади.

«**Чалақайтарма**» усули: Силташ ёки кифтлаш натижасида, рақибни кўтариб ён томонга утказиб қарама-қарши томонга ташлаш чалақайтарма усули дейилади.

«**Қайтарма**» усули: Кифтлаш натижасида рақибнинг оёғини ердан узиб, ярим айланма утказиб ташлаш қайтарма усули дейилади.

3. Рақибни улоқтириш билан бажариладиган усуллар:

«**Қадамлаш**» усули: Қадамлаш усули рақибни кутармасдан иргитиб ташланади. Бу усул бир йўла тўхтамай бажарилади.

«**Айлантирма**» усули: Силташ ёки кифтлаш натижасида рақибни бир ва бир неча доира шаклида айлантириб олдинга ташлаш қадамлаш усули дейилади.

«**Илиш**» усули: Рақибни силташ натижасида, узидан узоқ масофадан оёқ ёрдамида тиззага миндирмасдан иргитиб ташлаш илиш усули дейилади.

«**Чалғитиш**» усули: Бир усулни қўлламоқчи бўлиб туриб, кутилмаган бошқа усулни қўллаш чалғитиш усули дейилади.

Ҳар қандай ҳолатда курашчининг боши рақибнинг елка қисмида туради ва қўллари орасидан унинг оёғини кузатиб туради. Бел қисмини орқага ташлаб ўнг қўлни рақибнинг чап қўли остидан, чап қўлни эса рақибнинг ўнг қўли устидан утказиб белбоғни

ушлайди. Белбоғни ушлашдан олдин қизил белбоғли рақибнинг ўнг қўли билан ушлайди, унинг рақибни ҳам худди шундай ҳолатда белбоғни ушлайди ва бараварига елкалар билан белни орқага эгади. Белбоғни қўл билан белбоғнинг ички томонини ташқарига қайриб ушланади.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШ (ФАРҒОНА) УСУЛИ ТАКТИКАСИ

Белбоғли кураш усулининг асосий тактик ҳаракатлари ҳимоя, ҳужум, алдов ва чалғитиш ҳаракатларидир. Белбоғли кураш қондаси бўйича кураш техникасида жуда кўп усуллар қўлланилади. Қуйидагилар энг кўп тарқалган усул ҳисобланади: шопирма, илма, қайтарма, ўнг ва чап ёнга ташлаш, кўтариб ён томонга ташлаш, ёнбош ва бошқалар. Белбоғли курашда ҳужум ҳаракатлари улоктириш ва мувозанатдан чиқариш усуллари билан амалга оширилади.

Силташ: Курашда ҳар қандай усул силташ билан бошланади. Силташ орқали рақибнинг мувозанатини бузиш, тўрт томонга ағдариш, ўзгартириш мумкин. Рақибни орқа ҳолатга ўтказиш ёки тиззалатиш, рақибни олдинги ҳолатга тизза чўктириш ёки бўлмасга ўтказиш, рақибни ўнг ёки чап тарафга итариш орқали тиззалатиш ёки бўлмасга ўтказиб қўйиш мумкин.

Кифтлаш: Оёқ ва қўл-елка ёрдамида кифтлаш. Қўл ва елка ёрдамида кифтлаш. Кифтлаш асосан курашчининг кўпроқ яқин масофадан усул қўллашда фойдаланилади.

Босиш: Асосан рақиб усули чиқмай қолиб, мувозанатини йўқотган пайтда қўлланилади. Бу усулни қўллаш учун курашчи рақибни қўллар ёрдамида сиқиб ўзига тортади, жағ ва елкаси билан унинг кўкрак қисмини орқага итаради, шу пайтда рақиб чап ёки ўнг оёғининг олдинга ҳаракатланади.

Миндириш: Бу усул рақибни кўтаргандан кейин қўлланилади. Бунда ўнг оёқни рақибнинг оёқлари орасига қадамлаб киритилади: рақибни ўнг оёқ тизза ёрдамида кўтариб чап елка томонга бурилади. Бурилган томонга оёқ тизза ёрдамида кўтариб ташланади.

Тўсиш: Бу усулни ҳар қандай кураш ҳолатида қўллаш мумкин. Ҳаракатлар ўнг оёқ ён томонига чап оёқ билан қадамлаб кифтланади: сиқиб кўтарилади: чап оёқ билан ўнг оёқ ён томонга чалиб ташланади. Бу усул асосан ёпишиб сиқиб кўтарганда қўлланилади.

Босма: Бу усулни қўллаб рақибни кўтариб қаттиқ силташ натижасида унинг елкасини ерга уриш мумкин. Рақибнинг ўнг оёғи олдинги ҳолатда бўлганда: кифтлаб ўнг оёқни рақибнинг ўнг оёқлари

орасига қадамлаб қўйилади ва рақиб даст кўтарилади ва уни ўзига қаттиқроқ тортиб, ерга урилади. Рақибнинг чап оёғи олдинда бўлса: рақибнинг оёқлари орасида чап оёқ билан кифтлаб кириб кўтарилади.

Қайрма: Усул асосан рақибни кўтаргандан кейин амалга оширилади. Ўнг оёғи билан чап оёғи ички елка томонга қайриб ташланади.

Ёнбош: Усул тикроқ ўзига тортиб бажариладиган усул ҳисобланади. Бу усул тез бажарилганда қайтарма усули билан чалқаштириб юбормасликка интилиш керак. Ёнбош усулни рақибни ётган ҳолатда ҳам белни буриб, белга миндириб ташлаш орқали ҳам амалга ошириш мумкин.

Чалақайтарма: Оёқ, қўл ва елка ёрдамида чалақайтариш: Оёқсиз қўл ва елка ёрдамида чалақайтариш. Рақибга доимо усул қўллашдан олдин силташ ёки булмаса, кифтлаш усулини бажариб туриб усул қўлланилади. Оёқ қўл ва елка ёрдамида бажариш: Рақибни силтаб, чап оёқни ўнг оёқнинг ташқари томониغا қадам ташлаб тезлик билан ён томонга тартади. Оёқни рақибнинг ҳар иккала оёғи орасига ҳам қадамлаб кўтариб, ҳам уни ён томонга тортиб ташлаш мумкин.

Қайтарма: Оёқ, қўл ва елкалар ёрдамида қайтариш: Оёқсиз қўл ва елкалар ёрдамида қайтариш. Чап оёқ билан ўнг оёқни ён томонга қадамлаб кифтланади: рақибнинг ўнг елка ўнг оёғини ҳам орқа томонга тортиб, белдан ярим доира ўтказиб; рақибни олди томонга ташланади.

Қадамлаш: Усулда рақибни кўтармасдан ирғитиб ташланади. Бу усул бир йўла тўхтамай бажарилади. Масалан, рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлганда, чап оёқ билан қадамлаб ўнг оёқ ёнига қўйилади. Чап қўл билан рақибнинг ўнг тирсак қўлини сиқиб, ўнг елка томонга бурилиб, ўнг оёқни ҳам олдинроққа тортиб, ўнг елка томонга ирғитиб ташланади.

Айлантириш: Айлантириб ташлаш силташ ва кифтлаш билан бажарилади, ҳар қандай кураш ҳорлатида айлантириш усулини қўллаш мумкин. Ўнг оёқ олдинги ҳолатда бўлганда чап оёқ билан ўнг оёқ ён томониغا қадам ташлаб қаттиқ силтанади. Рақибни қаттиқ силтаб туриб ўнг елка томонга айлантирилади. Бунда рақиб доира шаклида айланади. Рақибни сиқиб тўхтаганда бел томонга осилиб қолади, шу ҳолатда олдинги томониغا ташланади. Рақибни силтаб айлантириш курашчидан кўпроқ маҳорат талаб қилади.

Илиш: Рақибни силташ орқали узоқ масофадан оёқ ёрдамида тиззага миндирмасдан ирғитиб ташлаш илиш усули дейилади. Илиш

усули Фарғона курашида энг қийин усул ҳисобланади. Чунки бу усул силташ орқали рақибни иргатиш билан бажарилади. Чап оёқ билан илмоқчи бўлинган ҳолатда рақибнинг ўнг оёғи олдинда бўлса ёки ўнг оёқ билан илмоқчи бўлганда, рақибнинг чап оёғи олдинда бўлса, уни етаклаш ва оёқлари баробар ҳолатда ёки орқага ўтиб қолганда усулни амалга ошириш мумкин.

Бу ҳаракатлар усулларга қарши қуйидаги ҳимоя тактик усуллари қўлланилади.

Силташ усулига қарши ҳимоя. Силташ икки хил, оёқ ёрдамида ёки оёқ ёрдамисиз бажарилади. Рақиб кўпинча силтаб ўзига тортади, шу ҳолатда тортувга юрмаслик рақиб силтаганда силташ орқали жавоб қайтариш керак бўлади. Тортган томонга юрмаслик учун оёқни гиламга қаттиқроқ тираб туриш ёки рақибни ўзини тортиш лозим бўлади.

Кифтлаш усулига қарши ҳимоя. Рақиб ўнг оёғи билан қадамлаसा, ҳаракатни ўнг оёғи билан тўхтатиш лозим. Рақиб қўл ва елка ёрдамида кифтлаганда оёғини ишлатмайди. Шунинг учун чап қўл билан рақибни биқинига қўл тираш ва кифтлашга кифтлаш орқали жавоб бериш керак бўлади.

Босиш усулига қарши ҳимоя. Босиш усулида рақиб итариб босишга ҳаракат қилади. Шунинг учун итариб келишини тўхтатиш, бунинг учун рақибни ўнг биқинига чап қўлни тираб қолиш керак. Кураш ҳолатида орқароққа чўзилиб юборилса, босиш усулига қарши ҳимоя қилинган бўлади. Агар кураш даврида мувозанатни яхши сақлай олмаса, рақиб босиш усулини қўллайди.

Тиззага миндириш усулига қарши ҳимоя. Тиззага миндириш усулида кураш ҳолатини тўғри танлашда тўрт хил кураш ҳолати кўзга ташланади. Дейлик, рақиб чап тизза –оёқ билан кўтаришга ҳаракат қилади. Шунинг учун ўнг оёқ олдинги ҳолатда юриши керак, чунки, чап оёғининг ҳаракатини ўнг оёқ билан тўхтатиш мумкин. Оёқ ҳаракати билан бир вақтда, рақибнинг тирсак қўлини ҳам тўхтатиш лозим бўлади.

Тўсиш усулига қарши ҳимоя. Рақиб тўсиш усулини қўллаганда асосан қўлни етказишга ҳаракат қилади. Бунинг учун эса у кифтлаш усулини қўллайди. Оёқсиз кифтлаб тўсмоқчи бўлса, у ҳолда оёғини ишлатмасдан қўлни етказишга ҳаракат қилади. Бунинг учун рақибнинг ўнг тирсак қўлини чап тирсак қўли билан сиқиш керак.

Босма усулига қарши ҳимоя. Босма усулида рақиб асосан кўтариб босишга ҳаракат қилади. Шунинг учун у кифтлаш усулини қўллаб кўтаришга ҳаракат қилади. Башарти, кўтариб олган тақдирда ҳар икала оёқни оёқлар устига қўйиб, қўлларни икки

бикинига қўйиб тираб туриш керак. Ундан ташқари, тушган пайтда ўнг қўлни етказиб, белбоғдан ушлаш керак.

Қайирма усулга қарши ҳимоя. Қайирма усулида асосан рақиб кўтаришга ҳаракат қилади, чунки усулни кўтариб олгач, қўллайди. Шунинг учун рақибни кўтаришга йўл қўймаслик керак. Кўтариш учун ёпишиб келади, шунинг учун бикинига қўлини тираб, яқинлашиб келишига йўл қўймаслик керак.

Ёнбош усулига қарши ҳимоя. Ёнбош усулига қарши ҳимоя қилиш учун тортувга юрмаслик керак. Чунки рақиб ўзига тортиб оёқлар узилар-узилмас белга миндириб ташлайди. Агар рақиб ўз рақибини тортиб тик қилиб олса, у ҳолда оёқ ёрдамида оёғини ички ёки ташқи томонидан итариб букиш керак. Ундан ташқари рақибнинг ўнг тирсак қўлини чап тирсаги билан сиқиш лозим.

Чалақайтарма усулига қарши ҳимоя. Чалақайтариш усулини қўллашда рақиб ўнг тирсак қўлини белбоғнинг ичкарироғидан ўтказиб ушлашига йўл қўймаслик ва чап тирсак қўл билан рақибнинг ўнг тирсак қўлини сиқиш керак ҳамда чалақайтариш усулига тикроқ юрмасдан орқароққа чўзилиброқ юриш лозим, яъни рақибнинг белбоғидан ушлаганда белни кўпроқ букиб кўпроқ орқа томонга ётиброқ юриш керак. Бу ҳолатда рақибнинг усул қўллаши қийин бўлади.

Қайтарма усулига қарши ҳимоя. Қайтариш усулига қарши рақиб асосан қадамлаб киради. Шунинг учун рақибнинг қадам ташлаш ҳаракатини оёқлар ёрдамида тўхтатиш ва оёқлар ҳолатига ҳам яхши эътибор бериш лозим. Чунки, рақиб қўлни ўзида кифтлаб қайтаришга ҳаракат қилади. Бу пайтда қўлни ўтказмаслик, яъни чап тирсак қўл билан ўнг тирсак қўлини сиқиб олиш керак бўлади. Рақиб етаклашига юрмаслик учун қарама-қарши томонга юриш зарур.

Қадамлаш усулига қарши ҳимоя. Қадамлаш усулини рақиб ҳар қандай кураш ҳолатида ҳам қўллаши мумкин. Чунки рақиб қадамлаб, ўзига тортиб тик ҳолатда иргитиб ташлайди. Рақиб ўнг оёғи ёки чап оёғи билан қадамлаш усулини қўллайди. Агарда рақиб ўнг оёғи билан қадамлаш усулини қўлламоқчи бўлса, бунинг аксини қўллаш лозим. Бундан ташқари, ўнг тирсак қўлини сиқиш ҳам керак бўлади. Рақибнинг тортишига ва етаклашига юрмасликка ҳаракат қилиш лозим.

Айлантириш усулига қарши ҳимоя. Рақибни силтаб ёки кифтлаб айлантиришга қарши ҳимояланишни яхши билиб олиш зарур. Агарда рақиб силтаган пайтда мувозанат бўш бўлса, яъни оёқлар гиламга яхши тиралмаган бўлса, у ҳолда рақиб силтаб туриб қўлини етказмасдан ҳам тезлик билан айлантириши мумкин. Ундан

ташқари, чап оёқ билан ўнг оёқни ички ёки ташқари томондан итариб букилади.

Илиш усулига қарши ҳимоя. Илиш усулида рақиб асосан оёқ ҳолатига қаттиқ аҳамият беради. Шунинг учун биз энг яхши ҳимоя ҳолатида бўлишимиз лозим. Агар рақиб чап оёғи билан илмоқчи бўлса. Ўнг қўлни муштлаб биқинга тиралади. Рақиб етаклаган томонга юрмасликка ҳаракат қилиш ва аксинча қарама-қарши томонга юриш лозим.

Кураш мусобақалари: Курашчининг ғалабаси ёки курашчининг мағлубияти беллашув натижаси ҳисобланади. Курашчи соф ғалабага эришиши рақибнинг кураги (елкаси) ерга тегса, икки ва ундан ортиқ баҳо билан аниқ устунлик қилса, балларга кўра ва озгина устунлик билан фаоллик кўрсатгани учун, ёки рақиб икки мартадан ортиқ оғохлантирилган бўлса ғалаба қозониши мумкин. Кураш мусобақаларида иккала полвон томонидан ҳам қоида бузилса, у ҳолда иккала курашчи ҳам мусобақадан четлаштирилади ва баробар мағлубият ёзилади. Курашчи полвонлар фақат гилам устида беллашишлари шарт. Ўзбек миллий кураши халқаро кураш бўлиб, дунё спорт ареналарига чиқиши билан мусобақаларда ҳакамлик қилиш қоидалари бир мунча такомиллашиб борди ва ўзгаришлар киритилди. Халқаро ва белбоғли кураш мусобақаларини ўтказишда деярли ҳеч қандай фарқ йўқ.

Беллашув вақти: Мусобақаларда катталар ўртасидаги беллашув 5 минут, ўсмирлар ва 35 ёшдан юқоридагилар учун 4 минут қилиб белгиланади, болалар ва 60 ёшдан юқоридагилар ҳамда аёллар учун беллашув вақти 4 минутдан иборат бўлиши керак.

Мусобақа қатнашчиларига талаблар: Шахсини ва ёшини билдирувчи ҳужжат, юқорида зикр этилган махсус либослар, курашчининг маҳорат даражасини аниқловчи гувоҳнома (разряд). Қайси жамоага мансублиги ҳақида муҳрланган, шифокор рухсати ҳақида маълумот. Юқорида кўрсатилган ҳамма ҳужжатлар мусобақадан олдин мандат комиссиясида кўрилиб, бош шифокор ва комиссия аъзолари томонидан тасдиқланади. Юқоридаги шартлар ва талабларнинг бажо келтирилиши учун жамоа раҳбарлари жавобгардирлар.

1. Бош ҳакам рухсати билан ёш курашчилар (16-17 ёшли) катта ёшдаги полвонлар орасидаги мусобақаларда ҳам қатнашиши мумкин.

2. Мусобақада бир вазнда беллашган полвонлар иккинчи вазнда қатнашиши маън этилади, лекин улар мутлоқ вазнда (бош ҳакам рухсати билан) курашишлари мумкин.

Мусобақа талаблари:

А) мусобақадан олдин эгилиб саломлашиш;

Б) кураш, мусобақа қонун-қоидаларига риоя қилиш;

В) ҳакамнинг топшириқларига бўйсунуш;

Г) мусобақа давомида ўзини туғри туга билиш;

Умумий қоидалар: Курашда фақат тик ҳолатда ва қоидада рухсат берилган усуллар қўллаш орқали курашилади. Тик ҳолатда бажарилган ташлашлар ҳакамлар тарафидан баҳоланади. Баҳолар тенг бўлганда, охириги баҳо олган курашчига ғалаба берилади. Курашчининг баҳо ва жазоси тенг бўлса, баҳо устунликка эга бўлади. Курашчилар беллашув давомида ҳеч қандай усул қўллама ва огоҳлантириш ҳам бир вақтда берилган бўлиб тенг ҳолат бўлса, ғолиблик ҳакамларнинг кўпчилик фикрига кўра берилади. Агар курашчиларда огоҳлантириш сони тенг бўлиб, кетма-кет берилган бўлса, ғолиблик биринчи огоҳлантириш олган курашчига берилади. Мусобақалар Олимпия тизими бўйича ўтказилади. Курашда усул гиламнинг ичкарасида бошланиб гилам чизигидан ташқарида ниҳоясига етса баҳоланади.

МУСОБАҚАДА ИШЛАТИЛАДИГАН ИБОРА ВА ИШОРАЛАР

1. «**Таъзим**» -курашчиларнинг ўнг қўлларини чап кўксига тутган ҳолда бир-бирларига бўйин эгиб саломлашиш учун ишлатиладиган ибора. Бу иборани ишлатган ҳолда ҳакам ён томонга бармоқлари очиб юқорига қараган ҳолда баланддан қўлларини букиб ичкарига айланттириш ишорасини қиладилар, бу вақтда иккала қўлнинг бармоқлари бир бирига учма-уч ҳолга келиши керак.

2. «**Ушла**» -Курашчилар ушбу ишорадан сўнг белбоғларни фақат белни ён томонидан ҳар иккала қўлни баравар ҳолатда ушлади. Қўлни биқинига тираб ёки етказиб олиб ушлаш катъиян таъқиқланади. Агар курашчилар итоат қилмасалар қоидага асосан жазоланади.

3. «**Кураш**» -курашчилар бир бирларига таъзим қилиб саломлашгандан сўнг беллашувни бошлаш учун ҳакам томонидан ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафтлари билан ён томонга қаратган ҳолда тирсақдан бироз букиб ишора қилади.

4. «**Тухта**» -беллашув давом этаётган вақтда беллашувни тўхташи учун ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда, олдинга чўзиб ишора қилади.

5. «**Ҳалол**» -курашчилардан бири соф ғалаба қилганда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлни кафти билан олдинга қараган ҳолда юқорига кўтариб (бармоқлари жипс ҳолда), ишора қилади.

А) Курашчи усул ишлатиб, рақибни иккала курагига йиқитса.

Б) Курашчи икки марта «**Ёнбош**» баҳосини олса.

В) Рақиб усул ишлатиб иккала курагига йиқилса

Г) «**Фирром**» -жазоси берилса, рақибга «**Ҳалол**» баҳоси берилади.

6. «**Ёнбош**» -Ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда, (бармоқлари жипс) ён томонга чўзиб ишора қилади.

А) Курашчи рақибни гиламдан узиб бир курагига йиқитса,

Б) Рақибга «**Дакки**» эълон қилинса берилади.

7. «**Чала**» -баҳо курашчилардан бири усул қўллаб, усулни охиригача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора, ҳакам қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда тирсагидан букиб ишора қилади.

А) Курашчи усул қўллаб оёғини ердан узиб ўтказса, тиззалатса:

Б) рақибга «**Танбех**» эълон қилинганда берилади.

8. «**Танбех**» -биринчи огоҳлантириш, ҳакам қўлини олдинга чўзган ҳолда бармоғи билан танбех олган курашчини кўрсатиб ишора қилиб шу иборани ишлатади. «**Танбех**» огоҳлантириш унчалик катта бўлмаган хатоларга йўл қўймаган курашчига берилади.

А) 25 секунд давомида ҳакамнинг «**Ушла**» ишорасини бажармаса;

Б) рақибни гиламдан итариб чиқарса ёки ўзи гиламнинг хавфли майдонига кириб олса;

В) курашчи ўтириб олса, тиззалаб қолиши такрорланса:

Г) белбоғдан қўлни қўйиб юборса;

Д) ҳаракатларга ҳалакит бериб доимо қўлни биқинига тираб юрса:

Е) рақиб кийимини қўшиб ушласа:

Ж) Рақибнинг оёғини эшиб ёки орқасидан чалса:

З) Курашда 20-25 секунд давомида усул қўлламаса.

9. «**Дакки**» -иккинчи огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини мушт қилиб тирсагидан букиб ишора қилади (бармоқлар мушт ҳолига келган, кафт олд томонга қараган бўлади).

Дакки бирданига берилиши мумкин бўлган ҳолатлар.

А) рақиб нотўғри усул қўллаганда рақибга жароҳат етказилганлигини тиббиёт куриги тасдиқласа:

Б) Ҳакамнинг буруқларига риоя қилмаса, тартиб интизомни бузса:

10. «**Фирром**» -охирги огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ён томонга чўзиб икки-уч марта пастга силкитиб ишора қилади. «**Фирром**» -катта хатога йўл қўйган курашчига эълон қилинади.

А) рақибнинг, ҳакамларнинг шаънига номаъқул сўзларни ишлатса.

Б) курашчи рақибига била туриб жароҳат етказса, унга ғирром эълон қилиниб, шикастланган курашчига ҳалол берилади:

В) курашчи уч дақиқа давомида гиламга чиқмаса.

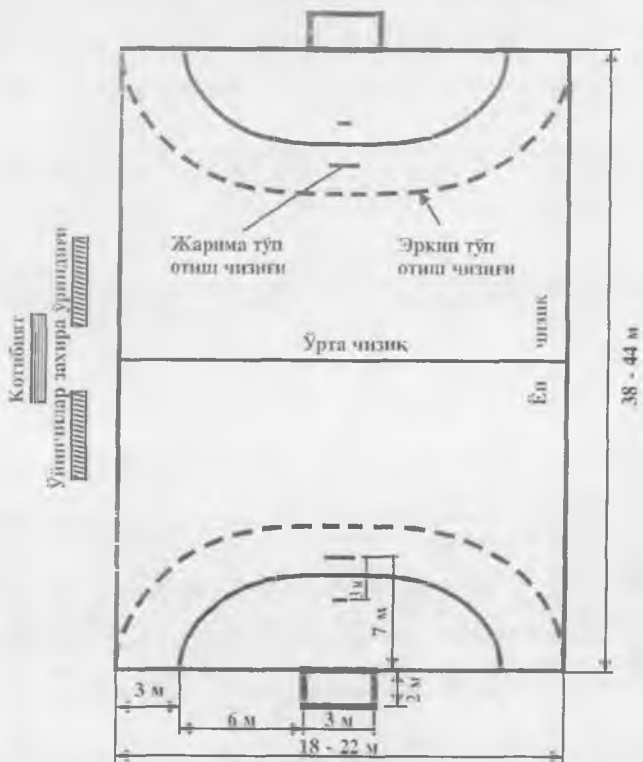
11. «Бекор» -олишув тўхтатилгандан кейинги ҳаракатлар учун ёки бажарилган усул баҳолашга нолойиқ деб топилганда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафти билан ёнма томонга қаратган ҳолда олдинга чўзиб икки уч бор чапга ва унга ҳаракатлантириб ишора қилади. Курашчи усул қўллаб –рақибини кўтариб ўзи бир кураги билан тушса, ҳаракат **бекор** ҳисобланади.

12. «Тенг» -олишув тугаган вақтда курашчиларда баҳо бўлмаган ҳолатда ишлатиладиган ибора. Ҳакам иккала қўлини кафтлари билан пастга қаратиб ён томонга чўзиб ишора қилади.

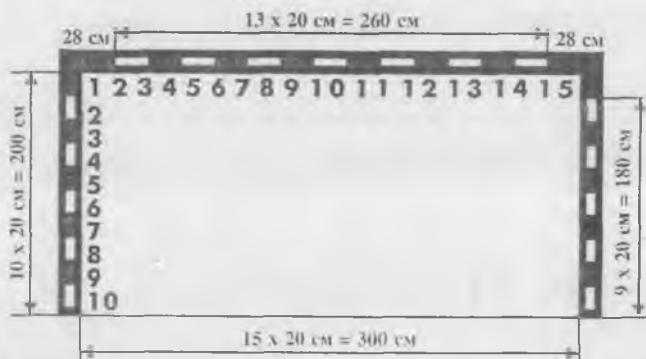
13. «Вақт» -беллашув вақти тугаганлигини кўрсатиш учун ишлатиладиган ибора, ҳакам иккала қўлини юқорига кўтариб қўллари билан ушлаб юқорига кўтариб ишора қилади. Кураш мусобақаларида ҳакамнинг ишоралари доимо ўнг қўл билан бажарилди.

Кураш тўғарақлари: Спорт тренировкасида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: кураш усуллари техника ва тактикасини эгаллаш, жисмоний фазилатлар ва руҳий хислатларни такомиллаштириш, юқори спорт натижаларига эришиш. Болаларни 12-14 ёшдан бошлаб курашга ўргатиш мумкин. Ўсмирни кураш билан шуғуллантиришга жалб қилишдан олдин шифокорга мурожаат қилиш, унинг саломатлигини назорат қилиб кураш билан шуғулланиши мумкинлиги ҳақида батафсил ҳулоса ёзиб бериши керак.

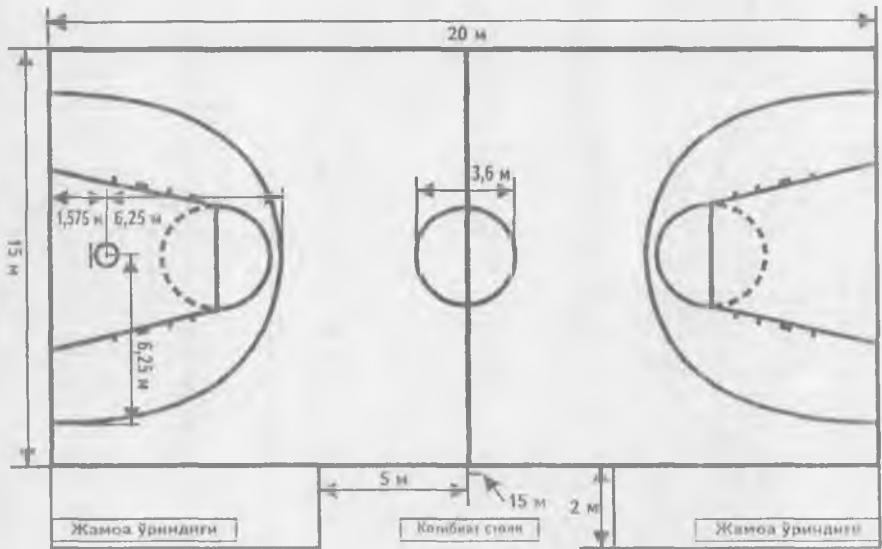
СПОРТ ҮЙИНИЛАРИ МАЙДОНИ



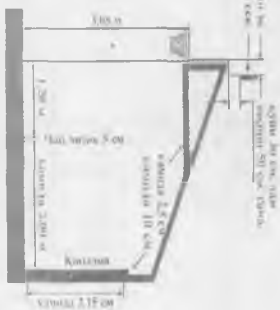
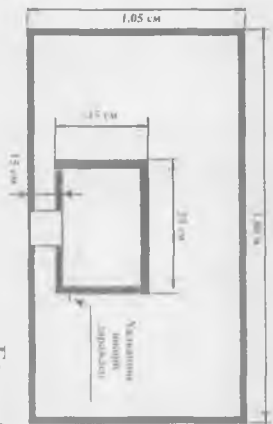
Қўл тўпи майдони



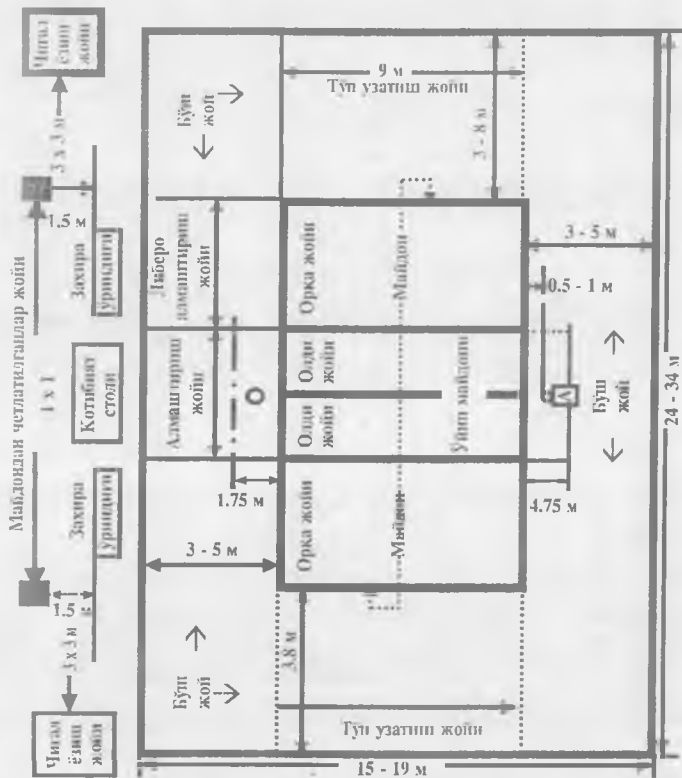
Қўл тўпи дарвозаси



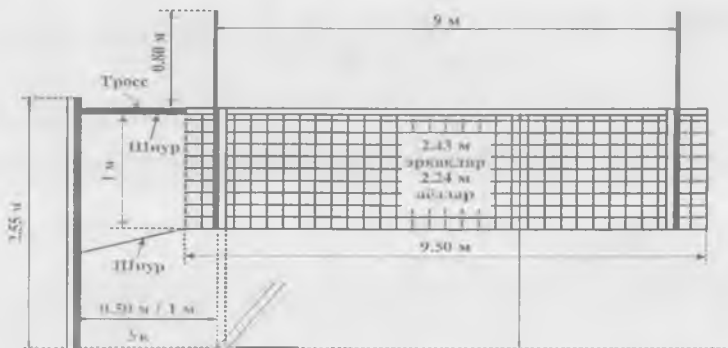
Баскетбол майдони



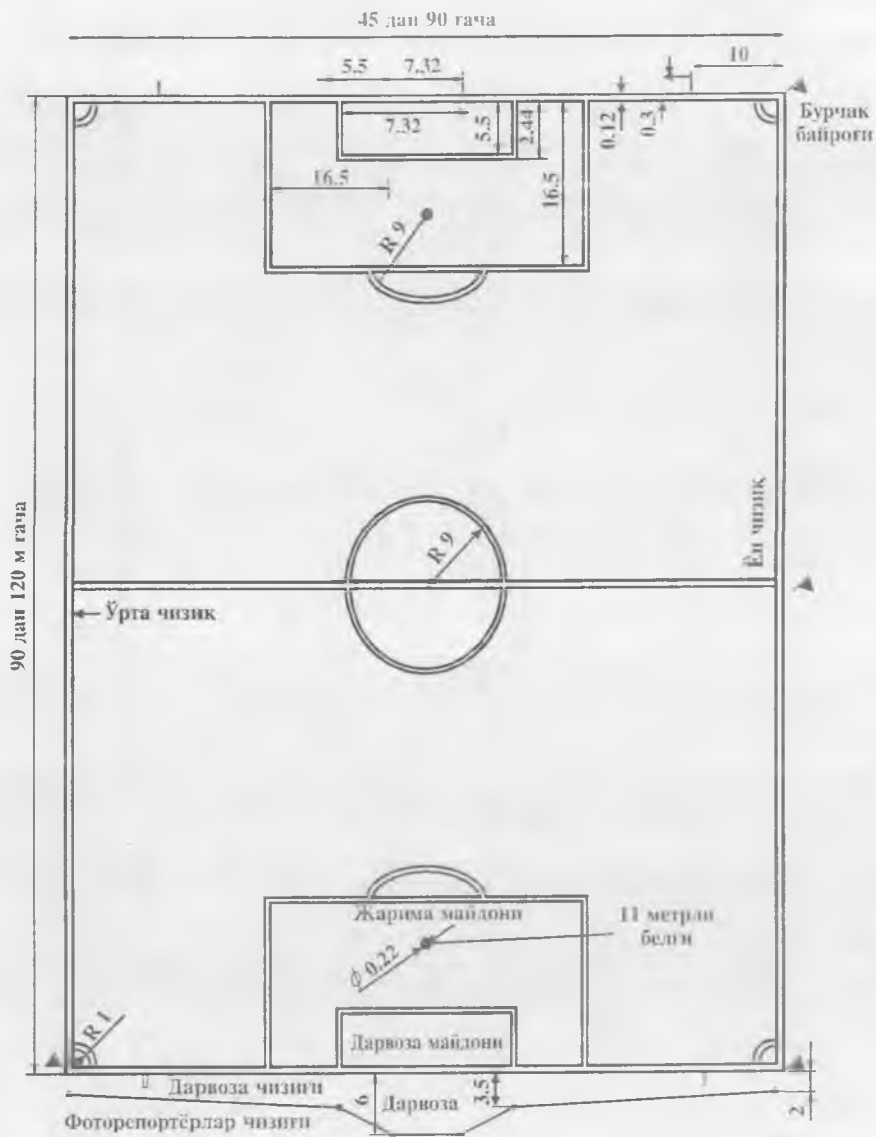
Баскетбол шити



Волейбол майдони



Волейбол түри



Футбол майдони

ТЕСТ САВОЛЛАРИ:

1. Жисмоний тарбиянинг келиб чиқишидаги бош омил.
а) дехкончилик, в) овчилик, с) чорвачилик.
2. Олимпиада ўйинларини вужудга келиши қайси давр?
а) эрамиздан аввалги 490 йилга, в) эрамиздан аввалги 776 йилга.
с) эрамиздан аввалги 735 йилга.
3. Янги даврда 1 чи Олимпиада ўйинлари қачон ва қаерда ўтказилган?
а) Париж, 1870 йилда, в) Греция, 1986 йилда, с) Швейцария, 1900 йилда.
4. Олимпиада ўйинлари асосчиси ким?
а) Ипполит Триа, в) Пьер де Кубертен, с) Нилс Бук.
5. Спортча сузганда гавда қандай ҳолатда бўлади?
а) Тўғри ҳолатда, в) Горизонтал ҳолатда, с) Вертикал ҳолатда.
6. Энг янги пайдо бўлган сузиш усули қайси?
а) Брасс усули, в) Дельфин усули, с) Кроль усули.
7. Сузишда старт олиш неча хил бўлади?
а) Сув ичидан, старт тумбочкасидан, в) Сувдан, бассейн қирғоғидан. с) Трамплиндан, бассейн қирғоғидан.
8. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси.
а) Жисмоний ривожлантириш, в) Жисмоний машқларга ўргатиш.
с) Махсус билимларни эгаллаш.
9. Жисмоний тарбия воситалари.
а) Жисмоний машқлар, сайёҳлик, табиат омиллари.
в) Спорт, гимнастика ва гигиеник шартлар.
с) Сайёҳлик, спорт ва гимнастика.
10. Ҳаракат фаолияти жараёнида ҳаракатларни тартибли бажариш.
а) Ҳаракат тезлиги, в) Ҳаракат малакаси, с) Ҳаракат кўникмаси.
11. Вазнга тақсимланувчи куч.
А) Нисбий куч, в) Абсолют куч, с) Портловчи куч.
12. Узоқ вақт жисмоний ҳаракатда иш интенсивлигини сақлашни.
а) Декомпенсацияли чарчаш. в) Компенсацияли чарчаш, с) Чиндамлик.
13. Чакконлик фазилати.
а) Ҳаракатларни тез узлаштириш, в) Ҳаракатларни шаронгга мувофиқ тез бажариш. с) Ҳаракатларни самарали бажариш.

14. Эгилувчанлик фазилати.

а) Таянч ҳаракат аппарати ҳаракатчанлиги, в) Мускуллар чўзилувчанлиги.

с) Ҳаракатлари чегараланмаслиги.

15. Тезкорлик фазилати.

а) Ҳаракат реакциялари, в) Ҳаракатлар тезлиги ва такрорланиши.

с) Ҳаракатлар тез ва самарали бажарилиши.

16. Таълим муассасасида жисмоний тарбия вазифалари.

а) махсус билимлар бериш ва спортга қизиқишни орттириш.

в) Жисмоний ривожлантириш ва махсус билимлар бериш.

с) Амалий билимлар бериш, спортга қизиқишни орттириш.

17. Қадимда Ўзбекистон худудида қандай кураш турлари бўлган?

а) Дзю-до ва Самбо кураши, в) Фарғонача ва Бухороча кураш

с) Эркин кураш

18. Фарғонача курашнинг бошқа курашлардан фарқи.

а) Усулларда фарқи бор, в) Ташлашларда фарқи бор.

с) Усул фақат белбоғдан ушлаб бажарилади.

19. Халқаро курашдан 1-Жаҳон чемпиони утказилган.

а) 1993 йилда, Японияда, в) 1996 йилда, Туркияда, с) 1999 йилда, Тошкентда.

20. Волейбол сўзи нимани англатади?

а) учаетган тўп, в) айланаётган тўп; с) думалаётган тўп.

21. Волейбол ўйинининг ватани қаер?

а) Хитой, в) АҚШ, с) Куба.

22. Волейбол ўйинининг майдонлари ҳажмлари.

а) 18x9 м; в) 20x10 м; с) 30x15 м;

23. Баскетбол ўйинининг ватани қаер?

а) Англия, в) Франция, с) АҚШ.

24. Баскетбол ўйинининг майдони ҳажмлари.

а) 28x15 м; в) 20x10 м; с) 25x12 м;

25. Баскетболда майдонда нечта ўйинчи ўйнайди?

а) 5 та; в) 6 та; с) 7 та;

26. Гандбол майдонида нечта ўйинчи ўйнаш мумкин?

а) 8 та; в) 6 та; с) 7 та;

27. Гандбол сўзи нимани англатади?

а) тўп қўлда; в) қўл тўпи; с) тўпни отиш.

28. Гандбол ўйинида майдонлар ҳажми.

а) 40x40 м; в) 40x30 м; с) 40x20 м;

29. Футбол ўйини мазмуни қандай?

а) оёқ тўпи; в) тез тўп; с) қўл тўпи;

30. Футбол майдонлари ҳажми.

а) 90-120x45-60 м; в) 90-100x50-60 м; с) 90-110x40-60 м.

31. Футбол майдонида нечта ўйинчи иштирок этади?

а) 9 та ўйинчи, в) 10 та ўйинчи; с) 11 та ўйинчи.

32. Қисқа масофаларга югуришга қайси масофалар кирди?

а) 60, 100, 200, в) 60, 100, 200, 400; с) 60, 100, 400, 800;

33. 100 метрга югуриш фазалари қайси?

а) старт, финиш; в) старт, масофа бўйлаб югуриш финиш;

с) масофа бўйлаб югуриш, финиш.

34. Енгил атлетикада сакраш турлари.

а) узунликка ва баландликка; в) узунликка, баландликка, уч хатлаб, лангар чўп билан

с) узунликка.

35. Спорт гимнастикаси машқлари

а) жиҳозларда машқлар; в) соғломлаштирувчи машқлар;

с) умумривожлантирувчи машқлар.

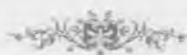
36. Даволаш гимнастикаси машқлари.

а) саф машқлари; в) эрталабки бадан тарбия; с) соғломлаштирувчи машқлар;

37. Ишлаб чиқариш гимнастикаси машқлари.

а) саф машқлари; в) умумривожлантирувчи машқлари;

с) касбий-амалий машқлар.



Фойдаланилган адабиётлар

1. Олимпия билимлари асослари. Ўзбекистон Олимпия академиyasi президенти, профессор Ҳамроқулов А. К., профессор Юнусов Т. Т., профессор Шатерников Э. К., доцент Акрамов А. К., Тошкент—2002 й.

2. Жисмоний тарбия ва спорт. Доцент Солпев Х., профессор Хонкелдиев Ш. Х., Андижон—2004 й.

3. Боец. ШариповаФ., Тошкент—2002 й.

4. О, спорт ты мир. Аристов Э. И., Муравин А. Ю., Москва—2000 й.

МУНДАРИЖА

Кириш.	3
Замонавий олимпия уйинлари.	5
Халқаро олимпия кумитаси.	9
Пьер де Кубертен—Олимпизм отаси.	11
Саккизта президент.	12
Олимпия хартияси.	16
Олимпия уйинлари тарихи.	27
Олимпиада уйинларига спорт турларини кириши.	37
Жисмоний тарбиянинг назарий асослари.	37
Жисмоний тарбия услубиёти.	39
Жисмоний тарбия дарслари.	41
Жисмоний тарбиядаги синфдан ташқари ишлар.	45
Гимнастика.	47
Баскетбол.	52
Футбол.	61
Волейбол.	76
Гандбол.	84
Сузиш.	92
Миллий кураш турлари Бухороча кураш.	106
Белбоғли кураш Фарғона усули.	111
Мусобақада ишлатиладиган ибора ва ишоралар.	118
Спорт уйинлари майдонлари.	121
Тест синовлари.	125

Кўкюн Давлат педагогика институти Илмий кенгашининг 19 сентябрь 2006 йил, 1-сонли йиғилиши қарорига асосан нашрга тавсия этилган.

Муҳаррир:	Б. Юнусалиев
Тех. муҳаррир:	К. Акмалиддинов
Мусаххих:	А. Ҳамрақулов
Саҳифазовчи:	Ф. Акмаддинов

Нашриёт рақами: М—357

Теринга берилди 22. 09. 2006 й. Босишга руҳсат этилди 20. 10. 2006 й.
 Ҳажми 8,0 б.т. Бичими 60x84 $\frac{1}{16}$. Офсет қоғози. Адади 2000 дана.
 Буюртма №. 215.

Бахоси шартнома асосида.

ЎзРФА «Фан» нашриёти: 100047, Тошкент. академик Яхё Ғуломов кўчаси, 70-уй.

«Данғара—Полиспектр» масъулияти чекланган жамият босмахонаси компьютерида саҳифаланиб, офсет усулида чоп этилди.

Данғара шаҳарчаси, Тошкент кўчаси, 124.