УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛК ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

Э. ХОЛМИРЗАЕВ

**СПОРТ УЙИНЛАРИ ВА УИКТИШ МЕТОДИУСИ**

ТОШКЕНТ-2011

педагогика

УДК: 796. 1 (078)

74. 200. 56

Х-72

Холмирзаев, Э. Спорт уйинлари ва укитиш методикаси / Э. Холмирзаев; масъул мухаррир Ю. Махмудов; УзР Халк таълими вазирлиги. -Т.: 012АУ1Ч-РКЕ88. 2011.244 б.

ББК 74.200. 56

*Ушбу услубий цулланмада спорт уйинлари тарихи, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний, рухий тайёргарлиги, мусобаца фаолиятини бошщариш, хакамлик килиш услубиёти берилган.*

*Мазкур услубий кулланмада спортчиларнинг тайёргарлик ва мусобащ фаолиятлари, техник ва тактик махоратларини бахолаш мезонлари хамда омиллари хакида маълумотлар келтирилган.*

*Услубий кулланмада спорт уйинлари: баскетбол, футбол, волейбол, цул тупи, стол тенниси, катта теннис, регби, Америка усулида футбол, чим устида хоккей каби спорт турлари буйича устоз-мураббийларга мулжалланган.*

***Масъул мухаррир:* Ю.Махмудов**

фанлари доктори, профессор

*Такризчилар:* А.Абдиев - педагогика фанлари

доктори, профессор;

Т.С.Усмонхужаев - педагогика фанлари доктори,

профессор

***Услубий кулланмани Тошкент вилоят давлат педагогика институтининг илмий-услубий кенгаши нашрга тавсия этган***

18ВИ 978-9943-20-009-8

в «012АУ>^-РКЕ88» нашриёти, 2011

КИРИШ

***Фарзандларимизни соглом устириш х;ам маышвий, хам жисмоний нуктаи назардан хавас киладиган баркамол авлодни устириш, ёшларимизни спорт оркали "парвоз" цилишига эришиш, болалар спортининг ривожи Ватанга садокат уйготиши еа келажакка ишонч тугдириши керак.***

***И.Л.Каримов***

Бугунги кунда дунёхамжамияти иктисодий-молиявий инкирозни бошидан кечираётган бир вактда мамлакатимиз жамият учун етук, малакали мутахассислар тайёрлашга катта эътибор каратиб келинмокда. Бунга Узбекистон Республикасининг "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" (1997 йил), "Соглом авлод давлат дастури" (1999 йил), "Давлат таълим стандартлари" (1999 йил), "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари (2000 йил) ваУзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг катор карорлари кабул килиниши ахоли саломатлигини яхшилаш, укувчи-ёшлар хамда талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш билан бевосита бордик булган мухим муаммоларни хал этишга карата лган.

Спорт уйинлари жисмоний тарбия ва спорт тизимида асосий уринни эгаллайди. Спорт уйинлари умумтаълим, касб-хунар ва олий таълим муассасаларида фан дастурларига киритилган. Бу борада болаларнинг БУСМ ва махсус ихтисослаштирилган спорт мактаб интернатларида катта ишлар олиб борилмокда. Бунинг натижасини жорий этилган уч боскичли тизим "Универсиада" спорт мусобакаларида яккрл куриш мумкин. Шу сабабли "Спорт

**3**

харакатли уйинлар", "Спорт турларидан хакамлик", "Спорт махоратини ошириш" фанлари буйича педагогик фаолиятда зарур булган билим, куникма ва малакаларни шакллантиришга каратилган.

Кулланма уз олдига спорт уйинлари тарихи, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний, рухий, тайёргарлиги ва уларнинг машгулот фаолиятини бопщариш, хакамлик килиш услубларини урганишни максад килиб куиган.

Услубий кулланмани тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт тренировкаси сохасидаги етакчи мутахассислар -Ю.В.Верхошанский, М.А.Годик, В.М.Зациорский, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, М.Умаров, А.Н.Абдиев; спорт уйинлари мутахассислари - Л.Айрапетьянц, Ш.И.Павлов, Ж.Акромов, Ф.Абдурахмонов, Т.С.Усмонхужаев, К.Махкамжонов, Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С.Чехов, Б.Я.Цирик, Ю.С. Лукашин ишларига таянилди.

Кулланмада келтирилган маълумотларда спорт уйинлари буйича замонавий даражада ёритилган илмий-услубий маълумотлар ва Интернет тарморидан олинган материаллардан фойдаланидди.

**4**

*1боб.* **СПОРТ УЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ**

**УКИТИШ МЕТОДЛАРИ**

Машк жараёнида учта асосий укитиш методлари укитувчи-мураббий болаларга нимага ва кандай килиб, билимларни онгли равишда хамда тулик ургатишни, амалий куникма ва малакалар хосил килишга кандай йуллар ва усуллар билан эришишларини яхши тушунишлари керак. Укитувчи билан укувчиларнинг таълим вазифаларини хал килишга каратилган, узаро борланган иш усуллари укитиш услублари деб аталади. Даракатларни максадли ургатиш укитувчилардан укитиш методларининг тавсифларини билиши талаб этилади. Укитувчи харакат куникмаларини тушунтиради ва курсатиб беради, катнашувчилар эса уларни эгаллаб оладилар. Метод катнашувчиларнинг тайёргарлигига караб танлаб олинади. Спорт уйинлари укув-машк жараёнида укитиш методлари учта асосий гурухга булинади: суздан фойдаланиш (суз) услублари, кургазмали кабул килиш методлари ва амалий услублар. Санаб утилган учта методдан жисмоний тарбияда энг куп кулланиладигани амалий метод хисобланади. Чунки бунда укувчилардан факат билимларни талаб килибгина колмасдан, балки харакат фаолиятлар тизими билан амалий билимлар укув материалида етарлича акс эттирилади.

Суздан фойдаланиш методлари: хикоя, тасвирлаш, сухбат, тушунтириш, тахлил килиш, буйрук бериш, хисоблаш, курсатиб бериш, вазифа. Дикоя-баён килиш, куп холларда укитувчи томонидан укувчиларнинг уйин фаолияти шаклини ташкил этишда кулланилади. **-5**

Тасвирлаш - бу болаларда фаолият хакидаги тушунчаларни вужудга келтириш усули. Тасвирлашда фаолиятнинг характерли белгилари руйхати берилади. Бунда биринчи тушунчани хосил килиш учун ёки оддий фаолиятларни урганишда укувчилар уз билимлари ва тажрибаларидан фойдалана билгандагина кулланилади.

Сухбат бир томондан, фаолликни ошириб, уз фикрини айта билишни ривожлантирса, иккинчи томондан, укитувчига уз укувчиларини билиш ва бахолашга ёрдам беради. Сухбат укитувчининг саволи хамда укувчининг жавоби тарзида ёки уз фикрини эркин баён кила билиш у оркали утади.

Тушунтириш фаолиятга булган онгли муомалали ривожлантиришнинг зарурий усули булиб техника деталини очиб беришга каратилган.

Тахлил килиш факат у ёки бу вазифани бажаргандан сунг олиб борилиши билан фарк килади. Тахлил бир томонлама булиши хам мумкин. Качонки, у укитувчи утказганда ёки икки томонлама укувчилар иштирокида сухбат тарзида булиши мумкин. Иккинчи шакли таълим ва тарбия вазифасининг самарали хал этилиши имконини беради.

Буйрук бериш - жисмоний тарбияда суздан фойдаланишда узига хос кенг таркдлган метод. У буйрук шаклида булиб, фаолиятни тез бажаришга ундайди. Дарбий хизматда кулланиладиган буйруклар ва махсус хакамлар имо-ишораси, старт буйруклари сифатида ва бошкалар. Урта мактаб ёшигача булган болалар билан ишлашда буйрук берилмайди, кичик мактаб ёшидаги болалар билан ишлаганда чегараланган холла кулланилади.

Дисоблаш укувчиларга харакатларни бир меъёрда бажаришлари учун имкон яратади, интизомга чакиради. Овозли санаш ва бир томонлама (бир, икки, уч, турт) санаш ва бир томонлама курсатиш (бир, икки нафас олинг-нафасни чикаринг) ва нихоят карсак чалиш, овоз чикариб чертиш.

**6**

Курсатма бериш - бу техник ва тактик машкларни бажаришни талаб этиш учун кискартирилган шаклдаги топшириклар. Бу укувчиларда вазифаларни бажариш имкониятига ишончни оширади. Курсатиш оркали укувчилар аник ва хал этиш усулини олади, хатосини туррилайди. Бундан купрок укув машрулоти уйинларида ёки узаро борлик тактик тайёргарлик куришда фойдаланилади. Курсатмали уйинларни ёки уйин-машкларни тухтатмасдан бериш мумкин.

Даре ёки уйин машрулотига олдиндан куйиладиган вазифалар кузда тутилади. Вазифа уйинни утказишга кандайдир узига хос гурухли тактик харакатни бажариш учун битта ёки бир неча нафар катнашчига бериш мум\_кин.

Кургазмали усуллар - бу машклар курсатиш. Укув куроллари (чизма, жадвал, кинограмма, ламинация ва бошк.) ва уйинни ёки расмий мусобакаларни намойиш килиш.

Курсатишда урганилаётган машк доимо суз методидан фойдаланган ходда, бирга олиб борилади. У укитувчи ёки бирор катнашувчи томонидан амалга оширилади. Курсатиш олдиндан катнашувчилар диккатини бир жойга жамлаш хамда тузатишга шароитлар яратиб бериш лозим (курсатиш учун жой танлаш катнашувчиларни сафлаш ва бошк.). Бунда урганилаётган уйин харакатининг бажарилишини томошабинларга аник ва урнакли курсатиш керак.

Кургазмали куроллар билан намойиш килиш усули ёрдамчи усул хисобланади ва факат бошка усул билан бирга кушиб олиб борилса, самара бериши мумкин. У укувчилар учун харакат фаолиятини буюм ёрдамида идрок килишларида кушимча тасаввурлар яратади. Гурухли ва жамоали булиб, тактик харакатларни урганишларида яхши самара беради.

Амалий усуллар шурулланувчиларнинг фаол харакатларига асосланади.

**7**

Машклар методи фаолиятларни куп маротаба бажариш билан уйин техникаси элементларини ёки уйин услубларини эгаллаш оркали тавсифланади. Машкларни такрорий бажаришни кисмларга булиб ёки яхлитлигича амалга ошириш мумкин. Кисмларга булиб урганиш дастлаб харакатнинг алохида кисмларини урганишнинг кейинчалик эса керакли даражада бутун холича бирлаштиришни назарда тутади. Бутунлигича урганиш якуний максадга караб харакат кандай куринишда булса, уни шундайлигича урганиш кузда тутилади. Кисман тартиблаштирилган машклар услуби шурулланувчилар олдига куйилган вазифаларни хал этиш учун харакатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Уйин услуби техника элементлари эгаллангандан сунг кулланилади. Уйинчилар уртасидаги техник услубларни такомиллаштиришни урганишда битта дарвозага, битта саватга 2x2, 3x3, 4x4 уйинлари кулланилади. Бу шугулланувчиларнинг кизикишини орттиради. Уйин машки ёки уйин услубини бажаришда, куникма ва малака хосил килишда амалий ахамият касб этади.

Спорт уйинларида уйин методини такомиллаштириш чегараланмайди, улар мусобакаларда мукаммаллаштирилади ва мустахкамланади.

Мусобака методи укитиш жараёнида мухим ахамиятга эга. Болалар бошлангич даврда тактик ва уйин машкларини алохида-алохида бажарадилар, кейин эса уйин коидалари мураккаблаштирилади ва охири расмий учрашувларда беллашадилар. Бу услуб уйин жараёнини турри бахолаб, ундан келиб чиккан холда, самаралирок техник методларни куллашга имкон беради.

Мусобака уйинларини янада такомиллаштириш максадида хар бир шурулланувчи учун тактик харакат ларнинг энг купай тур лари кулланилади.

Спорт уйинлари машрулотининг асоси - бу уйин. Уйиндан ташкарида урганиладиган ва такомиллаштириладиган хар бир техник услубга жуда куп вакт сарфланади. Шунинг учун

**8**

шурулланувчилар методларни соддалаштирилган холда уйин вактида урганадилар ва такомиллаштирадилар. Дар бир машрулотда икки-учтадан ортик услублар ургатиш тавсия этилмайди.

**ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК**

Жисмоний тайёргарлик - бу сорликни мустахкамлашга, харакат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг умумий иш кобилиятини оширишга каратилган педагогик жараён. У техник ва тактик услубларни тезда эгаллаб олишда катта самара беради. Спорт уйинларида етарли жисмоний тайёргарликка эга булмай туриб мураккаб техник услубларни муваффакиятли узлаштириб булмайди.

Жисмоний тайёргарлик умумий ёрдамчи ва махсус тайёргарликка булинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик - бу спортчининг бошлангич тайёрлов боскичи. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш максадида кулланиладиган купгина машклар организмга хар томонлама таъсир курсатади. Айни чорда уларнинг хар бири у ёки бу сифатларни купрок ривожлантиришга каратилган булади. У асосан, куйидаги вазифаларнинг хал этилишини таъминлайди:

- спортчи организмини хар томонлама уйгун  
ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини  
ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш;

* саломатлик даражасини ошириш;
* шиддатли мушрулот мусобака юкламалари даврида фаол дам олишдан турри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тупламини уз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машклар, шерик билан махсус тренажёрларда бажариладиган машклар, бопща спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, сузиш ва хоказолардан олинган умумий ривожлантирувчи машклар ажратилади.

**9**

*Ердамчи жисмоний тайёргарлик.* Махсус харакат малакаларини ривожлантиришга катта хажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур булган махсус асосни яратишга мулжалланган. У анча тор ва узига хос йуналишга эга булиб, куйидаги вазифаларни хал этади:

* асосан, жисмоний сифатларни ривожлантириш;
* спортчи харакатларида фаол иштирок этувчи мушак гурухларини танлаб ривожлантириш.

Ердамчи жисмоний тайёргарликнинг илтор воситалари сифатида шундай машклар кулланиладики, улар узининг кинематик ва динамик таркиби хамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кура курашчининг мусобака фаолиятида бажарадиган асосий харакатларига мое. Шундай машклар орасида куйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора оркали бажариш, махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машклар.

*Махсус жисмоний тайёргарлик -* бу техник услубларни тезрок. эгаллашда, жисмоний сифатларни ривожлантиришга каратилган жараён. Уйин жараёнида унинг воситаси энг мухим харакат сифатларини ривожлантиришда: тезда жойини узгартиришни билиш, харакатсиз холатдан тезда чикиб кетишни билиш, жойни узгартиргандан сунг тезда тухташини билиш: сакровчанликни, уйинда чакконликни, алохида мушак гурухларда кучни ривожлантиради. Шу максадда махсус тайёрлов машкларидан фойдаланилади. Машрулотнинг биринчи кисмида тезликни, эпчилликни, сакровчанликни ривожлантиришга каратилган машкларни киритиш максадга мувофик. Иккинчи кисмига эса кучлилик ва бошка жисмоний сифатларни ривожлантириш учун машкларни бериш тавсия этилади (уйин услубини урганиш билан бир каторда).

Жисмоний тайёргарликнинг хамма курсатилган турлари бир-бири билан узвий боглик. Тренировка жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича бахо бермаслик окибати спортчи махоратини оширишга тускинлик килади. Шунинг учун машк жараёнида курсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимал

**1С**

нисбатига риоя килиш жуда мухим. Унинг сон жихатдан ифодаси доимий улчам хисобланмайди, балки спортчилар малакаси, уларнинг алохида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги холатига боглик холла узгариб туради.

*Кучли тарбиялаш.* Куч замонавий спорт тренировкаси амалиётида спортчининг энг мухим жисмоний фазилатларидан бири хисобланади. Чунки куч маълум даражада уйинчининг майдонда харакатланиш тезлигини, юкорига сакраш баландлиги даражасини белгилайди.

*Куч уз характерига кура:* мутлак куч, нисбий куч, "портловчи" ва "стартга оид" булиши мумкин.

Мутлак куч мушакнинг (ёки мушаклар гурухининг) уз орирлигидан катъи назар, кискарган вактида юзага келадиган куч.

Нисбий куч-уйинчи танаси огирлигининг бир килограммига турри келадиган катталик.

*"Портловчи* куч "-спорт машки ёки унинг харакати шаротида регламентлаштирилган минимал вакт ичида юзага чикувчи катта кучланишга эришиш кобилиятини билдиради. Бу кучдан спортчилар сакрашда, тез ёриб утишда, узок масофага тупни катта куч билан узатишда фойдаланадилар. Шунингдек, "портловчи" кучнинг даражаси мушакнинг эластик узгаришини чикариладиган дастлабки чузилиш уларда кинетик энергияни уз ичига олганлиги туфайли буладиган айрим кучланиш потенциалининг жамгарилишини таъминлаб беради.

Кучни ривожлантириш учун машкларни 8-10 ёшдан тавсия этиш мумкин. Бу ёшда кучни ривожлантириш учун узининг тана огирлигини енгиб утиш машкдари (кулларга таяниб ётган холла кулни букиб ёзишлик, утириб туриш) ёки шерикни карши таъсир этиши (жуфтликда бир-бирига карши туриш, тортишишлар ва х.к.), шу билан бирга огирликлар ёрдамида бажариладиган машклар тавсия этилади. Дар бир куч машклари узининг ютук ва

**п**

камчиликларига эга. Огирлик билан бажариладиган машкларнинг ахамияти шундаки, йурон ва майда мускул гурухларига таъсир этади хдмда уларни енгил меъёрлайди. Орирликлар ёрдамида бажариладиган машкларда тулдирма туплар, гантеллар, штанкалар, гимнастика таёкчаси ва бошкд орирликлар кулланилади. Огирликлар билан бажариладиган машкларнинг бошлангич даври секинлаштирилган суръатда олиб борилади. Аста-секин уни ошириб бориш мумкин. Кучни ривожлантириш машклари дам олиб, алмашиниб бажарилади.

Барча спорт уйинлари учун сакровчанликни ривожлантириш жуда мухим. Уни ривожлантириш учун баландликка сакраш, узунликка сакраш, гимнастика уриндигидан сакраш, турли тусиклардан сакраш, орирликлар билан сакрашларда фойдаланилади. Сакровчанликни 1-1,5 м баландликдан сакраб утиш машкларида фойдаланиш яхши самара беради.

*Тезкорликни тарбиялаш.* Жисмоний фазилатлардан бири булган тезкорлик деганда, спортчининг киска вакт ичида энг куп харакатларни бажара олиш кобилияти тушунилади. Тезкорлик намоён булишининг куйидаги шакллари мавжуд: тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги; оддий ва мураккаб реакцияларнинг кандай булмасин бирон-бир ташки таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги; якка харакатларни бажариш тезлиги; харакатлар тезлиги (айрим харакатлар сериясини бажариш вакти).

Уйинчи харакат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, харакатларни мувофиклаштирувчи марказий асаб тизимининг фаолиятига муносиб булиши лозим. Спортчиларнинг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтатишда, 25-30 м масофада курсатиладиган юриш тезлигида хамда туп билан ёки тупсиз техник усулларни бажариш тезлигида аник, ифодаланади. Тезликни ривожлантириш учун югуриш жараёнида кайта тезланиш,

**12**

велосипедда учиш ва шунга ухшаш хар хил юкори тезлик билан бажариладиган даврий машклардан фойдаланилади. Кайта тезланишда юкори даражага етказадиган килиб тезликни секин-аста, текис ошириб бориб, харакат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна купгина машкларни келтирамиз;

- ёнбошлаб, орка билан жадал югуришни бажариш;

- тиззани юкррирок кутариб, кадамларни юкори тезликда  
куйиб югуриш;

-25-80 м масофагаоёк учила депсиниб, тез сакраб-сакраб харакат килиш;

- юкори суръатда айлантирилаётган калта ва узун аркон  
билан сакраш: айланиб турган аркон тагидан ёки устидан  
югуриб утиш;

-урта масофага югураётганда суръатни тусатдан узгартириш;

- тулдирма тупларни ташлаш, граната, теннис тупини  
маълум вактда мулжалга уриш;

-тезлик реакциясини яхшилаш учун укувчиларда вактни сезиш хиссини тарбиялаш катта ахамиятга эга. Шу максадда шурулланувчиларга мунтазам кетма-кет уч хил вазифа таклиф килинади;

-тезкорлик машкини бажаргандан сунг мураббий шурулланувчиларга вазифани бажаришда сарфланган вактни эълон килади;

* вакт шурулланувчига эълон килинмайди, унинг узи вактни аниклаши керак;
* шурулланувчи тезкорлик билан машкни берилган вактда бажариши керак.

Харакат тезлиги реакциясини вужудга келтиришнинг асосий машклари харакатли ва спорт уйинлари.

Тезкорликни ривожлантириш учун машклар мунтазам холда хар бир машрулот бошида берилади. **13**

Чидамлиликни тарбиялаш деб, мускул фаолияти жараёнида вужудга келадиган толикишга организмнинг карши туриш кобилияти тушунилади. У марказий асаб тизимининг холати, функционал тайёргарлиги, жисмоний фазилатлар, харакатланиш малакаларининг толикишга бардош бериши хамда психологик туррунлик билан белгиланади. Чидамлилик даражаси фаол харакатлар самарадорлиги билан бахоланади.

Спорт уйинларида чидамлиликни ривожлантириш махсус ва умумий чидамлиликдан фаркланади. Умумий чидамлилик деганда, спортчининг ишни узок бажаришга булган кобилияти тушунилади. У узок муддатли, бир текис югуриш, шу билан бирга бир текис давомли, харакатли спорт турларининг машклари билан тарбияланади (чанга, сузиш, велосипед спорти ва х.к.).

Махсус чидамлилик уйин техникаси услубларини узок давомли бажариш, укув машгулоти уйинларини кучайтирилган майдонларда утказиш, уйинларнинг бажарилиш вактини узайтириш, топшириклар ва бошка машклар орасида дам олиш вактини кискартиришга эришиш керак. Мувофиклаштирилган чидамлиликни икки ёки ундан ортик уйинчилар уртасида уйин тузилишини узаро борлик холда, мураккаб тизимли машклар чарчашгача олиб бориш билан ривожланади.

Болалар билан ишлашда уларнинг имкониятларини хисобга олган холда, машкларни танлаш ва юклама меъёрига риоя килиш, педагог-шифокор назоратидан кенг фойдаланиш максадга мувофик.

Чидамлиликни оширишга каратилган машк юкламаларининг узига хос хусусияти шундаки, машклар спортчилар организмига мусобака пайтидагидан хам ортикрок таъсир килади. Факат бундан тизимли фойдаланиш тавсия этилади.

Чакконликни тарбиялаш - бу спортчининг харакатлари мувофиклашган ва улар аниклиги бевосита куч ва тезликнинг

**14**

юкори даражаси курсатилиши билан боглик комплекс кобилиятлари. Мувофиклашув жихатидан мураккаб харакатларни яхши узлаштириш пайдо булаётган вазиятларни турри бахолаш, тусатдан узгараётган шароитларга амал килиб, мураккаб харакат вазифаларини муваффакиятли ечиш кобилияти билан тавсифланади. Спортчи учун нихоятда мухим нарса, бу таянчсиз холатда бажариладиган мувофиклашган харакатлар, тез узгарувчи шароитларда туп билан буладиган харакатлар, мувозанатни саклай билиш ва йуналишни саклашнинг аъло даражада ривожланиши.

Чакконликнинг ривожланишига одатланмаган шароитда (бошка снарядлар, тусикларни бошкача жойлаштириш, об-хаво шароитларининг кийинлиги ва бошк.) машклар бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатика, гимнастика ва енгил атлетикага оид машкларни, тупни узатиш, илиш, дарбозага отиш, халкага ташлаш техникаси билан биргаликда кушиб урганишлар чакконликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

Чакконликни ривожлантиришда куйидаги методик курсатмаларга риоя килиш керак:

1. машрулотни турмоклаш, уларга янги жисмоний машклар тизимини киритиш;
2. шароитдан келиб чиккан холда, машрулотни янги шаклга келтириш;
3. харакат вактида организмга тушаётган дастлабки юклама аломатлари сезилса, уни назоратга олиш.

4. Юрак-кон томирлари уришига караб, машклар орасидаги дам олиш вакти меъёрини аниклаш.

Чакконликни ривожлантиришни 7-10 ёшдан бошлаш керак. Бошлангич синф укувчилари мураккаб жисмоний машклар техникасини осонлик билан узлаштирадилар. Мураккаб мувофиклаштирувчи харакатларни аник ва тезда узлаштириб оладилар.

**15**

Дарсда ва машк соатларида чакконлик машклари тайёрлов ва асосий кисмнинг бошида бажарилиши лозим. Толикиш шароитида чакконлик оз самара билан ривожланади. Жинсий етуклик даврида чакконликни ривожлантириш сифатининг курсаткичлари секин-аста тушиб боради, хатто ёмонлашиб кетади.

Эгилувчанлик - бу одамнинг харакати катта амплитуда билан бажара олиш кобилияти. Бу сифат буринлар харакатининг ривожланганлиги билан аникланади. "Эгилувчанлик" атамасидан бутун тана буринларида харакатчанлик мавжуд булганида фойдаланиш максадга мувофик.

Одамда буримлар харакатчанлиги вужудга келишининг иккита асосий тури мавжуд:

*фаол эгилувчанлик -* бу шахсан мушак кучланишлари хисобига харакатларни катта амплитудада бажариш кобилияти;

*сует эгилувчанлик -* бу ташки кучлар: огирликлар, ракиб харакатлари хисобига харакатларни катта амплитудада бажариш кобилияти. Сует эгилувчанлик хажми фаол эгилувчанликнинг тегишли курсаткичларидан юкори.

Бугимлар харакатчанлиги етарлича булмаслиги куникма ва малакаларни сует узлаштиришга сабаб булади. Эгилувчанликни тарбиялашда сует ва фаол услублардан фойдаланилади. Бугимлар харакатчанлигига таъсир этувчи махсус жисмоний машклар, организм ривожланиш ёшини табиий бориш билан келишилган холда олиб борилмоки зарур. Эгилувчанликни тарбиялаш 7-10 ёшдан максадга мувофик. Фаол эгилувчанлик кизларда 11-13 ёшда ва угил болаларда 13-15 ёшда юкори курсаткичга эришади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун куйидаги услубий тавсияларга амал килинади:

* кунига 2-3 марта тизимли машк килиш;
* организмни яхшилаб киздириб олгандан сунг машклар бажариш;

**16**

машклар катта булмаган серияларда 8-10 марта такрорлаш, статистик холатни 5-6 сония ушлаб туриш;

* ишлаётган мушак ва бурим тугунларида оррик пайдо булганда машклар тухтатилади. 1^аттик чарчашда эгилувчанликка каратилган машкларни куллаш тавсия этилмайди;
* харакатлар амплитудасини аста-секин ошириш билан бажарилади;уйин техникаси машклари урганилаётганда буримлар харакатини бушаштириб, устириб боришга ахамият каратиш керак (баскетболда саватга туп ташлаш, волейболда тупни юкоридан узатиш ва бошк.).

Организмга махаллий ва умумий таъсирлар борликлиги сифатларни тарбиялашга хизмат килади. Эгилувчанликни ривожлантиришда пайларнинг хаддан ташкари чузилиши ёки алохида мушак гурухларининг зурикиши хисобига кадди-комат бузилишига олиб келмаслиги керак.

Болалар билан машрулот олиб бориш жараёнида усиб бораётган бола организми билан ишлаётганимизни эсдан чикармаслигимиз керак. Чунки унга катта жисмоний ва рухий юкламалар таъсир курсатади. Агар усаётган организмга рухий анатомик-физиологик хусусиятлар инобатга олинмаса, юкори спорт натижаларига эришиш жуда кийин.

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Техник тайёргарлик спортчи томонидан юкори спорт натижаларига эришишни таъминловчи харакатлар тизимини эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади. Шурулланувчининг спорт тайёргарлиги жараёни уйин техникасининг мунтазам яхшиланиб бориши билан узвий боглик. Машрулотнинг бош вазифаларидан бири - уйин текникасини хар томонлама эгаллашдан иборат. Мазкур вазифани бажариш учун куйидагиларни билиш талаб этилади:

- уйинчининг барча хозирги замон техник усулларини бир хил даражада эгаллаган булишини ва уларни турли шарт-

**17**

шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажаришни билиши;

* бир усулни иккинчиси билан турли кетма-кетлик ва изчилликда кушиб олиб боришни билиш;
* жамоа булиб бажариладиган харакатларга боглик равишда уйин пайтида купрок фойдаланадиган хужум ва химоя усулларини эгаллаш.

**ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК**

**Тактик тайёргарлик** - бу уйинни бошкариш тарзини тизимли шакллантириш жараёни. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика сохасидаги зарур билимларни эгаллаш, уйинни тугри олиб боришда маълум билим, куникма ва малакаларни шакллантириш, шунингдек тактик махоратни такомиллаштиришга каратилган. Тактик тайёргарлик индивидуал, гурухли ва жамоали харакатларга, уйин жараёнини тахлил килиш хамда техник харакатларни танлаш учун тезда бир карорга келишни назарда тутади.

Индивидуал харакатлар деганда, уйин усулларини максадга мувофик кулланилиши тушунилади. Бунинг учун харакатланиш усулларини урганиш, уйинни олиб бориш учун жойни тугри танлай олиш, уйин жараёнида вужудга келган харакатларни максадга мувофик усулларини танлай билиш мухим.

Гурухли тактик харакатлар. Бунда икки ва ундан ортик спортчининг уйинда катнашиши тушунилади. Гурухли тактик харакатлар химояланиш ёки хужум килиш жараёнида кулланилиши мумкин.

*Биринчидан,* харакатни якунлаш учун шароит яратиб бериш, *иккинчидан,* ракиб уйинчилар томонидан сунгги харакатни кийинчилик билан амалга оширишлари максадга карши харакат куллаш (узатишлар, зарба, отиш ва бошк.).

Жамоали тактик харакатлар. Барча жамоа аъзолари ва шу билан бирга хужумда уйинни бошкариш усулларнинг

**18**

бир-бирига таъсирини танлаб олиш тавсия этилади. Бундай танлов ракиб жамоа уйинининг кандай тактик схемасидан фойдаланишига, техник ва рухий таёргарлигига боглик.

Жамоали тактик харакатларни урганиш жамоани тузиш ва уйинчиларнинг ас0сий фолиятини аниклаш вактида бошланади. Уйиннинг тактик суръатини танлаш ёки тактик харакат тизимининг узаро таъсирини, шугулланувчи имкониятларидан келиб чиккан холда химоя ва хужумдаги хар бир уйинчига вазифа белгиланади.

**РУХИЙ ТАЙЁРГАРЛИК**

**Рухий тайёргарлик** - бу аник бир спорт турига зид рухий жараёнлар ва шахе хусусиятларни шакллантириш хамда ривожлантиришга каратилган педагогик жараён.

Улар спортчиларда тренировка ва мусобакада катнашиш вазифаларини муваффакиятли хал этишни таъминлайдиган рухий функциялар, жараёнлар, холатлар ва шахе хусусиятларини шакллантиришга каратилган.

Спортчининг "рухий тайёргарлиги" тушунчаси иккита тушунчани уз ичига олади: умумий рухий тайёргарлик ва муайян мусобакага рухий тайёргарлик.

Умумий рухий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёнида жисмоний техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида куйидаги узига хос вазифалар хал этилади:

- спортчининг ахлокий сифатларини тарбиялаш;  
-спорт жамоаси ва жамоадаги рухий мухитни

шакллантириш;

* ирода сифатларини тарбиялаш;
* илгаб олиш жараёнларини ривожлантириш; -дикдатни, унинг мустахкамлиги ва жамланишини

ривожлантириш;

-уз хаяжонларини бошкариш кобилиятини ривожлантириш.

**19**

Спортчининг иродавий фазилатларини тарбиялаш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш бир-бири билан узвий боглик. Ирода тайёргарлиги узининг педагогах мохияти жихатидан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлокий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёни.

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида хал этиладиган вазифалар, энг аввало, фаолиятни юзага чикарадиган сабабларни турри тушунишдан иборат.

НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК Назарий тайёргарлик - бу машк килиш конуниятлари, уз-узини назорат килиш, физиология, жисмоний машклар гигиенаси, уйин тактика ва техникаси билими асосларига эга булиш жараёни. Бу билимлар спортчига танлаган спорт уйини турида узини яхши курсатишга ёрдам беради.

Назарий тайёргарлик спортчига узининг тайёргарлик натижаларини ва мусобакаларда катнашишини малакали мураббий билан биргаликда тахлил килишни, узининг машк жараёнини режалаштиришда иштирок этишга йул очиб беради. Бундай тайёргарликдан маърузалар, сухбатлар, кинограммалар урганиш, уйинларни томоша килиш, уйин техника ва тактикаси буйича назарий машгулотларии тахлил хамда мухокама килишда фойдаланилади.

УКУВ-МАШК; ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Укув-машк жараёнини режалаштириш ижодий ва куп йиллик жараён. Даврнинг биринчи боскичида янги техник усулларни узгартириб олиш ва хар томонлама жисмоний тайёргарлик режалаштирилади. Бу жараён шундагина тренировка шаклига эга булади. У вактгача ёш спортчи керакли уйин куникмаларига эга булганда ва мусобакаларда иштирок этишни бошлаганда, укув-машк ишларининг истикболли режалари пайдо булади.

Истикболли режалаштириш - бу дастлабки жиддий мусобакаларда спортчиларни алохида тайёрлаш дастури. Бунинг учун жамоа алохида тайёргарликка эга булиши керак (шахар, вилоят, Республика спартакиадалари ва мактаб укувчилари уртасида мусобакалар). Истикболли режада мусобакаларда муайян спорт натижаларига эришиш вазифаси куйилади.

Шахсий истикболли режалар жамоада аник уйин фалоиятини бажаришда алохида уйинчиларни тайёрлаш вазифаси куйилади. Бу ерда уйинчиларни жисмоний, техник, тактик, рухий тайёргарлик имкониятларини хисобга олиш керак.

Йиллик режалаштириш. Даврларга караб амалга оширилади. Кузги, кишки (октябрь, март), бахорги, ёзги (апрель, сентябрь). Уларнинг давомийлиги ва аник мазмуни шурулланувчилар таркибига уларнинг ёши, жинси, умумий техник ва тактик тайёргарлик, йил давомида келгусида буладиган мусобакаларга ва бошкаларга борлик. Тайёргарликнинг барча турлари иккала давр давомида режалаштирилади.

Укув-машк жараёни учта даврга ажратилади: тайёрлов, мусобака, утиш даврлари бирга катта циклни ташкил килади.

Тайёргарлик даври расмий мусобакалардан 2-3 ой оддин бошланади. Бу даврда умумий жисмоний тайёргарлик (бошка спорт турларининг турли воситаларини жалб этиш: гимнастика, акробатика, енгил атлетика ва бошк.), турли жисмоний сифатлар, рухий, техник ва тактик тайёргарликии такомиллаштириш вазифаларини яхшилашдан иборат.

Тайёргарлик даври шартли равишда учта боскичга: умумий, махсус ва мусобака олди тайёргарлик боскичларига ажратилади. *Биринчи босцичда* жисмоний тайёргарлик асосини тузиш вазифаси хал этилади. Унга машк машгулот вактининг 45 фоизи техник махоратни такомиллаштириш улушига 40 фоизи ва тайёргарлик вактининг 25 фоизи олиб

**20**

**21**

борилади. Боскич давомида назарий тайёргарликнинг ахлокий-иродавий тарбия жараёни олиб борилади. *Иккинчи бощичда* махсус жисмоний тайёргарликнинг тутган урни ортади. Унда умумий жисмоний тайёргарликнинг умумий вакти 25-30 фоиз ва тактик тайёргарликнинг умумий вакти 35-40 фоиз олиб борилади. Техник ва тактик тайёргарлик вазифалари кийинлаштирилади. Икки томонлама укув уйинларида жамоалар таркибий кисми тулдирилади, бир-бирига яхшилаб урганиб чикилади.

*Учинчи боск,ичда* мусобака олди тайёргарлигида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка каратилади (вактнинг 20-30 фоиз) вактнинг 30-35 фоиз техник тайёргарликка, асосан вактнинг 55 фоиз тактик тайёргарлик ишлари олиб борилади. Техник махоратни такомиллаштиришда, асосан эътиборни аниклик ва тезкорлик уйин усулларини бажаришга каратилади. Тактик тайёргарликка хлмоя ва хужум тизимининг бир-бирига таъсири яхшилаб урганиб чикилади. Икки томонлама укув ва уртоклик учрашувларда бир-бирига жамоа ёрдамлашишини такомиллаштириб боради. Тайёргарлик даври якунида спортчилар мусобакаларда юкори натижаларга эришишлари учун етарли таянч билимлар берилган булиши керак.

Мусобака даврининг максади мусобакаларга тайёрлаш ва унда муваффакиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юкори даражада машк килинганликка эга булиш, техник-тактик харакатларни кейинчалик мустахкамлаш ва такомиллаштириш, беллашувлар олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш хамда мустахкамлаш, юкори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш, назарий билимларни кенгайтиришдан иборат. Давр бошланишида юкламалар хажми аста-секин камайтирилади, шиддати эса оширилади. Давр якунида хажм ва шиддат камаяди.

Мусобака даврида рухий тайёргарликка эга булиш мухим ахамият касб этади.

**22**

Шугулланувчилар юкори иродавий сифатларни курсатиши, спортдаги хамма мураккаб вазиятларда рухий бардош бера олишлик тартиб-интизомни талаб килади.

Утиш даврида машк юкламаларининг пасайиши кузатиилади. Даврнинг асосий вазифалари саломатликни мустахкамлаш ва организмни чиниктириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Утиш даврининг иккинчи вазифаси барча тренировка урганиш жараёнини тахлил килиш, шу билан йил давомида утказилган мусобакаларда иштирок этганлик натижалари.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Тайёргарлик даври шартли равишда нечта босвдичга булинади?
2. Укув-машк жараёни кандай режалаштирилади?
3. Машк жараёнида нечта асосий укитиш методларини биласиз?
4. Махсус жисмоний тайёргарлик деб нимага айтилади?
5. Рухий тайёргарлик деб нимага айтилади?
6. Назарий тайёргарлик кандай жараён?
7. Тайёргарлик даври шартли равишда нечта боскичга булинади?
8. Спортчининг "рухий тайёргарлиги" хакида тушунча беринг.
9. Чакконликни ривожлантиришда кандай методик курсатмаларга риоя килиш керак?

10. Гурухли тактик харакатлар деганда нималар  
тушунилади?

1. Жисмоний тайёргарлик нечта кисмга булинади?
2. Мусобака усули хакида нималарни биласиз?
3. Тактик тайёргарлик деб нимага айтилади?
4. Техник тайёргарлик деб нимага айтилади?

**23**

// *боб.* СПОРТ УЙИНЛАРИ

БАСКЕТБОЛ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Баскетбол сузи инглизча суз булиб, "ЪазкеГ-сават, "Ьа11"-туп, деган маънони англатади. Уйинда 2 та жамоа катнашади.

 Уйин кескин туп узатишлар, тупни майдонда олиб юриш усуллари ва адцамчи харакатлар билан ракиб саватига ташланади, ракиб жамоа эса узининг саватига туп туширмаслик учун харакат килади. Саватга тушган хар бир тупга очко берилади. Кайси жамоа купрок очко олса, голиб хисобланади. Агар дуранг хисоби билан уйин якунланса, кушимча вакт берилади ва голиб жамоа аникланади.

Баскетбол уйини болаларда кучлилик, чавдонлик, мулжалга ола билишлик каби жисмоний сифатларнинг ривожлантирганлиги сабабли бутун жахонда оммавий спорт тури хисобланади.

Баскетбол уйини тезкорликни талаб этганлиги сабабли унча катта булмаган майдонча керак булади. ХаР бир баскетболчи узида юкорига сакровчанлик, чакконлик, эпчиллик, майдонда уйин вактида мулжалга турри ола билишлик каби хусусиятларни пухта эгаллаган булиши лозим. Куп спорт турлари сингари баскетбол хам енгил атлетика билан узвий борлик.

Саватга тупни ташлаш фикри утган замонларда турилган. Бундан 1000 йил олдин норман халкларига бу уйин таниш булган. Бундан ташкари, Марказий ва Жанубий Америкада (Майя, Атцек, Инк, Флорида ахолией) хам уйнаб келган. 1891 йил АКШда Д.Ж.Нейсмит томонидан баскетбол уйини коидалари биринчи булиб, ишлаб чикилган. 1894 йил бу коидалар тасдикланиб, расман тан олинди ва баскетбол турилган йили деб хисобланиб келинади. **24**

1920 йилдан бошлаб баскетбол уйини бутун Европада оммавийлашиб кетди.

Иккинчи жахон урушидан сунг баскетбол собик Иттифокда ривожланиб, жахонда юкори натижалар кулга киритилди.

1932 йили Халкаро хаваскорлар баскетбол Федерацияси (ХБФ) ташкил топди. Хозирги кунда ХБФ га 150 дан ортик миллий баскетбол Федерациялари киради, 113 млн кишини бирлаштиради.

1950 йилдан бошлаб, хар 4 йилда эркаклар уртасида, 1953 йилдан бошлаб эса аёллар уртасида жахон биринчилиги утказилмокда. Хар 2 йилда эса 1935 йилдан бошлаб, эркаклар уртасида, 1938 йилдан бошлаб, аёллар уртасида Европа биринчилиги утказилмокда. 1936 йилдан буен баскетбол Олимпия уйинлари турига киритилди. Европада 1958 йилдан бошлаб, эркаклар уртасида, 1959 йилдан бери эса аёллар уртасида хар йили Европа кубогига мусобакалар утказилиб келинмокда.

Узбекистан худудига баскетбол 1913-1914 йилларда кириб келди. Тошкент ва Фаррона шахарларида биринчи баскетбол жамоаси тузилди. Кейинчалик собик Иттифок биринчилигида "Университет" эркаклар жамоаси, сунг "Мехнат", кейинрок "Скиф" аёллар жамоаси республикамиз шарафини химоя килдилар.

Баскетболчи Рабия Салимова 4 марта жахон ва 6 марта Европа чемпиони деган номга сазовор булди. Узбекистонлик аёл баскетболчилардан Елена Тарникиду 1992 йили Барселона шахрида утказилган Олимпиада уйинларида чемпионликни кулга киритди.

МАЙДОН АНЖОМВА ЖИХОЗЛАРИ

Хозирги вактда "МАСК" жамоаси Халкаро мусобакаларда республика шарафини муваффакиятли химоя килмокда.

Халкаро коидаларига мувофик баскетбол уйинини утказиш учун спорт майдони 28х 15 м2 улчамда булади (1-расм). Майдон махсус ер участкасига турри туртбурчак **25**

шаклида, алохида коплама ёткизилган (ёгочли ёки синтетик, резинабитум ва тупрок) махсус белгили ва мое равишда улчанади.

Епик холдаги майдоннинг полдан шипгача булган баландлиги 7 м дан кам булмаслиги керак. Уйин майдони текис ва яхши ёритилган булиши керак. Ёритгичлар уйинчиларга халакит бермайдиган килиб жойлаштирилган булиши лозим.

Уйин майдонини чегараловчи чизиклар яхши куриниши учун калинлиги 5 см булган чизиклар чизилади. Майдон уртасидан марказий чизик ва айлана тортилган булиб, айлана радиуси 1,80 см. га тенг. Айлана улчами ташки чизиригача улчанади. Марказий чизик ва чизикда параллел холдатортилиб, ён чизиклар кесиб, 0,15 м ташкарига давом эттирилган булади.

Олдинги зона орирлиги-марказий чизикдан ракиб томондаги счит оркасидаги ён чизикка булган масофа хисобланади. Оркада колган майдон марказий чизик билан бирга орка зона хисобланади.

Уч очко зонаси. Далка уртасидан майдонда бир нукта белгиланиб, радиуси 6,25 м ли ён чизик чизилади. Ён айланани тугаган чизикдан 1,5x5 см2 да чизик, ён чизикка параллел холда ва чизикда туташтирилади.

Жарима тупи ташлаш майдоннинг узунлиги айлана чизиккача 5,80 м ни ташкил килади. Жарима туп отиш майдонидан 1,80 см радиусли айлана утади. Айлананинг ярим чегараланган зонаси ичида узик (нукталар) чизиклар чизилган. Жарима тупи билан майдони ёнида жарима туп ташланаётган вактида уйинчилар эгаллайдиган жой куйидагича белгиланади: биринчи чизик ва чизикнинг ички тарафидан 1,75 см узокликда белгиланади (туп отиш чизири буйлаб). Биринчи жойда чегараловчи чизик 0,85 м оралигида булади. Бу чизик кетидан 0,30 м ли нейтрал зона жойлашади. Иккинчи жойда нейтрал зона жойлашади. Шу жойларни белгилаш учун ишлатилган чизикларнинг узунлиги 0,10 см вакенглиги 5 см булиб, жарима тупи отиш

майдони ён чизикнинг ташкарисидаги перпендикуляр килиб чегараловчи чизиклар (счит тахтасидан 90° бурчак остида) чизилади.

ЖИХ.ОЗЛАР

Баскетбол считлари деворга махкамланган, юкорига осилган, махсус мосламалар ёки кучма тусиклардан фойдаланилган. Счит устунлари темирдан, ёгочдан ёки очик майдонларда темир-бетондан килинади (2-расм).

Устун ранги очик, ёркин рангда, устун баландлиги 3,90-4,10 м, баскетбол устунлари ости 62-91-86 булиши ва барча хавфеизлиги талабларига жавоб бериши керак.

Считтача булган баландлик поддан 2,75 см, халкагача 3,05 смбулади.

Иккала счит хам мустахкам ёрочдан ёки мое келадиган шаффоф хом ашёдан ишланиб, калинлиги 0,03 м булиши керак. Олимпиада ва жахон чемпионатларида уларнинг улчами, горизонтал томони 1,80 м, вертикал томони 1,05 м, полдан считгача 2,30 см булади.

Саватнинг ички диаметри 45 см, саватча ок рангдаги калин ипдан тайёрланиб, узунлиги 40-45 см булади.

Катта улчамдаги залларда майдон олд чизири оркасига 2 м узокликда 6x4 м2 улчамдаги тур билан чегараланади.

АНЖОМЛАР

Баскетбол тупи думалок шаклга эга булиб, тук сарик рангда булади (3-расм).

Туп устки кисми синтетик чармдан, резина ёки синтетик хом ашёдан тайёрланган булиши керак.

Туп ичидаги хаво босими 1,80 м баландликда тушганда поддан 1,20-1,40 см га сакраши лозим.

Туп айланаси 74,9-78 см, (7-улчам) орирлиги 567- 650 г ча булиши керак.

Мезбон жамоа юкорида айтиб утилган барча талабларга жавоб берадиган камида иккита, аввал ишлатилган тупни такдим этишлари керак. Агарда такдим этилган иккита туп

*■■(:*

**27**

хам талабга жавоб бермаса, уйин учун бош хакам мехмонлар томонидан такдим этилган тупни олиши мумкин. ТЕХНИК АНЖОМЛАР Мезбон жамоа хакам ва унинг ёрдамчилари учун куйидаги техник кулайликларни яратиб бериши лозим:

- уйин соати ва секундометрлар шундай жойлаштириши  
керакки, у уйин билан боглик булган барча кишиларга, хатто  
томошабинларга хам аник куринарли булиши лозим. Уйин  
соатлари уйин оралигидаги танаффусларни ва уйин вактини  
хисоблаш учун кулланилади. Секундомер эса олинган  
танаффусларни (тайм аут) хисобга олиш учун кулланилади;

- 24 сонияни хисобга олиш мосламаси масофавий бошкарув  
пульсига ва таблога эта булиши керак.

Иккита табло хар бир считнинг тепасида, 30-50 см оркада ёки турта табло одд чизикнинг оркасидаги туртта бурчакка ёки иккита табло пастдаги бурчакнинг диагонал чизиги оркасига 2 м узунликда урнатилади. Табло уйин билан бокпик булган оммага аник куринарли булиши керак (4-расм). УЙИН КОИДАСИ Хар бир жамоада асосий уйинчилар сони 5 нафар киши ва захирадагилар 5-7 иафар кишидан иборат, улар факат танаффус пайтида, уйин тухтатилганда, хакам хуштагидан кейин уйинга тушишлари мумкин.

**Уйин вадти-** баскетбол уйинида хар 2 булимга 20дакикадан вакт берилади. Булимлар уртасида 10 дакика танаффус, агарда жамоалар хисоби тенг булиб колса, голиб жамоани аниклаш учун кушимча 5 дакика вакт берилади.

**Танаффус** олиш - уйин вактида хар бир жамоа мураббийлари хар бир булимда 1-2 марта танаффус (тайм-аут) олишлари мумкин. Танаффусда, одатда, уйиннинг бориши хакида тушунтиришлар берилади ва уйинчиларни алмаштириш учун олинади.

Уйинни бошлаш - бунда хар бир жамоадан бир нафар уйинчи марказий чизикка келади. Хакам тупни икки уйинчи уртасида туриб юкорига отади. Уйинчилар тупни иложи

**28**

борича уз жамоалари томон йуллантиришга харакат киладилар. Долган уйинчилар майдоннинг марказий чизигидаги доирадан ташкарида ёки марказий чизикдан утмаган холда олд томонда турадилар.

Харакатланиш коидаси - уйин коидаларига кура, уйинчи туп кабул килганидан сунг икки кадам юриши мумкин. Туп билан турган жойидан юкорига сакраш ёки туп билан югуриб кетиш уйин кридасининг бузилишига олиб келади.

Узаро келишмовчилик холати - агар бир ёки икки нафар уйинчи коптокни талашса, хакам томонидан уйин т^хтатилади ва икки уйинчи уртасидан тупни юкорига отади. Уйинчилар тупни уз жамоалари томон йуналтиришга харакат киладилар.

Туп уйиндан ташкарида - уйин вактида туп ёки тупни олиб кетаёттан уйинчи майдонда белгиланган чизикдан чикиб кетса, майдон ташкарисидаги тусикка ёки уйинчига тегиб кетса, хакам туп уйиндан ташкарида деган курсатма беради.

Агар хакам кайси жамоа томонидан туп уйиндан ташкарига чикарилганини курмай колса, ён томон хакамлари хам иккилансалар, хакам бундай вактда икки нафар уйинчи уртасидан тупни юкорига отиш билан уйинни давом эттиради. •

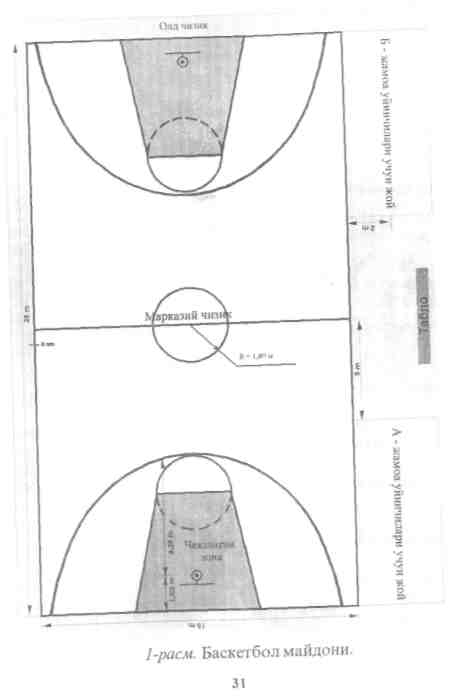
Тупни узатиш - агар уйин вактида 3 сонияли коида бузилиб, техник хато булса, туп майдоннинг ён чизигидан уйинга киритилади. Ракиб томоннинг саватига муваффакиятли туп тушганидан кейин туп майдоннинг олд томонидаги чизикдан уйинга киритилади.

Бахолаш - баскетболда юкоридан келиб, сават ичига кириб, пастидан тушган туп хисобланади. Уйин вактида саватга тушган хар бир тупга 2 баллдан, жарима чизигидан отилиб, саватга тушган тупга 1 баллдан берилади.

Уйинда бериладиган жазолар - (фол). Бу уйиннинг асосий коидалари бузилганда, хакамлар томонидан бериладиган жазолар. Жазолар уйин вактида килинган куполликлари учун ва техник жазоларга булинади.

Уйин вактида хар кандай атайин ракибни тухтатиш учун, ушлаб туриш, итариб юбориш, зарба бериш, кул-оёк билан химояланиш каби коида бузиш куполликларга киради. Бундай холатларда туп ракиб жамоага берилади. Кайси бир жамоада

**29**



бир уйин давомида жами олган жазолари 11 тага етса, ракиб жамоага жарима чизииздан эркин икки марта саватга туп отиш билан жазоланади.

Бундан ташкари, хар бир килинган куполликлар спортчининг шахсий дафтарига ёзиб борилади. Уйин вактида килинган куполлик ва олган техник жазолари сони 5 тага етса, угла уйинчи майдонни тарк этади. 1976 йиддан бошлаб, саватга тупни ташлаётган вактда килинган куполликлари учун уйинчилар каттик жазоланадалар. Агар килган куполлиги учун туп саватга тушмаса, 2 марта жарима майдонидан саватга туп отиш хукукини олади. 1 да хам, 2 да хам отилган туп саватга тушмаса, яна 1 марта имкон берилади (жами 3). Агарда уйинчига килинган куполликларга карамай тупни саватга туширса, хисобга олинади ва 1 марта жарима майдонидан эркин саватга туп ташлаш хукуки берилади.

**Техник жазолар.** Бу уйин вактида уйинчининг спортчиларга хос булмаган ахлокий юриш-туришига берилади ва ракиб томонга 2 марта жарима чизигидан туп отиш хукуки берилиши билан жазоланади.

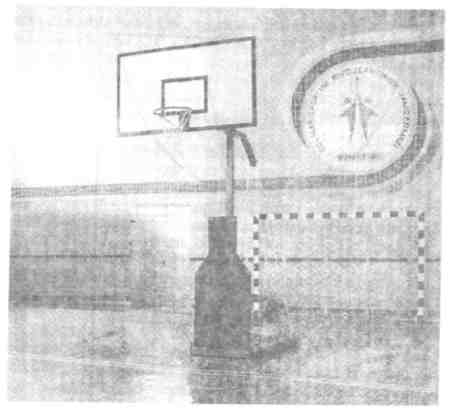
**Вакт коидалари.** Вакткоидалариуйиннингчиройлитарзда бориши учун керак булади. 3 сониялик вакт коидаси, качонки, уйинчи ракиб жарима чизиги ичида 3 сониядан ортик туриб колса берилади. Тупни узатиш учун ва эркин жарима тупини отиш учун 5 сония берилади. Вакт коидалари бузилса, ракиб жамоа тупни уиинга киритади.

Уйинчилар 10 сония ичида уз майдонидан чикиб, ракиб саватини ишгол килишлари лозим, шундагина ракиб жамоа 10 сониялик вакт коидасидан фойдалана олмайди. *Хужум* 24 сония ичида туп саватга йуналиши билан тугаши керак.

Мусобака катнашчилари е'шига караб куйидаги гур>'хларга булинади:

* болалар (укил ва кизлар) 10-12 ёш;
* успиринлар (уг-ил ва кизлар) 13-14 ёш;
* кичик ёшдаги усмирлар (усмир ва кизлар) 15-16 ёш;
* катта ёшдаги усмир ва кизлар 17-18 ёш;
* усмирлар (эркак ва аёллар) 19-20 ёш;
* катталар (эркак ва аёллар) 21 ёш ва ундан юкори.

**30**

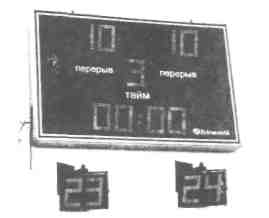




*2-расм.Счт.*

*3-расм.* Туплар.

**32**



*4-расм.* Электрон табло.

УЙИНЧИЛАРНИНГ УСТ КИЙИМИ

*Х,ар* бир жамоа уйинчилари устки спорт кийими куйидагича булиши керак:

а) енгсиз уст кийими (майка) олди ва орка томони бир  
хил рангда булиши керак;

б) спорт иштони олд ва орка томони бир хил рангда  
булиши керак;

в) оёк кийимлари пошнасиз, резинали пойабзал  
кийилади. Жарохатнинг олдини олиш учун елкага, билакка,  
сонга ва тиззага махсус калин, юмшок матодан тайёрланган  
бошлагичлардан фойдаланиш мумкин.

Хар бир уйинчи уст кийимининг олди ва оркасида уст кийими рангидан яккол ажралиб турувчи ракамга эга булиши керак:

а) ракамлар спорт иштони сониядан 20 см юкорига  
куйилади;

б) ракамлар енгсиз уст кийими (майка) кукрагида - 10 см  
юкорига куйилади;

в) спорт иштони ва спорт кийимини кукрагида ва сонида  
4 дан 15 гача булган ракамлар ёзилади (сардорнинг  
кийимида ажралиб турувчи белгилар булиши керак).

**33**

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Баскетбол сузи кандай маънони англатади?
2. Баскетбол уйини качон, каерда ва ким томонидан яратилган?
3. Баскетбол Европада нечанчи йили кенг таркала бошлади?
4. Халкаро хаваскор баскетболчилар Федерацияси качон тузилди?
5. Баскетбол буйича ёллар уртасидаги жахон чемпионати биринчи марта качон утказилган?
6. Эркаклар ва аёллар учун баскетбол буйича Европа чемпионати нечанчи йилда утказилган?
7. Эркаклар уртасида утказиладиган баскетбол спорт тури Олимпиада уиинларига качондан киритилган?
8. Эркаклар учун биринчи жахон чемпионати качон утказилган?
9. Аёллар уртасида утказиладиган баскетбол спорт тури Олимпиада уиинларига качон киритилган?

10. Узбекистан худудига баскетбол качон кириб келган?

11. Мамлакатимизда биринчи баскетбол жамоалари  
каерда тузилган?

1. Узбекистонлик машхур баскетболчилардан кимларни биласиз?
2. Хозирги вактда Халкаро мусобакаларда Республика шарафини химоя килаётган баскетбол жамоасини биласизми?
3. Майдон жихоз ва анжомлари хакида маълумот беринг.
4. Уйин коидаси хакида айтиб беринг.

**Жамоа сардори**

1. Жамоа сардори жамоа бошкарувчиси вазифасини бажаради ва уйинчилар интизомига жавобгар хисобланади. У хакамларга мурожаат килиш хукукига эга (танаффус вактида).
2. Агар сардор уйин майдонини сабабли тарк этса, мураббий сардор уйинга кайтгунга кадар бошка бир уйин чини куйиши лозим.
3. Сардор муросасиз тупни олиш ёки жарима тупини ташлаш учун уйинчини курсатиши лозим.
4. Агар уйин хисоби буйича жамоага норозилик хакида хабар тушган такдирда сардор уйин охирида бош хакамга хисобот бериши керак.

Мураббий

1. Агар мусобака низомида курсатилган булса, хар бир мусобакага катнашувчи жамоа узининг мураббийига эга булиши керак.
2. Мураббий жамоа рахбари хисобланади. У уйинчиларни мусобака вактида катнашишига ва интизомига жавоб беради.
3. Мураббий ёки унинг вакили жадвал буйича уиинлар бошланишидан камида 20 дакика аввал котибиятга уйинда иштирок этувчи жамоа уйинчилари фамилияси, исми ва раками келтирилган руйхатни бериши лозим. Шу билан бирга жамоа сардори, мураббий ва ёрдамчи мураббий фамилиясини бериши керак.
4. Уйин бошланишидан камида 10 дакика оддин хар бир мураббий уз жамоаси иштирокчиларини ва мураббийнинг фамилияси ва ракамини тасдиклайдилар. Бунда улар уйинни бощлаб берувчи беш нафар уйинчини белгилаб берадилар. "А" жамоа мураббий биринчи булиб, бу ахборотни беради.
5. Уйинга кечикиб келган захирадаги уйинчилар, агар мусобака бошланишидан 20 дакика олдин мураббий берган кайдномага киритилган булса, уйинга киритилса булади.
6. Факат мураббий ёки унинг ёрдамчисигина танаффус сураб олиши хукукига эга.
7. Факат биргина мураббий ёки мураббий ёрдамчиси уйин вактида туриш хукукига эга. Бундай хукукка мураббий вазифасини бажариб турувчи жамоа сардори хам эга.
8. Мураббий ёки мураббий ёрдамчиси уйинчи алмаштиришни амалга оширишни куриб чикаётган бир вактда, захира уйинчиси бу хакда котибга хабар бериб ва уйинга тушишга тезда тайёрланиши керак.

**34**

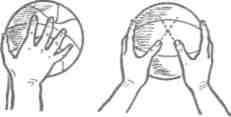
**35**

9. Мураббий хакам ва мусобакани утказаётган шахсларни  
ва хакам чикарган хукукига аралашиш ман этилади.

1. Мураббий уйин вактида захирадаги уйинчилар билан булиши ва майдон ичига кирмаслиги лозим.
2. Мураббий уйин коидасини, мусобака низомини ва мусобака ташкилотчилари хамда уни утказилиши туррисида билиши зарур.

**УЙИН ТЕХНИКАСИ**

**Уйин махорати.** Баскетбол бетакрор туп узатишлар, уни олиб юриш, саватга ташлаш, узини узи бошкариш мадорати ва алдамчи харакатлари билан ажралиб туради. Уйинчи уйинда махоратини курсатиши учун уйин коидаларига риоя килса кифоя. Баскетбол уйини учун катта булмаган спорт майдони, жазо коидалари, майдонда харакатланиш коидалари ва тезлик йуналишини узгартира олиш, харакат ва кам куч сарфлаш, уйинни юкори савияда утишида катта ахамиятга эга.



а)

**Туп билан ишлаш.** Бунда кул панжалари очилган холда туп эркин ушланади (5, а-расм). Тупни узатганда, туп билан харакатланганда ва саватга ташлашни амалга оширганда кул кафти эгилади (5, б-расм).



*5-расм.*

**б)**



**Тупни узатиш.** Куп холларда туп бехато, аник ва тез етиб бориши учун тупни икки куллаб юкоридан, кукрагидап. ёндан ва пастдан оркага узатилади. Икки куллаб туп узатишни турган жойда, югуриб кетаётганда ва сакраганда амалга ошириш мумкин (6 а, б, в, г-расм).



***а) тупни ёндан узатиш; б) тупни юцоридан узатиш;***



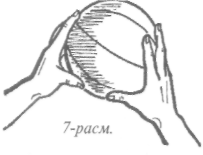
***г) тупни пастдан оркага узатиш.***

*6-расм.*

**36**

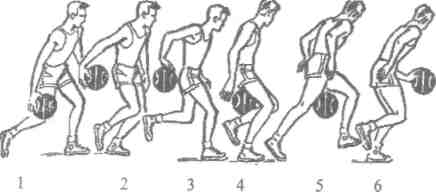
**37**

**Тупни кабул килиб олиш.**

Тупни иложи борича икки куллаб кабул килиб олиш максадга мувофик. Тупни кабул килиб олиш вактида икки кулни туп келаётган томонга узатиб,  кейин **туп** билан тезликни камайтириш учун кулни узимизга тортамиз.

Тупни югуриб кабул **килаётганда икки кадам ташлаш коидасига** амал килиш **лозим. Тупни кабул килиб олгандан кейин уйинчи бир кадам ташлаб тухташ ёки унга кадар** тупни уйинчига узатиб **юбориши керак (7-расм).**

**Тупни югурган хрлда олиб юриш. Уйинчи туп билан югурганда** хар **иккинчи кадамида бир куллаб тупни ер юзасига** уриб ва **эркин илиб олиб югуриб юриши** кузатилади. Тупни **олиб юрганда мумкин кадар тупга карамаслиги ва тупни кайси кулда олиб юриш** фаркланмайди (8-расм).



*8-расм.*

**Тупни саватга ташлаш.** Туп якин ёки узок масофадан икки

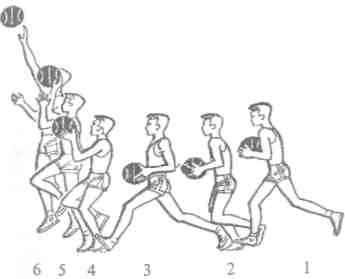
куллаб ёки бир куллаб турри юкоридан саватга ёки олдин

сават тусирига (считга), кейин саватга ташланади. Тупни

саватга якиндан ташлаш учун уйинчи юкорига сакраганда,

**38**

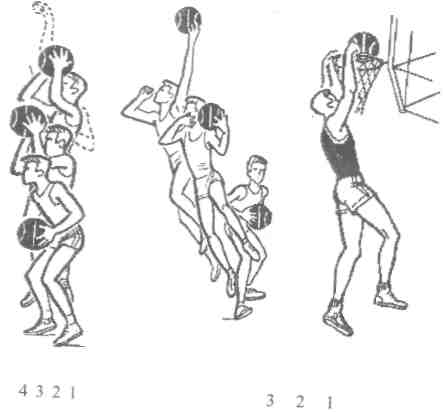
урнидан ва югуриб келиб ташлаши мумкин. Узок масофадан тупни саватга ташлашда уйинчи тупни юкоридан саватга етиб боргунга кадар булган учиш траекториясини хисобга олган холда, урнидан катта куч билан (тажрибали баскетболчилар сакраб) турри саватга ташлашлари мумкин. Хдмма холатларнинг асосий негизи туп йуналиши кучи ва туп йуналишининг тугрилигида.

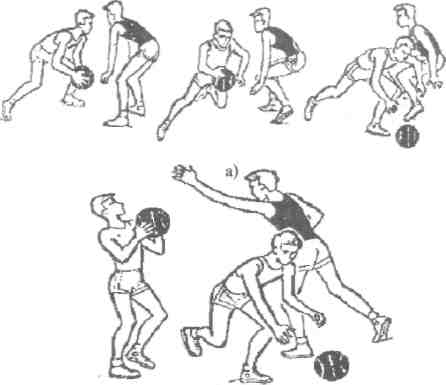


***") тупни елкадан бир цуллаб саватга ташлаш.***

**39**

Спортчилар тупни саватга якин масофадан ташлашда унг ва чап кулда хам бир хил, яхши ташлашлари керак. Уйин вактида ракиб жамоанинг каршилиги, керакли конун-коидаларига риоя килиниши, майдон буйлаб уйинчиларнинг тез харакати, катта куч сарфланиши ва тупни саватга ташлаш энг кийин ва мураккаб вазифа эканлиги сабабли баскетбол уйини уйинчидан мулжалга турри ола билиш харакат тезлиги ва бир-бирига тез ошириш каби махоратга эга булишлилиги баскетбол уйинини чиройли **тарзда** утишини таъминлайди (9 а, б, в, г-расм).





*б) ту пни в) ту пни сакраб г) ту пни*

*юцорига сакраб бир кул билан айланиб икки*

*куллаб саеатга буршшб саватга куллаб саватга*

*ташлаш; ташлаш; ташлаш.*

*9-расм.*

Алдамчи харакатлар (финт). Бу купрок. уйинда хужум вактида кулланилади. Туп билан алдамчи харакатда уйинчилар ёлгон туп узатишлар, саватга туп ташлаш, тупсиз алдамчи харакат, тезликни ёлгонлан бирданига узгартира олиш ва хужумлар киради. Энг асосийси уйинга ута олиш керак (10 а, б-расм).

**40**

б)

*10-расм.*

Уйин услуби (тактика). Баскетбол уйинида химояланишдан кура хужум килган самаралйрок. Бу уйинчидан хужумдан сунг химоя ва ортга кайтишни талаб килади. Кейинги эътиборли томони хужумга хамма беш нафар уйинчи бориб химояга хам уша беш нафар уйинчи химояланади. Дар кайси уйинчи хужум ва химоя вазифасини бажара олиш куникмасига эта булиши керак.

Марказий уйинчи жамоани уйинда бошкариш, уйин услубларини ва техникасини аъло даражада бажариши ва жамоани энг баланд буйли уйинчиси булиши зарур. У хамма вакт хужум марказида саватга якинрок холда жарима чизиги атрофида булиши керак. Дамма вакт марказий уйинчи жамоа назарида булади ва тупни иложи борича унга беришга **41**

харакат киладилар. Марказий уйинчи тупни кабул килиб олгандан кейин узи саватга йуллайди ёки у бошка кулай жойда турган спортчига узатади.

Майдонда доимий жамоали, гурух булиб химояланиш ва хужум килиш хар бир жамоага самарали натижалар беради.

**Х,ужум.** Х,ужумда асосий масала сават якинига туп билан ёки тупсиз якинлашиш. Спортчилар майдонда шундай жойлашиши керакки, жамоанинг гурухли харакатланишига имкон берсин. Ракиб саватига ракибдан кура якинрок кириб олишга хар хил алдамчи харакатлардан фойдаланиш таклиф этилади. Тупнинг тез, аник, кучлирок ва ишончли узатилиши максадга мувофик. Спортчи тупни ушлаб олиши учун унинг йулига югуриб чикиш 24 сония хужум вактини тежайди. Бу усулни хужумга самарали натижа бера олишига ишонч хосил килгандан кейин кулланиши яхши натижалар беради.

**Химоя.** Х^моячилар майдонда шундай усулни куллашлари керакки, ракиб жамоага сават томонга утиш имкониятларини бермаслик керак булади. Шунинг учун химоячи доимо ракиб ва сават уртасида туради, лекин химоячиларнинг килган кичик хатоси ракибга катта имкониятлар беради. Ундан ташкари, химоячи шундай масофада туриши керакки, ракиб уни айланиб ута олмаслиги ва химоячи ракибига узокдан тупни саватга ташлашига тускинлик килиши керак.

Хужумчи саватдан кзнча узокликда булса, химоячи хам шунча узокда туради.

Баскетбол коидаларига кура, уйинчилар хужум пайтида ракибидан тупни олиб куиишга каратган харакатларида куп холларда жиддий услубий (тактик) хатоларга йул куядилар. Шунинг учун ракибнинг саватга ташлаган муваффакиятсиз отишини куллашлари керак.

**Гурухли хужум усу ли (тактикаси).** Бу усул хар хил алдамчи хужум харакатлар ва химояланишни уз ичига олади. Жамоада 2-3 нафар уйинчи буни амалга ошириши мумкин. Хужумда улар тупни аник узатишлари, очик жойга чикиш, кесишмалар, ракибни тухтатиб колиш усулларидан фойдаланишларни билишлари керак.

**42**

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Жамоа сардори вазифалари нималардан иборат?
2. Тупни кабул килиб олишнинг кандай турларини биласиз?
3. Тупни саватга ташлашнинг кандай турларини биласиз?
4. Алдамчи харакатлар хакида нима дея оласиз?
5. Тупни югурган холда олиб юриш кандай амалга оширилади?
6. Тупни узатишнинг кандай турларини биласиз?
7. **Хужум** килишнинг кандай усулларини биласиз?
8. **Гурухли хужум усули** кандай харакатларни уз ичига олади?
9. Уйин услуби деганда нимани тушунасиз?

10. Х^мояланишда кулланиладиган усулларни биласизми?

**МИНИ БАСКЕТБОЛ**

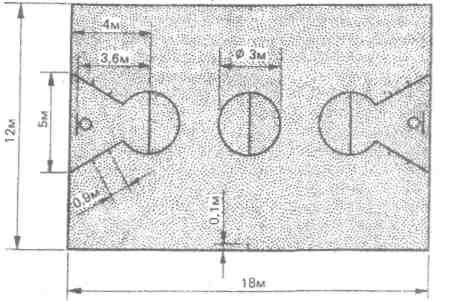
Мини баскетбол спорт уйинлари турига кирган холда охирги йилларда **Европада ривожланиб** бормокда.

**1951 йил АКШда мини** баскетбол уйини Д.Ж.Архер **томонидан кашф этилди. Мини** баскетбол уйини 6-11 ёщдаги болалар **уйини хисобланади. Бу** уйин Шимолий ва **Жанубий Америкада кейинрок Австралияда,** Осиё ва **Европада (биринчи** булиб Испанияда) тараккий этди. Хрзирги **кунда мини** баскетбол уйинини миллиондан ортик **болалар уйнайдилар. Бу уйинни** тез ривожланишининг **сабаби ХБА таркибига мустакил мини** баскетбол **комиссияси киритилганлигида.**

**1965 йилги мини баскетбол** уйинининг асосий фарки **спорт анжомлари майдоннинг** улчамлари, болалар ёшига **мослаштирилганлиги билан ажралиб** туради.

**Моддий таъминот мини** баскетбол **учун 12x18** м2 **улчамдаги** майдон, майдон марказида ва икки жарима чизири, майдонидаги доираларнинг диаметри 1,50 м, жарима майдони юза кисмининг кенглиги 5 м жарима майдони доирасигача ён томон чизиклар чизилган булади (11-расм). Жарима чизири узунлиги 3 м, жарима чизигидан саватли тусиккача 3,60 м саватли тусикнинг майдон ичкарисига 0,40

**43**



см ичкарига кирганлигини хисобга олган ходда жарима чизиридан то майдоннинг юза кисмигача 4 м ни ташкил килади.

Спорт анжомлар. Саватли тусик (счит) - мини баскетбол куйидаги улчамларда булади: калинлиги 2 см, баландлиги 120 м, энига 0,90 м, тусикнинг пастки томонидан ергача 2,35 м тусикнинг пастки томонидан саватнинг асосигача 25 см сават калинлиги 2 см.

Туп. Тупнинг айланаси тахминан 68 см дан 73 см гача, орирлиги 430 г дан 500 г гача булади. Демак, мини баскетбол уйинида оддий футбол тупидан фойдаланиш мумкин.

*К,оидалари:* мини баскетбол уйини унча катта узгаришларсиз оддий баскетбол уйини коидаларига ухшаш.

Жамоалар. 5 нафар уйинчи ва 5 нафар захира уйинчиларидан иборат. *Хщ>* бир уйинчи 10 минут майдонда иштирок этиши керак.

*11-расм.*

**44**

Уйин вакти. Уйин 2 булимда 10 минутдан 20 минут булади. Булим орасида 5 минут дам берилади. 2 минут маслахатлашиш (тайм-аут) вакти берилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Мини баскетбол уйини качон, нима учун ва ким томонидан ихтиро килинган?
2. Биринчи марта мини баскетбол буйича жахон чемпионати качон булиб утган?
3. Мини баскетбол учун кандай улчамдаги майдон керак булади?

4. Уйин учун керакли спорт анжомларини санаб бера  
оласизми?

5. Уйинда кандай тупдан фойдаланилади ?

6. Мини баскетбол неча ёшли болалар уйини  
хисобланади?

ХАКАМ ИМО-ИШОРАЛАРИ, АТАМАЛАРИ, БЕЛГИЛАРИ

Майдон хакамлари уйин коидаси бузилганда ва бошка уйин холатларига тегишли карор кабул килиш ва курсатмалари бир хил куринишга эга булиши максадида хакам имо-ишора ва атамалари кабул килинган.

Атама ва имо-ишоралар аник ва тушунарли булиши керак. Уйинда хакам^хуштак чалиб берадиган белгилари катта ахамиятга эга. Уйин давомида аник ва кучли хуштак чалиб берилган белгилар тугри берилса, уйинчи ва томошабинлар асабига тегмайди. Белги уйин коидаси бузилганлигини, уйинчиларга ишонарли тарзда берилиши керак. Кучсиз берилган хакам белгиси уйинчиларда ишонарсиз ва ноаник карор кабул килинганга ухшаш тасаввур хосил килади.

Уйинчилар уйин коидаларини купол бузган холатларда хакам товуш белгиси - огохлантирувчи баландрок жаранглаши, уйинчига бундай коида бузиш мусобакага хос эмаслигини билдириши керак.

Х,акам уйин коидалари бузилганлиги туррисида чикарган хукмини атама ва имо-ишораларни аник иккиланмасдан куллаши лозим. Бу харакатлар талаб килинган уйинчига тушунарли килиб ифодаланиши шарт.

**45**

Агар йул куйилган хатоларга шартли атама ва имо-ишоралар булмаса хакам уйинчига хатосини киска ва лунда огзаки тушунтириши керак.

Х,акам коида бузилганлгини билдирувчи товушли белгисини бергандан сунг, бузилган коидага хос имо-ишорасини аник курсатиб, тезда коида бузилган жойга бориб, тупни кайси томон уйинга киритиш лозимлигини курстатиши керак (12-расм).

Асосан куполлик билан коида бузиш натижасида, жарима тупини белгилаш жуда мухим саналади. Хакам харакатларини аниклиги ва диккат билан бажарадиган харакатлари, уни хаклигидан далолат беради, бу эса уйин майдонида яхши вазиятни таъминлайди (13-расм). **Х,акамлар хайъати таркиби** Мусобакани утказиш хакамлар кенгаши хайъати ёки баскетбол федерацияси ташкилоти билан келишилган ходда хакамлар хайъати белгиланади.

^акамлар хайъати таркибига бош хакам, бош хакам уринбосари, котиб, майдон хакамлари, секундамерчи хакам ва ахборотчи хакам киради. Бош хакам.

Бош хакам тасдикланган низом ва коидалар асосида мусобаканинг утишига туда жавоб беради.

Бош хакам кабул килган карорни барча хакамлар, катнашувчилар, вакил ва жамоа мураббийлари бажаришга мажбурлар.

Бош хакам мажбуриятларига мусобака утказиш жойи ускуналари созлигини назорат килиш хам киради.

**ХАКАМЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ**

Хакамлар хуштак чалишга ва бир вактнинг узида ишора 5-раками ёки 19-раками ёрдамида соат тухтатилишини курсатишга мажбурлар. Шундан сунг улар узларининг карорларини тушунтириш максадида барча ишораларни намойиш киладилар.

Туп уйин жараёнида ёки жарима тупи ташлагандан сунг саватга тушса, хакамлар хуштак чалмасликлари керак, аммо

**46**

туп ташлаганлиги ишораси 1-раками билан аник курсатишлари шарт.

Агар кабул килинган карорни тушунтириш максадида огзаки мулокот зарур булса, унда барча халкаро мусобакаларда бундай тушунтиришлар инглиз тилида олиб борилиши лозим.

Хдр бир фоддан ёки бахсли туп отишга карор килгандан сунг хакамлар майдонда уз жойларини алмаштирадилар.

Уйин давомида техник комиссарнинг вазифаси биринчи навбатда стол атрофида утирган хакамларнинг ишларини кузатишдан хамда катта хакам ва хакамларга уйинни хотиржамлик билан утказишларига ёрдам беришдан иборат.



**2. Вактга тааллукли белгилар**

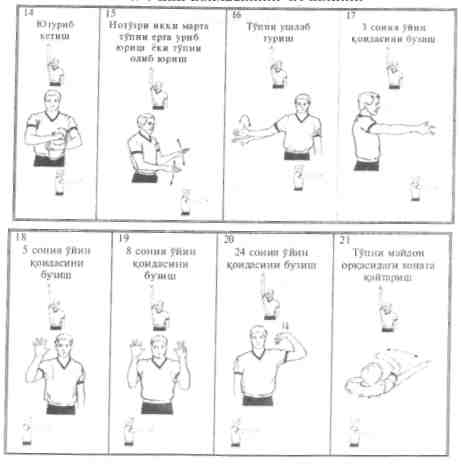


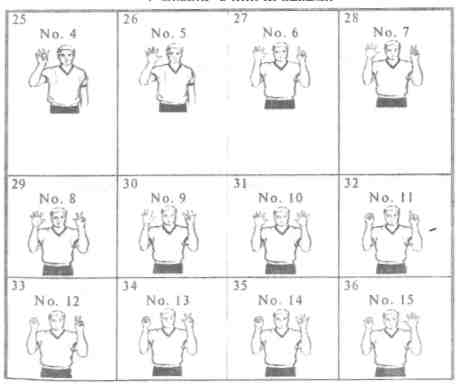
**47**

**1. Тупни хисобга олиш**









3. Маъмурий гурухга курсатиладиган имо-ишоралар

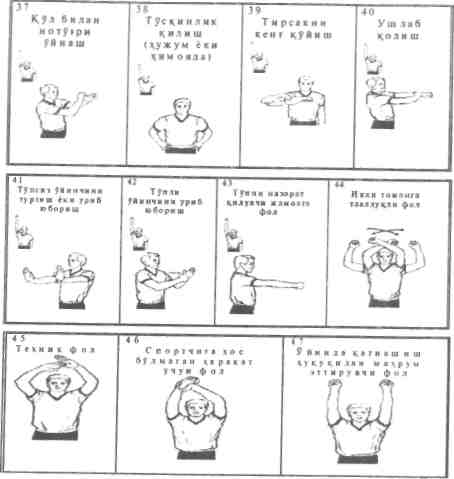
**48**

4. Уйин коидасининг бузилиши

5. Фолни котиб столига курсатиш

**«**

*(3-х,олат) 1-хрлат.* Уйинчи раками





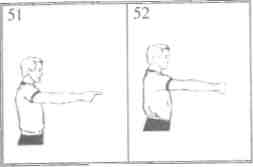




*2 -х,олат.* **Фол турлари**

**50**

*3-%олат.* **Жарима тупни ташлаш сони**



*12-расм.* 6. Жарима тупини амалга ошириш

*(2-х,олат). 1-х,олат.* Чекланган зонада

**51**

*2-х,олат.* Чекланган зонадан ташкарида

**ВОЛЕЙБОЛ**

**ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ**

1. Волейболнинг ватани - А^Ш. Уйин ихтирочиси Массачусетс штати Гемюк шахрида жойлашган коллежнинг жисмоний тарбия укитувчи В. Морган булган. У ортикча  тайёргарлик ва жихозлар учун харажатлар талаб килмайдиган оддий уйинни яратмокчи эди. 1895 йилда В. Морган янги уйин коидаларини ишлаб чикди. Янги уйин "Волейбол", яъни инглизчадан таржима килинганда, "учувчи туп" деб номланди. Биринчи маротаба волейбол уйини томошабинларга 1896 йилнинг июль ойида Спринфилт шахрида намойиш килинди. 1897 йилда А1Щ1 да волейбол уйини коидалари 10 тадан иборат булган.Улар:

1. уйин майдончасини белгилаш (чизиш);
2. уйин жихозлари;
3. майдонча катталиги 25 х 50 фут (7,6 х 15,1 м);
4. тур улчами 2 х 27 фут (0,61 х 8,2 м), тур баландлиги 6,5 фут (195 см);
5. туп чарм копламали резина камера айланаси 25-27 дюйм (63,5 х 68,5 см), огирлиги 340 г;
6. тупни уйинга киритиш. Тупни уйинга киритувчи уйинни бир оёги билан чизикда туриб тупни очик кафти билан уриб уйинга киритиши лозим. Агар бунда хатога йул куйилса, ушбу хдракат такрорланади;
7. хисоб. Ракиб кабул кила олмаган хар бир уйинга киритилган туп бир очко келтиради. Очколар факатгина узи уйинга киритган тупни ракиб кабул кила олмагандагина берилади. Агар туп уйинга киритилганда тур устидан ошиб утмасдан уз майдончасига келиб тушса, тупни уйинга киритган уйинчи алмаштирилади;

**52**

1. агар уйин вактида туп турга тегса, бу хато хисобланади (туп уйинга киритиш бундан мустасно);
2. агар туп чизикка тушса, бу хато хлсобланади;

10) уйинчилар сони чекланмаган.

1922 йилда АКШ волейбол уйинини VIII олимпиада уйинлари дастурига киритиш таклифи билан чикдилар. Уйин аста-секинлик билан турли мамлакатларда алмашиб борилди. Айникса, Европада ва бошка катор мамлакатларда волейбол буйича расмий мамлакат биринчиликлари утказила бошланди (Чехословакия, Польша). 1928 йилда Москвада утказилган биринчи Бутуниттифок спартакиадаси дастурига волейбол уйини киритилди. Волейболнинг оммалашиб бориши билан бир вактда уйин коидалари хам такомиллашиб борди. 1900 йили уйин партияси 21 очкогача давом этган. Тур баландлиги 7 фут (215 см), чизик майдоннинг бир кисми хисобланган. 1912 йилдан майдон улчами 35 х 60 фут (10,6 м х 18,2 м) хисоблана бошланди. Уйинга киритилган туп бой берилгандан сунг уйинчилар алмаштирилган. Тур баландлиги 7,5 фут (228 см), кенглиги Зфут(91см). 1917 йили тур баландлиги 8 фут (245 см) партия 15 очкогача давом этган. 1918 йили жамоалар таркибида 6 нафар уйинчи уйнашимумкин булган. 1921 йили урта чизик жорий килинди. 1922 йил жамоаларнинг хар бир уйинчиси тупга 3 марта зарба бериши мумкин булган. 1923 йили майдонча улчами 30 х 60 фут (9,1 х18,2 м2). 14 х14 хисобида биринчи булиб икки очко туплаган жамоа голиб деб топилган.

Уйин коидалари билан бир каторда волейбол техника ва тактикаси хам узгариб борди. Дастлаб волейбол кунгилочар уйин хисобланган. Уйин "Учувчи туп" номига тулик мое келади, чунки туп, асосан, хавода булади.

Тупни ракиб майдончасининг очик жойига тушириш жуда кийин булган. Лекин аста секинлик билан ракиб харакатини кийинлаштирувчи тупни тур устидан уриш усули пайдо булди. Тез орада биринчи зарбадан сунг тупни ракиб

**53 ^~^**

майдончасига утказиб юбориш максадга мувофик эмаслиги маълум булди. Агар туп майдончанинг оддинги кисмидан тур устидан ракиб майдончасига йулланса, очко ютиш учун яхши имконитя яралган.

Уйинчилар тупни бир-бирига ошириб уйнай бошладилар, уйин жамоавий тусга кирди. Тупга 3 мартагина тегиш мумкинлиги тугрисидаги крида жорий килингандан сунг техник усуллар пайдо була бошлади. Учинчи зарба хужумкор зарба хисобланди. Уйин тактикаси аввалига уйинчиларни майдончада бир текис жойлашиши ва тупни ракибига узатишдан иборат булган.

1921 - 1928 йилларда уйин коидалари мукаммаллашиб, техник усуллар (тупни уйинга киритиш, узатиш, хужумкор зарба, тусик) шаклланди. Биринчи навбатда бир неча уйинчи харакатларини ташкил этиш ва уларни тактик усулларни куллаши билан боглик уйин тактикаси вужудга келди. Волейбол ривожланишнинг ушбу боскичида оддин тупни уйинга киритиш имкони хисобланган усул хужумкор усул сифатида кулланила бошлади. Юкоридан йуналтирилган тупни уйинга киритиш усули пайдо булди. Техник усуллар янада хужумкор тусга кира бошланди. 1929-1939 йилларда уйин техника ва тактикаси ривожланиб борди. Ракиб зарбаларига гурух булиб тусик купит усули купрок кулланила бошланди. Бу уз навбатда хужумкор зарбалар шакли ривожига уз таъсирини утказди. Алдамчи, кучли, хужумкор, зарбалар кулланилди. Тусик куювчиларни куллаш зарурати тугилди. ^

Волейбол энди купрок жамоавий уйинга айлана бошланди. Бу уйинчиларнинг майдончада жойлашиши, уйинчиларнинг хужум ва химоядаги харакатларида уз аксини топди. 1934 йилда Стокгольмда утказилган спорт федерацияларининг халкаро анжуманларида волейбол буйича коммисия тузиш таклифи киритилди. Ушбу таклиф 1936 йил Берлинда утказилган XI Олимпиада уйинларида

**54**

кабул килинди. Комиссиянинг биринчи раиси этиб, Польша волейбол федерацияси раиси Ревич Маковский сайланди. Комиссия таркибига 15 та Европа, 5 та Америка ва 4 та Осиё мамлакатлари киритилди. Америкача уйин коидалари кабул килинди. Метрлик улчов бирлигига утилди.

Тупни белгача булган тана кисми билан уришга рухсат берилди. Тур баландлиги аёллар учун 224 см этиб узгартирилди. Тупни уйинга киритиш майдони чегараланди. Бундан ташкари комиссия волейболни 1940 йилда утказиладиган Олимпиада уйинлари дастурига киритиш буйича музокаралар олиб борди. Иккинчи жахон урушидан кейин Франция, Чехия, Польша ташаббусига кура янги техник комиссия тузилиб, унинг карорига асосан 1947 йили апрелда Парижда волейбол буйича биринчи конгресс утказилди. Ушбу конгрессда 14 та мамлакат вакиллари катнашдилар. Конгресс халкаро волейбол федерациясининг (ФИВБ) тузиш тугрисида карор кабул килди. Халкаро федерациянинг тузилиши эса волейболнинг уйин тури сифатида халкаро микёсда тан олинганидан далолат беради.

1948 йилда Рим шахрида ФИВБ волейбол тарихида  
биринчи маротаба эркаклар жамоалар уртасида Европа  
биринчилигини утказади. Унда 6 та мамлакат иштирок этди.  
Биринчи уринниЧехославакияэгаллади. Кейинги 1948-1968  
йилларда волейболнинг бутун дунёда ривожланиши йиллари  
булди. ФИВБ рахбарлиги остида Европа ва жахон  
биринчиликлари, Европа чемпионлари кубоги мусобакалар  
утказилди. ч

Шу билан бирга уйин коидалари хам такомиллашиб борди: 1949 йили кар бир партияда 3 та танаффус гурух тусигига рухсат берилди. 1951 йил хужум чизиги жорий килинди, туп уйинга киритилгандан сунг уйинчилар майдончада жой алмашишлари мумкин. 1952 йил учинчи танаффус бекор килинди. 1957 йил уйиндаги куплаб тухташлар туфайли волейбол узининг кизикарлилигини

**55**

йукотаётганлиги боис уйинчи алмаштиришлар (уйин вактида) сони 12 тадан 4 тага кискартирилди. Уйинчи алмаштириш ва танаффус вакти бир дакикада 30 сонияга кискартирилди, тупни уйинга киритиш чорида тусиб куйиш ман килинди. Бундан ташкари, коидаларга факат 4 йил бир марта узгартириш киритиш мумкинлиги туррисида карор кабул килинди. 1961 йилда уйин вактидаги алмаштиришлар сони 6 тага етказилди ва бир вактнинг алмаштириш учун вакт бериш бекор килинди. 1965 йилдан кучга кирган узгартиришлар волейболнинг кизикарлилигини янада оширишга йуналтирилди. Тусик пайтида кулларни ракиб томонга утказишга рухсат берилиши тусиб куювчи уйинчиларга тупга яна бир бор тегиш имконини берди. Хужумнинг химоя устидан устунлиги камайиб, тусик куйишдаги хатони кайд этишда хакамнинг субъектив бахо бериши бархам топди.

Кридалар такомиллашиши билан бир каторда уйин техникаси ва тактикаси хам ривожланиб борди. Тур четларидан пастдан узатилган тупга тусик устидан зарба бериш усуллари пайдо будди. Хужумда биринчи ва иккинчи туп киритиш уйин тизимлари ривожланди. Улар уз навбатида "крест", "эшелон" ташлаб беришдан сунг зарба бериш каби кизщарли комбинация пайдо булишига сабаб булди. Аста секин дунёнинг купгина етакчи жамоаларида оддий ва унумли уйин техникасини куллашга мойиллик сезила бошлади. Бунга тупни уйинга киритишларининг хавфлилиги (айникса, Япония жамоаларининг халкаро майдонларда пайдо булиши билан) ва хужумнинг химоядан жуда устунлиги мажбур килди.

Жамоаларнинг купгина уйинчилари тупни пастдан икки куллаб кабул килишдаги хатолар сонини кескин камайтирди (унгача хатолар сони бир партияда 6-8 тагача етарди) ушбу

**56**

усулга утгандан сунг уйин оддий ва унумли туе олди, сабаби куп холларда уйинга киритилган тупни кабул килиш сифатида кизикарли комбинациялар уюштириш имконини бермаётган эди. Биринчи туп узатишдан сунг хужумдаги уйин тактикаси камрок, у хам булса уйиннинг баъзи бир вазифаларида кулланила бошланди.

1956 йилда тусик куйиш коидалари узгартирилгач тусик химоянинг фаол воситасига айланди. Тусик куювчига кулларини ракиб томонга утказишга рухсат берилгандан сунг хужумчилар кийин ахволда колдилар. Янги усуллар, турли-туман харакатлар уйлаб топиш устида изланишлар бошланди.

1949 йил сентябрь ойида Прагада эркаклар жамоалар уртасида жахон, аёллар уртасида Европа биринчиликлари утказилди. Жахон ва Европанинг биринчи чемпионлари собик Иттифок вакиллари булдилар. 1952 йилда эркаклар уртасида иккинчи, аёллар уртасида биринчи жахон чемпионатлари утказилди. Ушбу чемпионат ролиблари яна собик Иттифок вакиллари булдилар. Ушбу чемпионатда биринчи маротаба Осиё китъаси вакили Диндистон катнашди.

1956 йил Парижда утказилган жахон биринчилигида Осиёнинг учта жамоаси: Диндистон, ХР ва ХДР катнашдилар. Америка китъаси вакиллари эса биринч'и маротаба жахон биринчилигида иштирок этдилар (АКДЛ, Бразилия, Куба). Ушбу чемпионатда жамоалар сони рекорд курсатгичга етди: битта аёллар ва иккита эркаклар жамоалари катнашдилар.

Волейбол 1964 йилги Олимпиада уйинлари дастурига киритилди. Токиодаги мусобакаларда 6 нафар аёл, 10 нафар эРкак жамоалари иштирок этдилар. Эркаклар жамоалари **57**

уртасида собик Иттифок жамоаси, аёллар жамоалари уртасида эса Япония жамоаси зафар кучди.

Волейбол спортнинг етакчи турларидан бирига айланди.  
Буни Халкаро Волейбол Федерациясига бугунги кунда 110  
дан ортик мамалакат аъзо булганлигидан хам билиб олиш  
мумкин. *Ъ.*

Узбёкистонда волейбол 1924 -1925 йилларда пайдо булганлиги хакида маълумотлар бор. Узбёкистонда волейбол уйинининг пайдо булганлиги хакида спорт хаваскорларидан бирининг айтишича, Тошкент шахрида жисмоний тарбия укитувчиси Чернишев 1925 йилнинг охири 1926 йилнинг бошларида биринчи марта Москва шахридан волейбол тупи, тур ва мусобака коидалари ёзилган китобни олиб келган ва мактабда волейбол тугарагини тузган. Шу мактабнинг волейбол жамоаси 1927 йил 27 апрелда Металлист жамоаси билан уйнаб, 3:0 га ютади. Шу вактдан бошлаб ушбу уйин ишчи клуб ва жисмоний тарбия тугаракларида уйнала бошланди.

1927 йили КИМ стадионида волейбол буйича мактаблараро бахорги шахар биринчилиги мусобакаси утказилди.

1927 йили биринчи Бутун Узбекистон Спартакиадаси утказилди ва уни дастурига волейбол уйини хам киритилди. Шундай килиб, Узбёкистонда волейбол уйини 1927 йилдан бошлаб уйнала бошланди.

Узбекистон Республикаси Халкаро Волейбол Федерациясига 1991 йили аъзо булди. Узбекистон Республикаси Осиё Волейбол Конфедерациясига 1992 йили аъзо булган. Узбёкистонда хозирда волейбол билан 700 минг нафарга якин киши шугулланади.

**58**

Майдон **жихоз** ва анжомлари

Майдон улчамлари (13-расм). Майдон тугри туртбурчак шаклида булиб, узунлиги 18 м, эни 9 м майдон ташкарисида биринчи чизикдан 3 м. узокликда бир чизик тортилиб, бу оралик хавфсизлик зонаси дейилади (шунинг хисобига курилиш улчами 24 х 15 м2 булади). Хавфсизлик зонаси очикда жойлашган майдонда 3 м, ёпикликда эса 2 м булади. Соддалаштирилган коидага мувофик 15 х 7,5 м2 булиши хам мумкин.

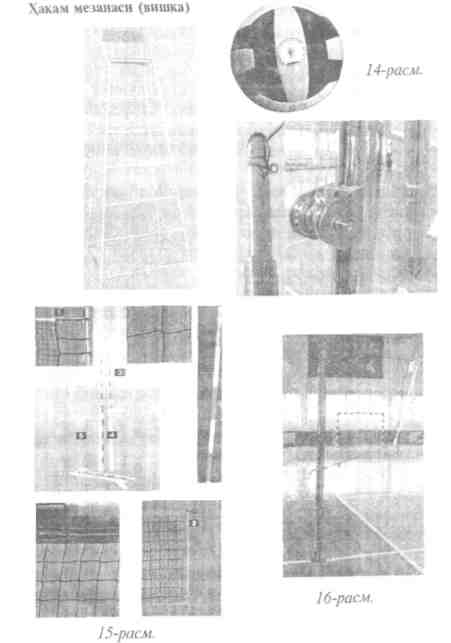
**Майдонни чегараловчи чизиклар.** Майдон билан бир текисликда булиб, чизиклар эни 5 см булади. Узунасига тортилган чизик ён чизик, энига, яъни кундалангига тортилган чизик юз ёки эн чизик деб аталади.

Майдон уртасидаги иккита ён чизикка туташган урта чизик утади. У майдонни иккига булиб туради. Хар бир майдонда урта чизикдан 3 м узокликда урта чизикка параллел яна биттадан чизик утиб, бу оралик хужум зонаси деб аталади. Хужум зонаси чизикдан орка ва чизикка (6 м) оралик - химоя зонаси деб аталади.

**Волейбол тупи** (14-расм). Туп чармдан ясалиб юмалок шаклда, айланаси 65-67 см, огирлиги 260-280 г булади. Тупнинг ички хаво босими 0,30-0,325 кг см2 (294,3 дан 318,82 м бар ёки гПа) булиши керак.

**Волейбол тури ва антеннаси** (15-расм). Уртачизик устида майдонга кундаланг тортилади, узунлиги 9,5 м, эни 1 м, катакчаларининг улчами 10x10 см булади. Баландлйги уйинчиларнинг жинси ёшига караб урнатилади (эркаклар гурухи учун 2,43 см, аёллар учун 2,24 см булади). Тур каноп ёки ипак ипидан тукилган (йугонлиги 6 мм) булади. Антенна узунлиги 180 см, у эгилувчан, кизил, сарик рангларда булади. **Волейбол** устуни (16-расм). Баландлйги уйинчиларнинг жинси ёшига караб урнатилади (эркаклар гурухи учун 2,43 м, аёллар учун 2,24 м булади).

**59**



**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Волейбол уйинининг пайдо булиши ва ривожланиши хакида нималарни биласиз?
2. Волейбол качон Олимпия уйинлари дастурига киритилган?

3.Волейбол буйича качондан бошлаб жахон чемпионатлари утказилмокда?

1. Узбекистон волейболининг ривожланиш тарихи тугрисида нималарни биласиз?
2. Волейбол уйинининг майдони улчамлари канча?
3. Техник анжомларга нималар киради?

7. Узбекистон Республикаси Халкаро Волейбол  
Федерациясига качон аъзо булган?

8. Хужум зонаси деб нимага айтилади?

**УЙИН ТЕХНИКАСИ**

***I*** *,* Волейболчи фаолияти майдон буйлаб харакатланиш, жой алмаштириш, туп кабул килиб олиш ва узатиш, тупни уйинга киритиб бериш, хужум килиш ва тупни тусиш (блок куйиш) каби усуллар ёрдамида амалга ошрилади.

Хужумдаги уйин техникаси майдончада харакатланиш ва туп билан харакатланиш усуллари ёрдамида амалга оширилади. Уйиндаги хужум техникаси харакатланиши уйинчининг майдончада жой танлашдаги харакатлари. Бунга харакатланиш ва чалгитувчи (алдамчи) харакатлар киради.

Холат - бу уйинчининг бирор усул куллаш учун кабул килган бошлангич холати. Жой ва харакат турига караб, лужумчи кулайрок юкори холатни кабул килади. Бу холатда оёкларнинг букилиш даражаси унчалик катта эмас (135° бурчак остида).

Тупни кабул килиб олиш ва узатиш учун уйинчилар

купинча кейинги харакатга утиш учун пухта тайёргарлик

куриш имконини берувчи урта (асосий) холатни

куллайдилар (сон ва болдир орасидаги бурчак бу холатда

**61**

**60**

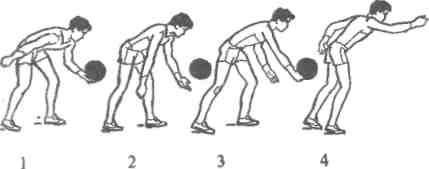
130° бурчакни ташкил килади). Уйинчининг илк холати ва бошлангич харакатлари усул самарадорлигига хал килувчи таъсир курсатади.

Волейболчининг майдонча буйлаб харакатлари юриш, югуриш ва сакраш каби холатларини уз ичига олади. Уйинчи харакатлари бошида юриб, асосий холатни кабул килади, бу унга тупга аник чикишга ва тана аввалги холатига кайтишига имкон беради. Купинча волейболчилар тупга тезлик билан интилишларига турри келади. Бундай харакатлар хужумкор зарба бериш, сакраб туп узатиш, блок куйиш максадида кулланилади. Ушбу югуришда охирги кадам тухталиш харакати билан кулланилади ва бу тупга аник чикиш булиб, ушбу усул кулланилиб булгандан сунг тезда аввалги холатга кайтиш имконинин беради. Баландликка сакрай билиш волейболчи учун жуда мухимдир.

Сакрашнинг асосий усули иккала оёк ёрдамида депсиниб сакраш. Ушбу усул хужумкор зарба, сакраб туп узатиш, блок куйиш каби усулларнинг асоси хисобланади. Икки оёклаб сакраш усули волейболчи жойидан туриб ёки киска масофадан югуриб келиб амалга ошириши мумкин. Тухтатувчи харакатнинг бажара туриб, волейболчи охирги кадамининг горизонтал тезлигини тикка, иложи борича баландрокка сакрашга айлантира билиши лозим.

Бунинг учун у олдинга куиилган оёрига суяниб, иккинчи оёгини куяди. К^уллар билакдан букилган холда оркага йуналтирилган булиши лозим. Кейинги жонли харакат билан кулларни олдинга тепага йуналтириб, танаси ва оёкларини буккан холда, ердан депсиниб сакрайди. **?~ Тупни** тепадан, **ёндан ва пастдан уйинга киритиш** (17-расм). Бу усул тупни уйинга киритишнинг энг фаол усули. Бошлангич холат уйинчи турга ёни билан туради, оёклар бир чизикда елка кенглигида булади. Туп чап елка олдида юкорига отилиб, бир вактнинг узида унг кул туширилади ва тана унг оёк томон эгилади. Туп пастлай бошлаши билан

**62**



**Тупни пастдан уйинга киритиш**

зарба берувчи харакат бошланади: оёклар букилиб, тана турриланади, кул ёйсимон харакат билан пастдан тепага зарба беради. Зарба кучи оёкни бирдан туррилаш, тана огирлиги ва танани зарба томон эгиш хисобига оширилади. Тупни тепадан ёрилама киритиб бериш зарбасининг кучи, шунингдек, уйинчининг олдиндан югуриб келиши ва кул силташ кучи хисобга хам оширилиши мумкин.



Тупни тепадан уйинга киритиш *17-раем.*

Тупни узатиш усули уйинч илар уртасидаги хамкорликни таъминлайди. Кулларнинг бошлангич холати ва букилишига Караб юкоридан ёки пастдан туп узатилаётганлигини аниклаш мумкин.

**63**

Тупни кжоридан узатиш усулидан купрок тур олдидан хужумкор зарба бериш максадида фойдаланилади. Бу усул уйинчидан уз вактида ва аник чикиб боришни талаб этади ва туп узатиш учун кулай жойни, холатни танлай билиш зарур булади. Бунда оёклар тиззадан букилган ва елка кенглигида куллар букилган ва олдинга узатилган, буринлар оркага олинган булади. Тупни узатиш оёклар, куллар ва танани туррилашдан бошланади (туп тезлигини камайтириш ва тупни турри йуналтириш учун).

Туп узатишда катта курсатгич ва урта бармоклар мухим роль уйнайди. Бармокларнинг эгилувчан харакати тупни турри йуналтириш имконини беради. Уйинчи туп узатиш характери уз харакатларини доимий равишда узгартириб туриши лозим. Масалан, туп узатиш катта масофада амалга оширилса, тана ва оёклар жонлирок турриланиши лозим. Сакраганда туп узатиш хужумни тезлаштириш ва ракиб блокини догда колдириш максадида амалга оширилади. Уни жойида ёки киска масофадан югуриб келиб бажарганда куллар фаол ёзилиши лозим. "Ёпик" туп узатиш усулларидан бири тупни боши узра ошириб, оркага узатиш. Бунда турга куллар текканда, тана ва бош сап оркага эгилган булиши лозим. Ушбу усулни сакраб туриб бажарганда хужум учун яхши имконият пайдо булади.

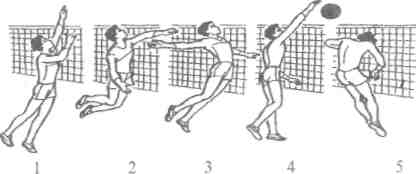
3. **Хужумкор зарба.** Зарбанинг асосий усули хисобланади. Ушбу зарба комбинацияни тугаллаш вакти очко ютиш ёки тупни уйинга йуллаш хукукини кулга киритиш максадида амалга ошрилади. Хужумкор зарбанинг икки тури мавжуд: турридан ва ёнлама **хужумкор зарбалар.**

**Турридан хужумкор зарба** (18-расм). Хужумкор зарбанинг асосий усули хисобланади. Ушбу зарба максимал куч билан бажарилиши керак. Мазкур зарбани бериш куйидаги боскичлардан иборат: югуриб келиш, сакраш, зарба берувчи харакат ва ерга тушиш. Куп холларда ушбу зарба икки-уч кадам ташлаган ходда берилади. **64**



*18-расм.*

Охирги кадам катта ташланиши лозим. Сакраш вактида харакатлар мутаносиблиги, айникса, ердан силтаниш чогида мухим. Зарба танани буриш ва кулни олдинига харакатлантириш билан берилади. Зарба кучи тупни юкоридан беркитувчи кулнинг якуний харакатига боглик. Зарба тупга пастдан олдинга караб берилади. Зарба бергандан сунг уйинчи сал букилган оёкларига юмшоккина тушади, тана ва елкалар бушашган холатда булади.



*19-расм.* **65**

Ёнлама хужумкор зарба (19-расм). Тур олдида уткир бурчакдан берилувчи энг унумли зарба хисобланади. КУЛ силтанганда тана зарба берувчи кул томонэгилиб, кул ёнга

туширилади. Унг кул зарба берилганда тана тугриланиб, елкалар чапга бурилади, чап кул туширилиб, унг кул ёйсимон харакат билан тупга йуналтирилади. Зарба чоридэ кул тугри булиши лозим. Малакали волейболчилар ёнлама зарбани танани бурган холда амалга оширади.

**УЙИН ТАКТИКАСИ**

Волейбол техникасининг бошка спорт уйинлариникидан асосий фарки - уйин харакатлари бутун жамоа билан бирга олиб борилади. Жамоа булиб харакат килиш эса уйиннинг асосий коидалари хисобланиб, бу коидалар уйинчидан тупни куп ушлаб турмасдан тезда химоядан хужумга (ёки аксинча) утишини талаб килади. Химоя тактикаси хужум тактикасидан фарк килади.

**I. Хужум тактикаси.** Жамоа харакатлари. Хужумда жамоа булиб харакат килиш уйиннинг маълум бир тизими. Жамоанинг асосий вазифаси- туп узатиш ёки очко олиш учун имкон яратишдан иборат. Унинг куйидаги турлари мавжуд: биринчи чизик уйинчисининг иккинчи туп узатишидан сунг хужумга утиши; орка чизик уйинчининг иккинчи туп узатишидан сунг хужумга утиши ва биринчи туп узатишидан сунг зарб беришга йуналтирилган хужум. **Биринчи чизик уйинчисининг иккинчи туп узатишидан сунг хужумга утиши.** Бу хужумда туп олдидаги шериги туп узатгандан сунг иккита уйинчи иштирок этиши кузда тутилади. Хужумнинг бу усули оддий булиб, тупни кабул килиб олиш ва хужумкор зарба бериш чогида уйинчилар узаро харакатларининг ишончлилигини оширишга омил булади. Ушбу усулнинг камчилиги барча тактик комбинациялар якунида факат иккита уйинчи иштирок этади. Бу эса таркибда устунлик килиш имконини беради. Ушбу хужумнинг уч хил тури мавжуд: 2-зона оркали, 4-зона уйинчиси оркали.

**66**

Биринчи иккита вариант асосий хисобланиб турли тоифадаги волейболчилар томонидан кенг кулланнилади, учинчи вариант эса камрок кулланилади. 4-зонада туп узатувчи турган вактда 4-зона ва 3-зона уйинчилари жой алмашадилар. Уйиндаги муваффакият куп жихатдан биринчи ва иккинчи чизик уйинчиларининг келишган харакатига боглик.

**Гурух булиб харакат килиш.** Хужум чизигининг комбинациялари туп узатиш баландлиги, тезлиги, масофасига караб узгартирган холда, шунингдек хужумчиларнинг жой узгартиришлари, алдамчи харакатлар ёрдамида амалга оширилади. Масалан, хужумни зарба бериш билан якунлаш мумкин. 4-зона уйинчиси узун туп узатишдан сунг зарба бериш учун хозирлик куради.

Бу хужум тури учун "Эшалон" комбинацияси хос. Бунда 4-зона уйинчиси хужум килаётгандек 3-зона харакат килади.

2-зона уйинчиси уз хонасида зарба беришга тайёрланади, хужумни эса 3-зона уйинчиси бевосита шериги оркасида туриб якунлайди.

Биринчи туп узатишдан сунг хужумга утиш. Бу хужумнинг кейинги усули хисобланади. Шу билан бирга ушбу усул жамоа суръатини устириб, хужум кутилмаганда уюштирилиши эвазига юкори самарадорликка эришиш мумкин. Хужумнинг кийинлиги тупни зарб бериш учун аник узатиб боришида. Хозирда узатилаётган тупларни кабул килиб олишнинг кийинлиги ушбу хужумни мунтазам кулланишини чеклаб куймокда.

Ушбу хужумда хужумчилар хужум чизигида жойлашадилар. Мазкур жойлашув киска масофадан югуриб келиб муваффакиятли якунлаш имконини беради. Шунингдек, хужумнинг барча зоналарига хатосиз туп узатишни кафолатлайди. Туп четидаги комбинациялар нисбатан оддий хисобланади: **67**

1. 2-зонадаги хужумчига йуналган биринчи туп узатиш.  
Ушбу хужумчи туп томон силжийди ва куйилган ракиб

тусирига караб хужум килиш (битта ракиб туп йулини тусганда) ёки тупни 3- ёки 4-зонадаги шерикларига узатиш (2 та ракиб туп йулини тусганда) карорини кабул килади, 4-зона уйинчиси, агар биринчи туп унга узатилган булса, худди шундай харакат килади.

2. Учинчи зона уйинчисининг боши узра узатилган тупга  
2-зона югуриб кириши. Биринчи туп 2 ва 3-зоналар оралигага  
йуналади. 2-зона хужумчиси зарба бериш учун силжийди ва  
сакраб, иккиталик тусик булганда тупни боши узра оркага  
ёки 4-зонага узатади. Агар хужум чизиридаги 3-зона  
уйинчиси чапакай булса, ушбу комбинацияни 4-зонада  
муваффакият билан куллаш мумкин.

Хужумкор зарба тактикаси - хужумни хал килишнинг асосий воситаси. Ракиблар тусиги хужумчидан жисмоний -техник тактик, рухий тайёргарликни талаб килади. Якка тактика зарба кучи эмас, унинг кутилмаганда берилиши асосида ташкил этилади. Хужумчи техник жихатдан махоратли булиши, турли уйин воситаларидан осонликча чикиб кета олиши керак. Шунингдек, хужумчи ракиб майдонидаги вазиятни тезда турри бахолаб, хужумнинг самарали усулини танлай билиши лозим. Чекка зоналарда харакатлана туриб, у кучли зарбаларни, (4-зонадан, 4-зона буйлаб, 2-зонадан, 2-зона буйлаб) хужумчи танани буриб алдаш, туп узатгандай килиб зарба бериш усулларини куллайди.

Якка харакатлар. Уйинда муваффакият козониш учун тупни уйинга киритиш, узатиш хужумкор зарба беришни куллаган холда харакатланиш максадга мувофик. Хужумдаги якка тактик харакатларнинг самарадорлиги уйинчи фаоллигига, ташаббускорлиги майдончани кура билиш, уйиндаги вазиятни турри бахолаб, уз вактида

**68**

керакли карорни кабул кила олшдга боглик.

Жой танлай билиш волейболчи тактик фаолиятининг асоси. Хужумкор зарбаларнинг самараси турри танланган жойга борлик. Иккинчи туп узатиш учун жой танлаб туриб, уйинчи уз жамоадошлари ва тусик куювчи ракиблари турган холатини яхши кура билиш ва доим туп кабул килиши чорида йул куйган хатони тузатишга тайёр туриши лозим.

Хужумкор зарбаларга тайёргарлик харакатлари мухим ахамиятга эга булиб, тайёргарлик холатини кабул килиш ва зарба беришни уз ичига олади. Хужум иккинчи туп узатишдан сунгра уюштирилаётган вактда хужумчи тупдан 4-5 м узокликда, иложи борича узокрокдан югуриб келиб зарба бериши лозим. Биринчи туп узатишдан сунгги хужумда чекка зоналар (4 ва 2) хужумчилари хужум чизигида туриши лозим.

**?.< Тупни уйинга киритиш тактикаси.** Купрок тупни уйинга киритиш усули кулланилади. Бу усулда волейболчи усулни кучли ва аник зарба билан ракиб майдончасидаги буш, бундай тупни кабул кила оламайдиган уйинчи томонига йуллашга харакат килади. Ушбу зарба ракиб учун кутилмаган булса муваффакият келтиради.

**Туп узатиш тактикаси.** Ушбу усулни куллай олиш туфайли хужум самарадорлигига эришиш мумкин. Усулни Куллаётган уйинчининг асосий максади - шериги учун тактик комбинацияни давом эттириш ёки хужумни якунлашга шароит яратиб бериш, шунингдек, ракиб холатини кийинлаштиришдир. Туп узатаётган уйинчи уз жамоадошлари ва ракибларининг уйинини диккат билан кузатиб тупни якуний зарба бериш учун кулай вазиятда турган шеригига узатади.

Жамоа харакатлари. Жамоани химоя харакатлари икки иуналиш буйича амалга оширилади: кучли, хужумкор зарбаларни тусиш ва туп уйинга киритилгандан сунг уни

**69**

кабул килиб олиш. химоячилар вазифаси тупни уз майдончаларига туширмаслик ва карши хужумлар учун шароит яратиш. Жамоа тактикаси асосини ракиб хужум вактида олти уйинчининг майдончада жойлашуви ташкил этади. куйидаги жойлашув турлари мавжуд: икки химоячи -2-2-2, уч нафархимоячи-2-1-3 вааралашхимоятизими. Икки химоячи тизими. Ушубу усулнинг асосий ютури жамоа уйинчиларининг барча зоналари кенг жойлашганлиги химоя харакатларининг соддалиги, б-зона уйинчисининг олдинда туриши тусик куювчиларни куллаб туриш, химояда хужумга утиш шароитини таъминлайди.

Ушбу химоя кулланганда куйидаги холатлар юзага келади:

1. Ракиб 4-зонадан хужум килаяпди. Бунда 3- ва 2-зона уйинчилари тусик куйиб, тупнинг асосий йуналишини тусадилар. 4-зона уйинчиси турганда хужум чизигига силтаб, кийшик берилган хужумкор ракиб зарбасини кабул килишга тайёр туради. 5-зонанинг асосий уйинчиси тусик билан химояланган худудга сиилжиб ёлланма ва шериклари тусиридан каштан тупни кабул килишга тайёр туради. Биринчи зона химоячиси ён чизик ёнида харакат килади. Олдинги силжиб, у чизик буйлаб ва уз худудига берилган зарбаларни кабул килишга тайёр туради.

2. Хужумкор зарба 2-зонадан берилаяпди. Тусикни 3- ва 4-зона химоячлари куядилар. Бошка уйинчилар майдонча буйлаб жсгйлашиб(1) вариантдагидек харакатланадилар. Уч химоячи тизими. Ушбу усул хозирги кунда тусик устида зарба бера олувчи баланд буйли, кучли волейболчилар купайганлиги боис кулланилмокда. Усулнинг узига хослиги орка чизикда уч химоячи жойлашишидадир. Бундай жойлашув кучли хужумкор зарбаларни яхшилайди, лекин тусик ва марказ заифлашиб колади.

Бу химояда 3 хил куллаш усули мавжуд:

**70**

* чекка химоячи томонидан куллаш;
* тусик куйишда иштирок этаётган биринчи чизик уйинчиси томонидан куллаш;
* аралаш куллаш.

Гурух булиб химояда харакатланиш. Х,имоячиларнинг узаро хамжихат харакатланиши. Хужумкор зарбаларни кабул килиб олиш сифатида химоячининг турли зоналарда уйнай олиш ва тусиксиз, тусик устидан утган хужумкор зарбаларни кабул кила олишига боглик. Бу доимий диккат, техник махорат ва узаро келишиб уйнашни талаб этади. Х,имояни кучайтириш учун уйин вактида зоналарни алмашиш фойдали.

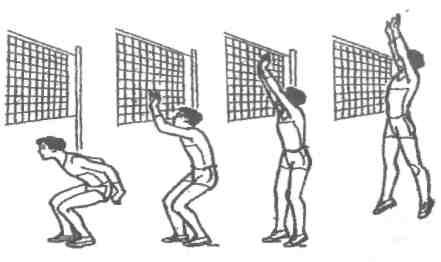
Тусик куйиш ва узаро харакатлар (20-расм). Гурух булиб тусик куйишнинг асосий шакли бу иккиталик тусик. Гурух булиб тусик куйиш тактикаси асосий ва ёрдамчи тусикчиларнинг харакатли ва ёрдамчи зона тусирини куйишдаги узаро харакатларидан иборат. Асосий тусик куювчи вазифаси копток 3-зона химоячисига юклатилади. Ёрдамчилар булиб 4- ва 2-зона уйинчилари туришади. Бундай тактика тупни секин уиинга киритиш ва юкоридан хужум тактикаси жавоб беради. Тез ва комбинацияли уйинда кучли тусиклар чекка зоналарда жойлашадилар, туп марказида фаол тусикчи харакатланиб, куйидаги вазифаларни бажаради:

- асосий тусикчи тусикни тайёрлаш учун жавобгар  
булиб, зарбанинг хавфли йуналишини тусади. У сакраш  
вакти ва жойини аниклайди, кулларни тусик учун куйиш  
усулини танлайди ва шериги харакатини бошкаради.  
Ёрдамчи тусикчи уз кулларини асосий тусикчи куллари  
ёнига куйиб, зарба йулини тусади;

- химоячиларнинг тусикчилар билан узаРо  
харакати. Ушбу харакатлар танланган химоя тизимига  
боглик булади. Куп холарда тусикчиларни куллашда иккита

**71**

асосий (химоячи), ёрдамчи (тусикчида иштирок этувчи хужумчи) иштирок этади. Учталик тусик чогида учинчи ' усикчи харакатлари бутун хужум чизири буйлаб кенгаяди; - кулловчиларнинг узаро харакатлари тусик вактида, уйинга киритилган тупни, хужумкор зарбани кабул килиб олиш чогида кузатилади. Уйинни кабул килиб олинган тупни кабул килишда ушбу тупни кабул килмайдиган уйинчилар кулланилади. Бу холларда ушбу уйинчи жойлашган зона тусилади. Бунда нотурри кабул килинган тупни уйинга кайтариш мухим. Хужумга утиш вактида зонасидан хужумкор зарба бераётган уйинчи кулланилади. Дужумкор зарбани кабул килувчи химоячини куллаш алохида урин тутади. Унинг хар бир шериги ракиб зарбаси уни ва зонани химоя килишга тайёр туриши лозим. Биринчи булиб, у томонга якин турган уйинчи силжийди, бу купрок 6-зона уйинчиси булади.



*20-расм.* Якка харакатлар. Жой танлаш: химоя харакатлари самараси уз вактида, турри жой танлай билиш ва химоялаш

**72**

усулларини самарали куллашга борлик. Жойни турри танлай билиш уз шериклари ва ракиблари жойлашишини кузатиш, туп тезлиги ва кучини аниклай билиш махоратини талаб этади. Туп томон силжиб, уйинчи уз харакат зонаси, жамоаси тактикаси ва химоя буйича шерикларини имкониятларини аник тасаввур кила билиши лозим.

Уйинга киритилган тупни кабул килиб олиш уйиндаги энг масъулиятли жараён, чунки хар кандай хато очко йукотилишига олиб келади. Шу билан бир вактда кабул килишнинг сифатлилиги жамоани самарали хужумига сабаб булиши мумкин. Шунинг учун кабул килувчи туп йуналиши, кучини аниклай билиши, турри жой танлаши лозим. Шу билан бирга у уз харакатлари билан жамоадошларига халал бермаслиги лозим.

Х,ужумкор зарбаларни кабул килиш химоячидан чакконлик ва яхши мослашувчанликни талаб килувчи кийин усулдир. Х,имоячи бунинг ракиб хужуми чогида унинг харакатларини кузатиб туриши лозим. Зарбани кабул килиш усули ва жойини танлай туриб, химоячи вазифасини хисобга олиши лозим. Танланган жой химоячига туп ва ракиб хужумчиси харакатларини кузатиш имконини бериши керак. Асосий вазифадан ташкари химоячи зарбани яхши кабул килиб олган чорда тупни уз хужумчиларига узатиш кераклигини унутмаслиги лозим. Битталик тусик химоянинг мухим вазияти.

Уйин олдидан биринчи хакам биринчи партияда кайси бир жамоага биринчи туп киритиш ёки майдонча томонини аниклаш буйича куръа ташлайди.

Агар сунгги хал килувчи партия булса, куръа кайта ташланади.

Куръа ташлаш буйича ролиб булган сардор уз ихтиёрига кура туп киритиш тупни кабул килиш ёки майдонча томонини танлаш хукукига эга.

**73**

Агар жамоалар учун олдиндан узга майдончада машк килиш имконияти яратилган булса, унда турдан ошириб машк килиш вакти уч дакика муддатга берилади. Акс холда ушбу машк учун 5 дакика берилади. Агар икки жамоа сардорлари келишган холда турдан туп ошириш машкларини утказмокчи булса, унда 6 ёки 10 дакика берилиши мумкин. Уйинда хар бир жамоадан факат 6 нафар уйинчи иштирок этади. Жамоанинг дастлабки жойлашиши уйинчиларнинг алмашиш тартибини белгилайди. Ушбу тартиб бутун партия давомида сакланиши лозим.

Х,ар бир партия олдидан мураббий уйинчиларнинг майдончада жойлашиш тартибини карточкага ёзади ва имзо куйиб, иккинчи хакамга ёки котиб хакамга такдим этиши лозим. Дастлабки жойлашишда урин олмаган уйинчилар, шу партиянинг захирасидаги уйинчилар хисобланади. Жойлашиш карточкаси такдим этилгандан сунг ушбу карточкага узгартириш киритиш мумкин эмас. Лекин уйинчи расмий алмаштирилиши мумкин.

Агар карточкада кайд этилган уйинчилар урнига бошка уйинчи кириб келса, жойлашиш карточкада кайд этилганидек тугриланиши лозим. Бунинг учун жазо кулланилмайди.

Уйин жараёнида уйинчини алмаштириш - муайян зонадаги уйинчининг майдонни тарк этиши ва унинг урнини бошка уйинчи эгаллаши. Алмаштириш хакамнинг рухсати асосида амалга оширилади. Бир уйинчини иккинчи уйинчи урнига тушиши котиб шу хакида баённомага ёзгандан сунг амалга оширилади.

Хар бир партияда жамоага кириш билан б та аламаштириш хукуки берилади. Бир вактнинг узида бир ёки бир неча уйинчи аламаштирилиши мумкин. Дастлабки тартибда жойлашган уйинчи майдонини бир партияда факат бир марта тарк этиб, кайтиб уз урнига кириши мумкин.

**74**

Алмаштирилаётган захирадаги уйинчи хар бир партияда факат бир марта майдонга тушиши мумкин. У майдонда колиши ёки яна дастлабки таркибига мувофик уйинчи билан кайта алмаштирилиши мумкин. Айнан шундай алмаштирилиши 3 та дастлабки таркибдаги ва 3 нафар захирадаги уйинчилар уртасида амалга оширилиши мумкин.

Жарохатланиш сабабли уйинни давом эттира олмайдиган уйинчи захирадаги уйинчи билан юкорида кайд этилган коида асосида алмаштирилиши лорзим. Агарда бунинг иложи булмаса, яъни жамоа алмаштириш имкониятидан тулик фойдаланиб булган булса, унда шу жамоага коидадан ташкари истисно тарикасида жарохатланган уйинчини алмаштириш имконияти берилади. Ушбу уйинда жарохатланиб, майдонни тарк этган уйинчига майдонга кайтиш хукуки берилмайди.

Майдондан жазо билан чикарйлган ёки дисквалификация (четлаштирилган) килинган уйинчини алмаштириш коидадаги тартибга асосан амалга оширилади.

Агар жамоа алмаштириш имкониятидан фойдаланган булса, у холда уйинчини алмаштириш нотугри булади. Лекин коидани истисно тарикасида алмаштириш бундан истисно. Жамоа нотугри алмаштиришга йул куйганда ва вазият хал этилиб, уйин кайта тикланганда куйидаги карорлар кабул килиниши керак:

* жамоа уйин вазифасини ютказган хисобланади;
* нотугри алмаштириш тугриланади;
* "айбдор" жамоанинг сунгги очколари бекор килинади. Ракиб очколари сакдаб колинади.

4 Уйин **харакатлари, туп билан уйнаш коидалари.** Биринчи хакамнинг рухсати билан уйинга туп киритилганда, туп уйинда деб хисобланади. Хакамнинг хуштаги билан уйин тухтатилгандан бошлаб, туп уйиндан ташкарида деб хисобланади.

**75**

Туп майдон юзасига ёки чизирига текканда туп "майдонда"деб бахоланади.

Т$?п куйидаги вазиятларда майдондан ташкарида деб хисобланади:

- туп майдоннинг чегараловчи чизикларидан ташкарисига  
тушса;

-туп майдон ташкарисидаги бирор жисмга, шиптга ёки уйинда иштирок этмаётган кишига тегса;

* туп чегараловчи антеннага, тасмага ва уни ташкарисига (турга ёки устунга) тегса;
* туп турни вертикал юзасидан ташкари (турни пастки бушлиги ва чегараловчи антеннанинг ташки томони) жойида утганда;

- туп тулик турни пастки кисмидан утса.

Хдр бир жамоа узига ажратилган майдон чегарасида уйнаши керак Шу билан бир каторда туп майдондан ташкари жойлардан майдон чегарасига кайтарилиб, уйналиши мумкин. Х,ар бир жамоа туп уйинга киритилгандан сунг туп билан факат 3 мартагача уйнаши мумкин (тусик куйишдаг и уйнаш хисобга кирмайди). Учинчи туп уйналишида туп факат ракиб жамоаси майдончаси томон йуналтирилиши лозим. Агар туп 3 мартадан куп уйналган булса, "жамоа 4 марта туп билан уинайди" деган хато холат кайдэтилади.

Х,ар бир уйинчи тупга кетма- кет тегиши (уйнаши) мумкин эмас. Бир вактнинг узида икки ёки уч уйинчи тупга тегиши (уйнаши) мумкин, агар 2 ёки 3 нафар уйинчи бир вактнинг узида туп билан уйнаса, икки ёки уч марта туп билан уйналган хисобланади. Агар бир неча уйинчи тупга интилса, лекин бир уйинчи туп билан уйнаса, бу холда туп билан бир марта уйналган хисобланади.

Уйинчининг бир-бири билан тукнашиб кетиши хато хисобланмайди. Агар тур устида икки уйинчи бир вактнинг

**76**

узида бараварига тупга тегса ва туп уйинда колса, унда тупни кабул килаётган жамоага яна уч марта туп билан уйнаш хукуки берилади. Агар шунда туп майдон ташкарисига чикиб кетса, бунда карши томондаги жамоа хатога йул куяди деб хисобланади. Агар бир вактнинг узида икки ракиб уйинчи тупни "ушлаб олиш" га йул куйса, бу икки томоннинг хатосини англатади ва уиин кайтарилади.

Агар уйинчи майдон чегарасида тупни кабул килиш ёки зарба бериш учун шеригига ёки бирор жисмга таяниб уйнаса, бу хато хисобланади. Лекин уйинчи тупни уинаб булгандан сунг уз инерцияси билан мувозанатини йукотиб, турга тегиб кетиш, урта чизикдан чикиб кетиш холатига тушиб колса, бунда шериги ёрдам бериши (ушлаб колиши) мумкин. Тупни тананинг хохлаган кисми билан уйнаш мумкин. Тупни зарб билан уриш ёки узатиб утказиш мумкин. Туп хохлаган томонга йуналтирилиши мумкин.

Волейбол уйинига ургатиш 10-12 ёшдан бошланади. Укув гурухларига бошловчиларни танлаб олиш билан бир вактда хар томонлама жисмоний тайёргарлик волейболчиларнинг асосий техникаси, тактикаси ва мусобакавий фаолиятига ургатиш масалалари хал килиб олинади. Уиин билан илк танишув волейболга якин харакатлар оркали амалга оширилади. Масалан, уйиннинг асосий усули булган туп узатиш куйидаги машклар ёрдамида мустахкамланади: "узатдингми-утир", "туп уртадагига", "туп хавода" ва хоказо.

Техника ва якка тактик харакатларга ургатиш холат ва майдонча буйлаб харакатланишдан бошланади. Такомиллаштириш харакатларини мураккаблаштириш оркали амалга оширилади.

Тупни уйинга киритиш, тупни пастдан турри ва ёнлама киритишни ургатишдан бошланади. Махсус машклар куйидаги тартибда ургатилади:

1. 6 - 8 м масофадан тупни деворга узатиш.
2. Катордаги шеригига (турсиз) тупни узатиш.

**77**

1. К^иска масофадан тур устидан тупни уйинга киритиш.
2. Маълум бир йуналишда уз чизигидан уйинга киритиш.
3. Худди шу уйинга киритиш жойидан, маълум бир муддатга.
4. Турли худудларга навбат билан тупни уйинга киритиш.

7. Аниклик хисобга олиб, тезда уйинга киритиш.  
Тупни уйинга киритиш тактикасини такомиллаштириш

уларнинг укув машрулот уйинлари ва мусобакалардаги самарадорлиги ва мунтазамлигини доим назаорат килган холда олиб борилади.

**Тупни уйинга киритишдаги хатолар:**

1. Номустахкам бошлангич ва тупни юкорига нотекис отиш.
2. Кулни етарли даражада силтамаслик ва зарбани букилган кул билан бериш.
3. Кафт билан тупни нотугри уриш.

Тупни узатишга ургатиш урта холатда тайёрловчи, махсус машклар ёрдамида амалга оширилади. Урганувчи юкоридан уйинга киритиш техникасини аник тасаввур килиши.

Сунгра мураккаброк туп узатишлар, сакраб, зарба бергандай харакат килиб туп узатиш, йикилиб елкага агдарилган холда туп узатиш усуллари ургатилади. Туп узатишнинг техник-тактик махоратини мустахкамловчи машклар уз ичига якка, жуфтлик ва гурух машкларини олади:

1. Деворга турли усуллар билан туп узатиш, масофа, баландлик ва тезликни узгартирган холда.
2. Худди шу машк холатни узгартирган холда олд томондан, ёнлама утириб, ётиб, 180° бурчакка бурилиб туп узатишлар.
3. Худди шу машк, лекин девор буйлаб унгга, чапга юриб, тепадан туп узатиб, пастдан кабул килган холда.
4. Жойида туриб ва чекловчи чизик буйлаб харакат

**78**

килган холда турли усуллар билан тупни бош билан турли баландликка узатиш.

1. Худди шу машк, лекин туп олдида туриб унгга, чапга, олдинга, оркага харакатланган холда.
2. Хужумнинг турли худудларига узи тупни полга ургандан сунг турга хужум чизиги ортидан чикиб бориш билан ва сакраган тупга чикиш билан иккинчи туп узатиш.

7. Худди шу машк, лекин тупга химоячининг турли зоналарида олдинга чикиб борган ва тупни пастдан икки куллаб урган холда.

Машкларни жамоа билан бажариш катта ахамиятга эга булиб, туп узатишга ургатиш ва ушбу усулни такомиллаштириш учун маълум бир шароитлар яратади.

1. Жуфтликда туп узатишлар турли усуллар билан масофа баландлик ва тупнинг учиш тезлигини узгартирган холда.
2. Худди шу машк лекин харакатланган холатларни узгартирган холда, олд томондан ёнланма утириб, ётиб, сакраб, 180° бурчакка бурилган ва боши узра туп отиб пастдан кабул килган холда.

Тупни кабул килиб олиш ва пастдан узатишга ургатиш ва уларни такомиллаштириш тепадан туп узатишдаги каби тартибда амалга оширилади. Ушбу усул ёрдамида уйинга киритилган тупларни хужумкор зарбаларни кабул килади, куллашни амалга ошириб майдонча четига чикиб кетаётган тупларни туп устидан уриб юборади. Бошида тупни пастдан икки куллаб кабул килиш усули ишончлирок, чунки ёш волейболчилар хали етарли даражада харакатчан булмайдилар.

**Туп узатишдаги хатолар:**

1. Тупга уз вактида чикмаслик ва номустахкам бошлангич холат.
2. Тупга чикувчи харакат йуклиги ва бармокларининг

тупни тухтата олмаслиги.

I . **79**

3. Тупни учиш тезлиги ва аниклигини берувчи елка олди ва бармоклари якунловчи харакатининг йуклиги.

Хужумкор зарбаларга ургатиш волейболчиларни укитишнинг энг мураккаб усулларидан бири. Ушбу зарбани муваффакиятли амалга ошириш учун волейболчи тезлик, жисмоний куч, чакдонликка эга булиши лозим.

Хужумкор зарбани урганишнинг биринчи боскичида югуриб келиш ва зарба бериш учун сакраш, ерга тушиш холатлари кулланилади. Барча машклар югуриб келиш суръатига йуналтирилган. Бир вактнинг узида зарба берувчи харакатлар соддалаштирилган холатда килинади.

Турридан берувчи хужумкор зарбани 4- 2-3 -зоналарда юкори, уртача ва кискартирилган туп узатишлар ёрдамида такомиллаштиришни ракибни аста-секин кучайиб бораётган каршилигида тактик вазифаларини ечган холда амалга ошириш максадга мувофик.

Хужумкор зарба беришдаги хатолар:

1. Кечикиб ва нотурри югуриб келиш.
2. Ерга чукур утириш ва секин силтаниш.
3. Зарба кучсизлиги, букилган кул билан зарба бериш. Тусик куйишга ургатиш усули. Ушбу усулни ургатиш

битталик тусик техникасини эгаллашдан бошланади. Ёш спортчи тур ёнида тез харакатланиши, сакраши, кулларини ёзиб тусик куйиш усулларини эгаллайдилар. Шу билан бирга якка техника зарбага узатилувчи туп йуналишини аникдаш, жойини турри танлаш, уз вактида сакраб кулларни тусик этиш усуллари ургатилади. Шу максадда куйидаги машклардан фойдаланиш мумкин:

1 .Туп ортида шахдам силжиб тусик куяётгандек харакат килиш.

2. Худди шу машк факат кимирламасдан тупга тусик

куйган холда.

3. Тур устида олдиндан белгиланган йуналишда  
оширилган тупни узатиш.

**80**

1. Тутши турли зоналарда юкори урта кискартирилган туп оширишлардан сунгги туридан берилувчи хужумкор зарбаларни тусиш.
2. Турли зоналарда юкори оширишлардан сунг 5-зонада хужумкор зарбаларини тусиш.

Ушбу камчиликларни тузатиш мунтазам ишлашни ва бунинг учун машклар танлаб олишни талаб кдлади.

Мураббий уйинчидан уйинни, вазиятни тез ва турри бахолай олишни талаб килиши лозим. Иккинчи гурух холатларини тузатиш усули тусик куювчининг сакраш ва кулини тусик килиш техникаси билан борлик. У уз навбатида ердан силтаниш олдидан бошлангач холат ва кул-оёк ва тананинг фаол ишлашига борлик. Турри оёкда туриш ва турри турган тана сакраш баландлиги ва тусик сифатини анча пасайтиради.

Бу холатларни бартараф этиш учун туп буйлаб харакатланган холда сакраш ва туп иштирокидаги махсус машклардан фойдаланилади. Уйинчининг бутун диккат-эътибори сакраш ва кулларини тусик учун куйиш чонидаги аник ва уз вактидаги харакатларга каратиш лозим.

Жамоа ва гурух тактикасида кейинги укитишни такомиллаштириш жамоа таркибидаги мусобакалар жараёнида амалга оширилади.

Уйинчининг тур олдидаги коидалари. Ракиб томонга йуналтирилган туп турнинг устидан коида асосида чегараланган кенглик оралиридан, яъни турнинг икки томонига урнатилган антенналар оралиридан утиши лозим.

1. Пастдан - турни юкори чегарасидан.
2. Ён томондан-антенналар оралирида ва фараз килинган давомидан.
3. Юкоридан шип буйича.

Агар ракиб томонига йуналтирилган туп оралик ташкарисидан утиб, майдонга тушмайдиган булса, туп билан 3 марта уйнаш коидасини бузмасдан туриб, шу тупни

**81**

уз майдонига кайтариб, уйинни давом эттириш мумкин.

Тупни майдончага кайтараётган уйинчи ракиб майдончасини босиб утиши мумкин эмас. Кдйд этилган оралик чегараларининг (антенналарининг) кай томонидан туп ракиб томонга йуналтирилган булса, яна шу томондан туп уз майдонига кайтарилиши керак. Ракиб жамоаси бу харакатга тускинлик килиши мумкин эмас.

Уйин давомида туп турга тегиб, унинг устидан утмаса, бундай тупни туп билан 3 марта уйнаш коидасини бузмасдан уйнаш мумкин. Агар уйинга киритилаётган туп турга тегса, бу жамоанинг маглубияти хисобланади. Агар туп турни тешиб утса ёки уни агдариб юборса, ушбу вазиятдаги уйин бекор килинади ва туп уйинга кайта киритилади.

Уйинчи тусик куйишда кулларини тур устидан ракиб томонга утказиши мумкин. Лекин хужум килаётган уйинчидан ооддин тупга тегиши мумкин эмас. Тананинг айрим кисмлари турнинг пастки кисмидан майдон юзаси оралигидаги бушликни кесиб, ракиб томонига утиши мумкин. Лекин ушбу вазият ракиб уйинга халакит бериши керак эмас. Ракиб томонга урта чизикни босиб утиш оёк ёки кул билан урта чизикни босиш мумкин. Лекин шу чизикдан тулик утиб кетиш мумкин эмас. Тананинг бошка кисмлари билан ракиб майдонини босиш мумкин эмас. Туп уииндан чиккандан сунг уйинчи ракиб майдонига утиб кетиши мумкин.

Тур оддида уйнаётган уйинчи турга тегиб кетса, хато хисобланади. Лекин тур олдида туп билан уйнамаётган уйинчи турга тасодифан тегиб кетса, бу хато хисобланмайди. Агар уйинчи тур устидан зарба бериб булганидан сунг (тусикдан сунг) уйинга халакит бермаган холда, турни чегараловчи тасмадан ташкари жойга (турнинг давоми, трос, устун) тегиб кетса ёки хато туп турга тегиб, шу сабабли уйинчи танасига тегса, бу хато хисобланмайди.

Ракибнинг зарба беришидан олдин ёки унинг зарба бериш вактида тусик куяётган уйинчи тупга ёки ракиб танасига ундан олдин тегиши ва турнинг пастки кисмидаги бушликдан гавдаси, кули, боши ёки оёги билан утиб, ракиби уйинига халакит берса, хато хисобланади.

Туп киритиш хужум зарбаси коидалари. Туп киритиш -бу 1-зонада жойлашган уйинчи иштирокида амалга оширилади. Биринчи партияда ва хал килувчи партияда биринчи туп киритиш хукуки куръа ташлаш оркали аникланади. Долган партияларда туп киритиш галма-гал амалга оширилади. Уйинчилар туп киритишда уйинчилар зоналари варакасида ёзилган тартибга риоя килишлари шарт.

Биринчи туп киритишдан сунг туп киритувчи уйинчи аникланади.

Агар жамоа очко олаверса, туп киритиш кайтарилаверади. Агар киритилган тупни кабул килаётган жамоа уйинда ютса, у хам очко олади ва туп киритиш хукукини кулга киритади. Яъни 2-зонада жойлашган уйинчи 1-зонага силжиб, туп киритиш вазифасини бажаради.

Туп киритиш ва тусик куйишдан ташкари ракиб томонига тупни йуналтиришга каратилган барча харакатлар хужум зарбаси деб хисобланади. Хужум зарбасининг бир тури сифатида ракибни "алдаб", тупни илиб отмасдан туртиб утказиш мумкин. Хужум зарбасида туп тулик тур устидан утиб булганда ёки ракибга текканда тугалланган хисобланади.

Тусик куйишда туп тусик куювчи уйинчилар кулига (танасига) тегиши уларнинг зарбаси, деб хисобланмайди. Бинобарин, туп тусик куювчи уйинчилар кулига (танасига) теккандан сунг жамоага яна уч марта уйнаш имконияти берилади.

Туп тусик куювчи уйинчиларнинг биттаси ёки бир

**82**

**83**

нечтасига бир вактнинг узида тегиши мумкин. Бу холда туп тусик куювчи уйинчи танасининг хохлаган кисмига тегиши мумкин.

Тусик куйилгандан сунг туп билан биринчи уйнаш исталган уйинчи иштирокида амалга оширилиши мумкин. Киритилаётган тупга тусик куйиш мумкин эмас.

Тусик куйишда куйидаги хатолар инобатга олинади:

* агар тусик куювчи уйинчи ракиб томонига кулларини утказса;
* тупга ракибдан оддин ёки у билан бир вактда тегса;
* агар орка чизик уйинчиси тусикда иштирок этса;
* ракиб томонидан киритилаётган тупга тусик куйилса;

- тусикдан туп майдон ташкдрисига тушса;  
-майдонни чегараловчи тур антеннадан тапщарида

булса;

* бушликда тусик куйилса; \
* агар либеро узи ёки гурух таркибида тусик куйса.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гурух булиб харакат килиш деб нимага айтилади ?
2. Хужумкор зарба деганда нимани тушунасиз?
3. Уйин жараёнида уйинчини алмаштириш кандай амалга оширилади ?
4. Тупни уйинга киритишдаги хатоларни биласизми?
5. Тусик куйиш коидаларини биласизми?

МКАМЛАР ВА УЛАРНИНГ БУРЧЛАРИ

Биринчи хакам уз фаолиятини тур тортилган устун оркасида жойлашган хакам уриндигида тик туриб ёки утирган холда амалга оширади.

Майдон, туп ва бошка ускуналар холатини назоратдан утказади. Х,акамлар сардори билан куръа ташлашни уюштиради, машк килаётган уйинчиларни назорат килади.

Иккинчи хакам биринчи хакамнинг карама-карши томонидаги волейбол устуни ортида хакамга караган холда тик туриб жойлашади.

Хар бир партиядан олдин, хатто уйин давомида хам уйинчиларни майдонда жойлашиш коидасини бузмасликларини назорат килиб боради ва карточкада курсатилган жойлашиш ракамларигасолиштиради.

Котиб уз фаолиятини биринчи хакам каршисидаги устун ортида (иккинчи: хакам оркасида) жойлаштирилган стул утирган холда олиб боради.

Котиб иккинчи хакам билан хамкорликда коидага мувофик уйин баённомасини ёзиб боради.

Котиб узининг хакамлик фаолияти билан борлик булган маълумотларни билдиришда уйинни тухтатиш керак булиб колса, хуштак ёки сиренадан фойдаланиши мумкин.

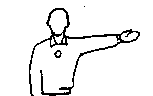
Баённомага уйин ва жамоа хакидаги маълумотни ёзади хамда сардор ва мураббийларга имзо куйдиради. Уйинчиларнинг жойлашиш тартиби буйича мураббий берган варакчадаги уйинчилар ракамини баённомага ёзади. Агар котиб ушбу варакчани уз вактида олмаса у зудлик билан бу хакда иккинчи хакамга айтади. Варакчадаги уйинчилар раками хакамлар томонидан сир тутилади.

Х,акам имо-ишоралари, атамалари, белгилари(21-расм). Хакамлар руй берадиган хатолар ёки танаффусларни расмий ишоралар билан амалга оширади. Ишора холати бир оз вакт сакланиб туриши лозим. Хакам бир кули билан хатога йул куйган жамоа майдонини, иккинчи кули билан туп кайси томонга берилишини курсатади.

Чизикда турувчи хакамларнинг байрокча билан ишора килиши. Чизик хакамлари руй берган хатолар мохиятини расмий ишора билан маълум килиб, бир оз ушбу ишора холатини саклаб туриши лозим.

**84**

**85**











1

**2**

**3**







***Л***

1. **Туп узатишга рухсат бериш.**
2. **Туп узатувчи жамоа.**
3. **Майдон алмаштириш тарафини курсатиш.**



6

**5**

4. Танаффус.

5.УЙИНЧИНИ **алмаштириш.** б.Хулксизлиги **учун** огохлантириш.



1. Туп узатиш вактида уйинчи тупни кжорига иргитмаган ёки куйиб юбормаган.
2. Туп узатишни кечиктириш.
3. Тупни тусишда хатога йул куйиш.



1 2 3

1. Утиш ёки жойлашиш вактида хатоликга йул куйиш.
2. Туп "майдонда".
3. Туп "майдон ташкарисида"













7 8 9

1. Уйиндан четлаштириш.
2. Уйинда катнашиш хукукидан махрум этиш.
3. Матч ёки кисмлар.
4. Кутариш.
5. Икки марта тупга тегиш.
6. Туртта зарба.

**86**

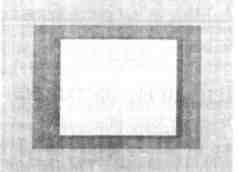
**87**











25. Туп узатишни кечиктираётганлиги учун огохлантириш.

Чизикда турувчи хакамларнинг расмий имо-ишоралари







1. Турга уйинчи тегиб кетса.
2. Туп турни ташки.
3. Ракибга туп узатишда ёки орка томонига тегса хатогайул куйса.







1. Ракиб майдонига ут-иб кетиш.
2. Икки томонга тааллукли ёки тур остидан туп билан хато ва бошкдтдан уйнаш.
3. Тупга тегиш.
4. Туп "майдонда".
5. Туп "майдондан ташкарида" кесиб утиш.
6. Тупга тегиш.



1. Туп узатувчи чизикни босганда.
2. Бир хулосага келолмаслиги.

*21-расм.*

**88**

ГАНДБОЛ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШЙ

Гандбол спорт уйин турлари ичида энг ёши хисобланади. Дозирда эркаклар ва аёллар жамоалари купрок кичик гандбол (зал гандболи) уиинини уйнайдилар, 60~йиллар урталарига кадар халкаро микёсда гандбол катта майдонда утказиладиган куринишда танилган.

Уйин максади: Икки жамоа уйин коидаларига риоя килган холда, ракиб дарвозасига туп киритишга харакат киладилар. Шу билан бир вактда уз дарвозаларини хужумдан химоялашлари керак. Уйин давомида дарвозага куп туп киритган жамоа голиб деб эълон килинади.

Гандбол уйинида уйинчилардан уйин давомида жисмоний жихатдан катта куч бериб уйнаш талаб килинади. Стартдан чикиш тезлиги, спринтер тезлиги, махсус чидамкорлик, эпчиллик, югуриш йуналишини узгартира олишлик ва ритмини алмаштириш каби югуришнинг турли куринишлари, югуриш реакциясини ривожлантиради. Туп отиш ва тупга тусик куйишда юкорига ва узунликка сакраш машклари сакровчанликни ривожлантиришда ёрдам беради. Дарвозага туп отиш ва туп узатиш кул ТУП ичидан эпчиллик ва кучни ривожланганлиги талаб килинади. Зал гандболи (кичик гандбол) тарихий таракдиёти. Бу уйин илдизларини куп мамлакатлардан топиш мумкин. 1892 йил чехославакиялик Кленкер "Чех гандболи" номи билан бу уйинни яратди ва Чехославакия миллий уйини булиб колди. 1898 йил Даниядаги гимназияларнинг бирида жисмоний тарбия укитувчиси Некто Нильсен томонидан "Гандбол" ("Напс! "-"кул", "Ьо1"-"туп") деб номланган уйинни кашф этди. Украинада эса 1910 йили замонавий кул тупи

**90**

уйинини эслатувчи уйин маълум эди. Гандбол уйини, айникса, шимолий мамлакатларда кичик майдонлар ва усти ёпик майдонларда утказиб келинди. Факатгина 1934 йили Халкаро гандбол Федерацияси конгресси шведлар томонидан таклиф этилган уйин коидаларини халкаро микёсда куллашни тасдиклади. Узбекистон Республика пойтахти Тошкент шахрида 1923 йилда илк бор кул тупи жамоаси ташкил этилди.

Халкаро гандбол Федерацияси 1928 йили ташкил топди, 1946 йили эса уни кайтадан тузишда. Х°зирда эса ХГФ 70 дан ортик миллий иттифокдош мамлакатлар киради.

1938 йилдан буен эркаклар уртасида ва 1957 йилдан аёллар уртасида хар 2 йилда ХГФ си жахон чемпионатини утказади. 1972 йилдан (эркаклар учун) ва 1976 йилдан (аёллар учун) бошлаб зал гандболи олимпиа уйинлари таркибига киритилди.

Узбекистонда гандбол буйича биринчи чемпионат 1938 йили утказилди. Бутуниттифок кул тупи Федерацияси 1955 йили ташкил топган. Республикамизда Тошкент олий харбий билим юртида таълим олувчи курсантлар уртасида 11x11 (уйинчилар) кул тупи мусобакалари 1960 йилгача утказилган.

Гандболчилар собик Иттифок мусобакаларида 1960 йилдан бошлаб катнаша бошлаганлар.

Гандбол буйича 1962 йили Тбилиси ва Свердловск шахарларида эркаклар уртасида утказилган 2-собик Иттифок чемпионатида Узбекистон терма жамоаси муваффакиятли иштирок этиб, олий лигага йулланмани кулга киритган.

1992 йили Узбекистонда кул тупи Федерацияси ташкил топди.

Гандбол буйича эркаклар ва аёллар уртасида чемпионат 1992 йилдан буен утказилиб келинмокда. 1993 йили Узбекистон кул тупи Федерацияси Халкаро ва Осиё кул тупи Федерациясига кабул килинди.1994-1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари уртасида утказилган

**91**

чемпионатда "Д-клуб" (УзДЖТИ) гандболчи кизлари галабага эришдилар.

1997 йили Иорданияда утказилган Осиё чемпионатида катнашиб, Узбекистан жамоалар орасида спорт уйинлари буйича биринчи марта Жахон чемпионатида катнашиш хукукига эта булди. 1997 йилнинг декабр ойида Германияда гандбол буйича Жахон чемпионатида Узбекистонлик гандболчилар катнашиб, яхши натижаларга эришдилар.

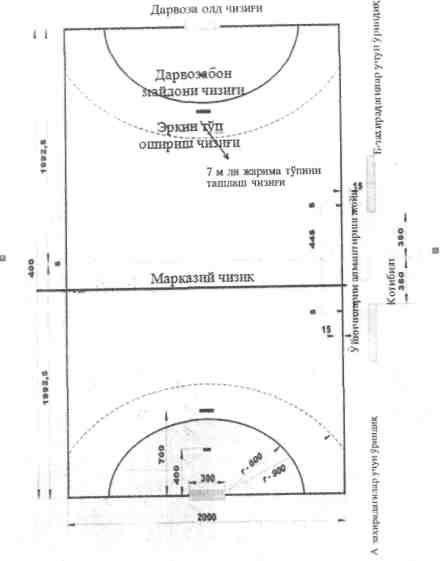
Гандбол буйича утказиладиган мусобакалар 2001 йил Жахон Гандбол Федерацияси томонидан тасдикланган масъул коида буйича утказилади.

Гандбол майдони (22-расм). Машрулотлар ва мусобакаларни утказиш учун зал поллари текис, сирпанмайдиган ва энг яхшиси паркет билан копланган булса, максадга мувофик. Бундан ташкари, сунъий кошговчи материаллардан хам фойдаланилади. Очик майдонларни битумли ёки табиий махкам копламалардан фойдаланиш мумкин. Сунгги йилларда усти ёпик кичик майдонлардан ибораг стадионлар курилмокда. Гандбол майдони турри туртбурчак шаклида булиб, узунлиги 38 м дан 44 м гача ва эни 18 м дан 22 м гача булади. Оптимал улчами 40 х 20 м2. Майдонни чегараловчи чизиклар 5 см кенгликда булиб, майдон билан бир текисликда ётади.

Узунасига тортилган чизиклар-ён чизиклар, кундалангига торитилган чизиклар, юз чизиклар дейилади.

Дарвоза юз чизик уртасш а махкам килиб урнатилиб, эни 3 м, баландлиги 2 м (ички гарафдан улчанганда) булади. Уступ ва тусиклар йуронлиги гурри туртбурчак шаклида ишланиб, 8x8 см: булади. Гандбол тури 5 мм калишшкдаги капрон иплари билан тукилади ва унинг катаклари 45 х 45 мм2 булади (23-расм).

Дарвозабон майдонини белгилаш учун юз чизикка параллел равишда 6 м узокликда 3 м ли узунликда чизик чизилиб, дарвоза иккала устунининг ички бурчагидан 6 м **92**



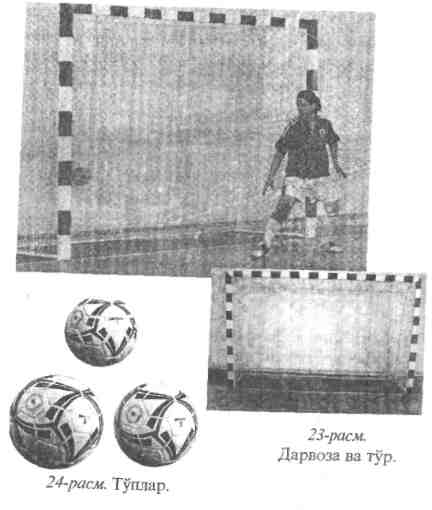
*22-расм.* радиуси ярим айлана 3 м лик чизикка туташтирилади. Шу майдон дарвозабон майдони дейилади. Дарвозабон майдони ташкарисида ундан 3 м узокликда параллел холда

**93**

яна бир узук-узук чизик чизилади. Бу эркин туп отиш зонаси деиилади.

КУл тупи **туплари** (24-расм) - юмалок шаклда, бир хил тусда, чарм ва ички кисми резина камерали, хавога тулдирилади. Туп жуда таранг ва устки кисми сирганувчан оулмаслиги керак.

3-улчам эркаклар ва усмирлар жамоаси учун (уйиндан олдин) туп айланаси 58-60 см, оришгяги 425-475 г б™я ™



2-улчам аёллар гурухи ва бошка ёшдаги кизлар (14 ёшдан юкори) учун (уйиндан олдин) туп айланаси 54-56 см ва огирлиги 325-375 г булади.

1-улчам кизлар (8-14 ёшгача) ва узмир жамоалари учун (8-12 ёшгача) туп айланаси 50-52 см, огирлиги 290-330 булади.

**Техник анжомлар.** Мезбон жамоа хакам ва унинг ёрдамчилари учун куйидаги техник анжомлари такдим этилади.

1. Уйин соати ва секундомерлар.
2. Шундай жойлаштириш керакки, уни уйин билан боглик булган барча кишилар, хатто томошабинларга хам аник куринарли булиши лозим. Уйин соатлари уйин оралигидаги танаффусларни ва уйин вактини хисоблаш учун кулланилади.
3. Секундомер олинган танаффусларни хисобга олиш учун кулланилади.

4.Табло уйин билан борлик булган оммага аник куринарли булиши керак.

**Спорт кийими.** Майдон уйинчилари орка томонида катта ракамли ва кукрагида кичик ракамли спорт майка (2 дан 11 ракамгача), калта иштон, пайпок ёки гольфлар киядилар. Усти ёпик жойларда спортчилар пошнасиз пойабзал киядилар. Дарвозабон майдон уйинчиларидан фаркли уларок орасида 1 ёки 12 раками билан машрулотларда киядиган кийими, химоя бандажини кийиб олади.

Коидаси. Жамоалар 12 нафар кишидан иборат булиб, 2 нафар дарвозабон ва 10 нафар майдон уйинчиларидан ташкил топган. Уйин пайтида майдонда битта дарвозабон ва 6 нафар уйинчи харакатланадилар. Долган уйинчилар захира уриндикларидан жой оладилар ва тез-тез алмаштириб туриш мумкин. Бунинг учун майдондаги алмашинувчи уйинчи захирадаги уйинчи тушмасидан аввал майдонни тарк этиши лозим. Уйинчилар алмаштириш

**94**

**95**

майдоннингуртачизиридаги4,5м лик алмаштириш зонаси атрофида амалга оширилади.

Уйин вакти. Эркаклар ва усмирлар учун 2x30 дакика, аёллар ва кизлар учун 2x30 дакика, мактаб укувчилари учун 2x15 дакикани ташкил этади. Мусобака ташкил этувчиларнинг келишувлари билан уйин вактлари кискартирилиши мумкин.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гандбол уйинининг пайдо булиши ва ривожланиши  
хакида нималарни биласиз?

2. Гандбол качон Олимпия уйинлари дастурига  
киритилган?

3. Гандбол буйича качондан бошлаб, жахон  
чемгакшатлари утказилмокда?

4. Узбекистонда гандболнинг ривожланиши хакида  
нималарни биласиз?

1. Гандбол уйинининг майдони канча ?
2. Техник анжомларга нималар киради?
3. Гандбол уйинига качон ва ким томонидан асос солинди?
4. Шведлар томонидан таклиф этилган уйин коидаларини халкаро микёсда кулланилиши хакида нималарни биласиз?
5. Халкаро гандбол федерацияси (ХГФ) качон ташкил топган?

10. Эркаклар ва усмирлар туп айлана диаметри ва  
огирлиги кднчани ташкил этади?

1. Биринчи кул тупи Федерацияси качон ва каерда ташкил топган?
2. Узбекистонда курсантлар орасида 11x11 (уйинчи) кул тупи мусобакалари качонгача утказилган?

13.Узбекистон кул тупи Федерацияси Халкаро ва Осиё кул тупи федерациясига качон кабул килинган?

14. Зал гандбол уйини коидаларини катта майдонда уйнашга качон ва ким томонидан асос солинди? **96**

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ВА МАШГУЛОТЛАР ОЛИБ БОРИШ. УЙИНЧИ ТЕХНИКАСИ

Хужумчи уйинчи техникаси дарвозабон ва химоядаги уйинчилар техникасидан фарк килади. Уйинда хужумчи турли хил вазифаларни бажаради: режиссёр, бошкарувчи, уйинчи химоячиларни ёриб утувчи, уйин бошловчи ва бошка вазифаларни бажаради.

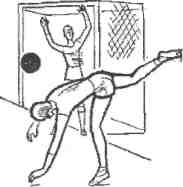
Уйинни тезкор хужум остида олиб боришда тупни тугри ва аник кабул килиб олиш куникма ва малакаларининг шаклланганлигига боглик. Энг аввало, туп учун яккама-якка кураш олиб борганда ва майдон марказида уйновчи уйинчилар учун жуда мухим.

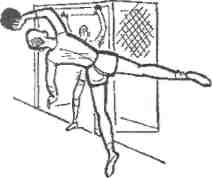
Сакраб туп узатиш (25-расм). Туп узатишда юкоридан ташлаб бориш, тусатдан тезда шиддатли узатиш (ён томонга бош оркасидан ёки елка орка томонидан), бир кулда тупни куч билан ташлашлардан фойдаланилади. Дарвозага туп киритиш юкорига сакраб туп узатиш ва сакраб гавда юкори кисмини карши томонга озрок ёнга энгаштириб туп узатиш; ён томонга йикилаётганда сакраб ёки сакрамасдан туп узатиш (ён томонга йикилаётганда бошни орка томонидан тупни юкоридан узатиш, карама-карши узатиш) ва шу билан бирга орка томонга узатиш каби турли хил холатлардан фойдаланилади (26-расм).

Хужумчи уйинчи ракиб жамоани ирриб йикитиш йули билан енгиб утиши ва сакраб иргиш йули билан ракиб дарвозаси зонасига киришларни бажариш ва енгиб утиши керак (27-расм). Узига эркин харакатланиши учун у адцамчи харакатлар куллайди. 1^ул тупида турли-туман, куп комбинацияли харакатлардан фойдаланиш кузатилади. Жисмоний маълумотларга ва уйин малакаларига боглик холда химоячи куйидаги вазифаларни хал этади: дарвоза маркази зонасида марказий химоячи, ярим химоячи ва ён химоячи ёки олд томон химоячи вазифасини бажаради.

**97**







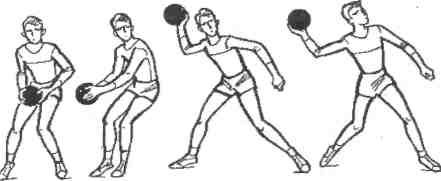


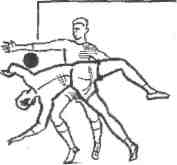
Юкорига сакраб тупни узатиш.

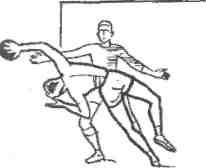
Х,имоячилар ракиб дарвозасига зарба беришдан аввал ракиб тупини олиб куйишга уриниши ёки зарба беришга йул куймасликлари керак (28-расм). Бундай холатларда химоячилар доимо икки дарвоза орасида булиши ва ракиб жамоа хужумчиларининг дарвозасига туп киритишга уринишларига йул куймаслик учун дарвоза зонасида кулай холатда туришлари керак.

*25-расм.* Юкоридан кулни букиб туп узатиш.

*26-расм.* Ёндан сакраб дарвозага туп узатиш.







**98**

**99**

*27-раем.* Ёнга энгашиб туп узатиш.





Ракиб тупини олиб куйиш. Тупга тусик куйиш.

*28-расм.*

Улар ракиб тупини эгаллаб олишга ёки туп узатишга халакит беришга уринадилар. Агар хужумчи тупни тебрантириб олиб кетаётган булса, химоячи химоячи тупни олиб куйиши мумкин. Туп узатишни амалга ошириш вактида ракиб кулига тегиш, 7 м лик жарима тупини ижро

этилишига сабаб булади. Агар хужумчи туп узатишни амалга оширган булса, бундай холларда (тупни тусиш мумкин) туп узатган томонга бир ёки икки кул билан кайтариш оркали тупни тусиш мумкин. Дарвозабон ва химоячиларнинг яхши хатти-харакатлари самарали химоя холатини ташкил этади.

Асосий вазиятларда дарвоза якинида химоячилар дарвозага томон кириш бурчакларини ёпади, хужумчилар туп узатишларининг олдини олади ва хар бир хавфли хужумни бартараф этишга тускинлик киладилар. Чекка химоячи ракибнинг дарвозага кириш зонасига киришининг олдини олишга харакат килади.

Дарвозабон булаётган барча ходисалар марказида ту ради. Дарвозабоннинг дарвозада туришининг асосий холати озрок эгилиб, олдинга чикиш, куллар юкорида, оёк елка кенглигида. Юкоридан келган тупни тепага кутарилган кули ёки кул панжаси билан кайтаради, пастдан келган тупларни оёк ёки оёк кафти билан бартараф килади. У рта баландликдаги тупни кайтариш учун кул ва оёкни ишлатади.

Малакали дарвозабонлар тупни корпуслари билан кайтарадилар. Агар туп узок масофадан узатилган холларда дарвозадан югуриб чикиш керак. Туп узатишларни колган вазиятларида дарвозабон дарвоза устуни ёнида тупни кайтаради. Самарали бартараф этилган хужумдан сунг ёки дарвозага самарасиз йуналтирилган тупдан кейин дарвозабон зудлик билан тупни чизик уйинчиларига узатишга тайёрланиши керак.

Тактика. Ракиб жамоа хужумига карши хужум килишда хужумчилар майдон марказида 2 окимда тулкинсимон харакатланадилар ва 1- ёки 2-окимда харакат килаётган уйинчилардан бири ракиб жамоа хужумга карши химоя Холатини тузишга улгургунга кадар дарвозага зарба берадилар. Агар химоячилар хужумга карши химояланишга улгурсалар, хужум олиб бориш амалга оширилади.

**!00**

**■О!**

Хужумчилар, энг аввало, маълум бир холатлари билан ажралиб туради. Турли тизимлардан хужум пайтида химояни амалга оширишда фойдаланиш учун хужумчиларнинг сонини хисобга олиб таксимлаш худди ракиб жамоа химоячилар зонасига узок масофадан туп узатишлари ва бир томондан, марказий уйинчилар туп отиш зонасидаги киска масофага туп узатишлар тизими (одатда улар 2 гурухга: канот марказий ва марказий уйинчи) тузилади. 3:3 ва 2:4 тизими самарали хисобланади.

Нуфузли мусобакаларда иштирок этишда хар кандай жамоа ушбу тизимларни бир хилда самарали эгаллаган булишлари керак. Айрим уйинчиларнинг майдонда харакатланишининг хар томонлама ихтисослашганлиги у ёки бу хужум тактикасини куллашлари учун кулай. Агар уйинчиларнинг аксарият кисми уз холатларини ушлаб турсалар, бу холда позицияли (холат) тактика хакида суз боради. Ракибга, асосан, уйинчилар уз холатини кутилмаганда алмаштириб харакатланиши салбий таъсир килади (холатлар алмашинуви тактикаси).

Ракиб жамоа хужумини бартараф этиш учун, химоячилар уйинчи ён тарафидаги бушликнинг унг ва чап томонида унча катта булмаган зонада харакатланадилар. Одатда танланган уйин схемаси ва режалаштирилган тактика асосида ёки спортчиларни уз тажрибаларидан аникланган бу зонада уйинчи оркага ва олдинга харакатланади. Демак, дарвозага узининг аник зарбалари билан танилган, хавфли ва тажрибали уйинчини, доимо якин масофадан туриб, уни беркитиш керак. Шу уринда дарвозага туп уриш хавфини турдирадиган уйинчилар майдоннинг катта кисмида харакатланиши туфайли уларни факатгина узокдан беркитиш максадга мувофик.

Х,имоя тизимидан келиб чиккан холда, химоя тактикаси ёки хужумкор харакатлардан иборат булиши мумкин. Туп

102

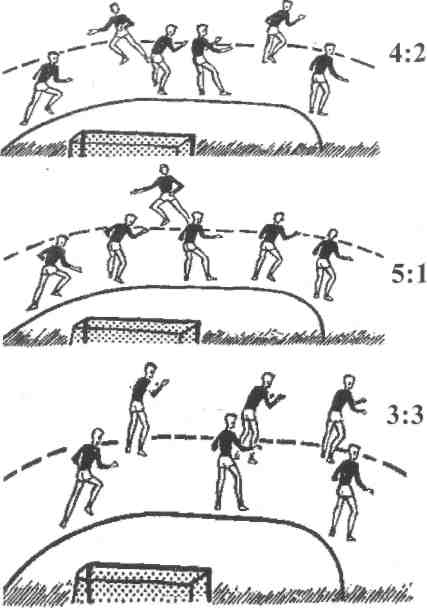
билан муомаладаги ракибни гавда билан тухтатиб колишга доимо интилишда химоячилардан катта жисмоний юкламалар талаб килинади. Хужум тизими холатини уйин давомида киска ёки давомий вактгача узгартириш мумкин (тактика тизимини алмаштириш).

Уйин суръати ва ритмини ва уларни алмаштириш катта ахамиятга эга: алдамчи харакатлар билан уйин суръатини охиста олиб бориш, дриблинг ва индивидуал ёриб утиш, дриблингсиз ва алдамчи харакатларсиз уйин суръатини кескин харакатлар билан олиб бориш. Ундан ташкари, уйинчилар оралигида харакатланиш усулларини яхши узлаштирилганлиги, уйин жараёнида уйин харакатларини кайтадан бошлаш талаб килинади (стандарт холатларда, яна мисол келтирсак, дарвоза якинида эркин туп йуллаш).

Уйинда химояланиш тактикаси. Химояланиш харакатларини ташкиллаштиришда хозирда зонали химояланиш кулланилади. Бундай ажралиб турадиган химояланишларни курсатишда, хужумчиларни химояда турган жамоа дарвозаси якинида узларини хужум холатларини узгартиришлари, доим бир химоячи харакатланиш зонасидан, кейинги химоячи харакатланиш зонасига утиб харакатланадилар. Бундай холларда химоячилар, хужумчилар харакатини узининг зонасидан ташкарида назорат килишлари ва хужумчилар бошка зонага утишда жамоаларидаги шеригига васийликка "тошниради". Туп узатиш зонасига киска ва узок масофаларга узатилганда химоячиларни жойлаштиришда, асосан 6:0, 5:1, 4:2 ва 3:3 химояланиш тизими фаркланади (29-расм).

Кул тупида химоя харакатларининг асосий куриниши. Шахсий химояда хар бир уйинчи хужумчилардан бирини васийликка олади ва химоя килаётган дарвозаси томонга бирорта уйинчининг якинлашишига йул куймайди. Шахсий ва зонали химояланишни умумлаштириб, уларни бир бутун

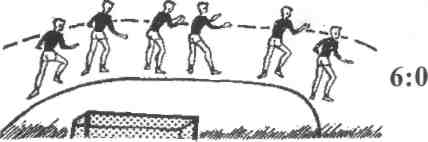
***<:ц***



килиб бирлаштириш бугунги кунда тез-тез кузатилмокда. Схемада 5:1, яъни 5 нафар химоячи зонали химояланиш коидаси буйича уйнади, кейинги битта химоячи аник зарбалари ажралиб турадиган ракибни узининг васийлигига олишни амалга оширади.

**Кул** тупичиларни **мусобакаларга тайёрлаш ва машкулотларни утказиш.** Уйинларни юкори савияда утказиш ва юкори натижаларга эришиш учун машрулотлар куринишини (аспект) купгина кирраларини ривожлантириш талаб килинади: умумий ва махсус жисмоний, функционал ва координационал куникмалар, узига хос (индивидуал) уйин техникасининг ривожланганлиги, гурух усуллари ва барча жамоа таркибида уйин тактикаси. Бунинг учун машгулотларни узига хос гурухли ва жамоали куринишда ташкиллаштириш керак.

Уйинчининг алохида узига хос тактик ва махсус, универсал техник тайёргарлигининг асосий куриниши куйидагича булади: тупни кабул килиш, узатиш, дриблинг ва алдамчи харакатлар, дарвозага туп йуллаш; туп учун бирма-бир курашда химояланиш, тускинлик килиш, дарвозабонни тайёрлаш.



104

Гурухли тактик тайёргарликда бир-бирига якин турган уйинчиларни узига хос харакатлари ва шу билан бирга уйин усуллари келишувлар асосида тузилади.

*29 раем.* Зонали химоялаш. **105**

Бундай холлар машрулот воситаси булиб, уйин машрулотлари вактида ракиб жамоанинг заиф химояланиши ва бундай уйин куриниши спортчидан уйин вазиятидан катъи назар, мустакил карор кабул килишни талаб килади. Бунда хужумчилар майдонни бутун кенглигидан ёки бир кисмидан фойдаланиб, майдонни ярмида (мисол: 2:2, 3:3, 4:4) уйнайдилар.

Тактик тайёргарлик даврида бутун жамоа таркибидаги барча уйинчилар харакати келишилган холда булиб, химоя ва хужумда уйин тизимлари ишлаб чикилади, шу билан бирга суръат, уйин ритми, уйин усулларидан фойдаланиш каби харакатлар ишлаб чикилади. Бунинг учун уйин тарзидаги машрулотлар ва майдоннинг ярмида уйнашлардан фойдаланиш мумкин.

Кул тупчиларнинг функционал тайёргарлиги доимий киска масофаларга (30 м) югуриш машклари ва спорт ва жадаллик билан югуриш харакатлари, тухташлар билан суръатини узгартириш, чидамлилик, узунликка ва баландликка сакраш, машрулотларда орир тупларни отиш ва узокдан туп узатиш каби жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Функционал тайёргарлик, шу билан бирга гимнастик ва енгил атлетикага оид машклар ёрдамида хам амалга оширилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гандбол уйини техникасининг таснифланиши хакида нималарни биласиз?

2.Х,имоя ва уйин техникаси усулларини санаб бера оласизми?

1. Дарвозабон уйини техникаси туррисида нималарни биласиз ?
2. Дарвозага туп отиш турларига тасниф бера оласизми?
3. Тупни илшп ва узатиш турларини айтиб бера оласизми?
4. Алдаб утиш турларини айтинг?
5. Кул тупчиларнинг функционал тайёргарлиги кандай амалга оширилади?

106

8. Дарвозабоннинг дарвозада туришининг асосий  
холатини айтиб бера оласизми?

9. Химоячи кандай вазифаларни хал этади?

1. Х,ужум ва химоя тактикаси нималардан иборат ?
2. Кул тупчиларни мусобакаларга тайёрлаш кандай утказилади?
3. Кайси холатда 7 м лик жарима тупи белгиланади?
4. Уйинчилар алмаштириш кандай амалга оширилади?

ХАКАМЛАР ВА УЛАРНИНГ БУРЧЛАРИ

Уйинни икки тенг хукукли хакам олиб боради. Улар бирма-бир алмашиб, чизик ва ён томон хакам вазифасини бажарадилар. Кайси жамоани жазолаш кераклиги хакида чикарган хукм нотугри деб топилса, чизик хаками чикарган хукм инобатга олинади. Бундан ташкари, хар бир уйин учун битта вактни хисобга олувчи (секундомерчи) ва битта уйин карорини (протокол) чикарувчи котиб иштирок этади.

Асосий уйин коидалари. Дарвоза зонаси ташкарисидан отилган туп дарвоза усти оралиридаги чизикни кесиб утса, дарвоза ишгол килинган деб хисобланади. Хужумчи уйинчи туп отиш вактида югуриб кириш ёки дарвоза зонасига йикилиб тушиши мумкин, лекин туп отишни бажаргандан сунг, туп уйинчида 3 сониягача туриши ёки у туп билан 3 кадам ташлаб, сунгра уйинга киритиши ёки дарвоза турига отиши мумкин. Тупни уйинчи бир кудда ерга уриб-уриб олиб юриши, шу билан бирга туп учун курашда кул ва кул учларининг фаолияти, шунингдек ракибнинг гавда харакати билан тускинлик килиш харакатларини амалга ошириш учун кетадиган вакти чегараланмайди.

Майдон уйинчиларига оёк ва оёк кафти билан тупга тегишлари, ракиб юзига тупни отиш, кул ва оёк билан тусик куйиш, ушлаб туриш, уриш, ташланмок ва ракибга жарохат етказиш каби харакатлар такикланади. Майдон уйинчилари дарвозабон зонасига кириши, дарвозабон эса майдон марказий чизирини кесиб утиш хукукига эга эмас. "Уйиндан ташкари холат" гандболда кулланилмайди.

107

Агар туп майдон уйинчисига тегиб, дарвоза томондаги сунгги майдон чизирини кесиб утса, хужумчилар майдон бурчагидан туп киритиш хукукига эга буладилар. Агар туп дарвозабонга тегиб, майдон ташкарисига чикиб кетса, бурчак тупи берилмайди ва дарвозабон уйинни туп ташлаш билан давом эттиради. Туп майдон ён томонига чикиб кетганда, ракиб жамоа уйинчилари бир кудда тупни уйинга киритадилар.

**Жарималар.** Уйин коидалари бузилган холатда эркин туп отиш хукуки берилади. Хужумчи уйинчилар дарвоза зонаси атрофида турмасликлари, ракиб жамоа уйинчилари эса 3 м масофада туришлари лозим. Эркин тупни уйинга киритувчи уйинчининг бир оёги майдонга тегиб туриши керак. Уйин коидаларини купол тарзда бузиш ва дарвозага туп киритиш мукаррар холатда, уйин коидасини очик-ойдин, яккол бузиш натижасида ракиб дарвозасини химоя килаётган факат биргина дарвозабон иштирокида 7 м лик эркин жарима тупини отиш белгиланади. Уйин коидаларини куполлик билан бузиш уйинни 1 марта огохлантирилади ва 2 дакикага майдондан четлаштирилади. 3 марта майдондан четлаштирилган уйинчи уйин охиригача четлаштирилади (дисквалификация). Лекин уйинчи уйиндан жарима олиб берилган дакикаларининг утиши вактида ушбу уйинчи бошка уйинчига алмаштирилиши мумкин. Уйин пайтида жисмоний куч ишлатилса уйиндан четлаштириш билан жазоланади. Уйинда уйин охиригача четлаштирилган уйинчилар урнига бошка уйинчи туширилиши мумкин эмас. **Уйинчиларни алмаштириш.** Мураббийдан жамоаси ва ракиби имкониятларини хисобга олган холда, уйинчиларни турри алмаштириш талаб килинади. Бундан келиб чиккан холда мураббий катнашувчилартаркибини узгартириши ёки узгартирмасдан шундай колдириши мумкин. Кейинги асосий вазиятлар куйидагича тартибланади: уйинчиларнинг жисмоний ва рухий холати, бериладиган юкламалар хажми, уйинчилардан уйинда керакли фойдаланиш, кучли

уйинчиларни химояда ва хужумда куллаш, тезкор тупни дарвозага турри отадиган уйинчиларни турри танлаш жарохатлар кабилар.

**ХАКАМ ИМО-ИШОРАЛАРИ, АТАМАЛАРИ, БЕЛГИЛАРИ**

Майдон хакамлари уйин коидаси бузилганда ва бошка уйин холатларига тегишли карор кабул килишда ва бир хил куринишга эга курсатмалар бериш максадида хакам имо-ишора ва атамалари кабул килинган. Атама ва имо-ишоралар аник ва тушунарли булиши керак. Уйинда хакам хуштак чалиб берадиган белгилар катта ахамиятга эга. ■Уйин давомида аник ва кучли хуштак чалиб берилган белгилар турри булса, уйинчи ва томошабинлар асабига тегмайди. Кучсиз берилган хакам белгиси уйинчиларда ишонарсиз ва ноаник карор кабул килинганга ухшаш тасаввур хосил килади.

Дакам уйин коидалари бузилганлиги туррисида чикарган хукминианик, иккиланмасданкуллаши керак. Бухаракатлар талаб килинган уйинчига тушунарли килиб ифодаланиши шарт.

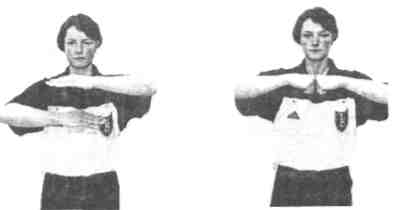
Агар йул куйилган хатоларга шартли атама ва имо-ишоралар булмаса, хакам уйинчига хатосини киска ва лунда огзаки тушунтириши керак.

Хакам коида бузилганлигини билдирувчи товушли белги берганидан сунг, бузилган коидага хос имо-ишорасини аник курсатиб, тезда коида бузилган жойга бориб, тупни кайси томон уйинга киритиш лозимлигини курсатиши керак (30-расм).

Асосан куполлик билан коида бузиш натижасида, 7 м лик жарима тупини белгилаш жуда мухим саналади. Хакам харакатларининг аниклиги ва диккат билан бажарилганлиги унинг хаклигидан далолат беради, бу эса уйин майдонида яхши вазиятни таъминлайди.

:0Е

109











1 .Эркин туп отиш йуналиши.

2. 3 м лик оралик. масофани сакламаслик.



1. Сустуйин.
2. Гол.



1. Дарвоза майдонига кириш.
2. Туп олиб юришда хатолик.
3. Тупни 3 сониядан ортик ушлаб туриш ёки туп билан югуриб кетиш.
4. Уйинчини ушлаб колиш ёки силтаб юбориш.



9. Зарба.

10. Х,ужумчи хатоси.

**ПО**

**111**





1. Ён чизивдан тупни уйинга киритиш.
2. Дарвозабоннинг ташланиши.
3. Уйиндан чикариб юбормок.
4. Тайм-аут.







13. Огохлантириш (сарик карточка), уйинда  
хукукидан махрум этиш (кизил карточка).

14. Уйиндан четлатиш (2 дакикд).

112



1. Тайм-аут вактида уйин майдонида "катнаши хуцукига эга" 2 уйинчи учун рухсат.
2. Сует уйинга бериладиган огохлантирувчи имо-ишора.

*30-расм.*

из

ФУТБОЛ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Футбол уйини барча мамлакатларда уйналади. Спорт турлари ичида футбол энг кенг таркалган уйин хисобланади.

Футбол уйинини умуман бутун йил давомида уйнаш мумкин. Физиологик нуктаи назардан каралганда мускуллар иш фаолиятини жадал узгарувчан суръатда ишлашни талаб этади. Туп учун кураш уйинчилардан бирдамликни, катъийликни, устуворлиликни, эпчилликни турли куринишдаги алдамчи харакатларни, зехнни талаб этади.

Футбол кадимда пайдо булган булиб, юнонлар туп уйинини жуда кадрлаганлар, хатто гимнастлар махсус мактабларининг жисмоний машклар дастурига киритганлар.

Футбол инглизча суз булиб, "Гиг" - "оёк", "ЬаЦ" - "туп" деган маънони англатади. Шу ном Испания, Россия, Франция, Узбекистонда сакланиб колган. Немисларда у "ГшЪаГ, венгрларда '^аЫига^азп", Америкада" езокрег" дейилади.

Англия замонавий футболнинг асосчиси хисобланади. Футбол Англия мактабларида буржуазия вакиллари учун жисмоний тарбия дастурларига киритидди. Англияда илк бор футболнинг кейинги рвожланишини таъминлаш учун уйин коидалари аникланди.

1862 йил Англияда футбол муассасалари бор эди, бирок умумлаштирилган уйин коидалари 1863 йили футбол ассоциацияни тузилиши билан тасдикланди. Футбол билан бир каторда футбол - регби уйини хам шаклланиб борди.

Футбол Англиядан бутун дунёга таркалди. 1875йилдан бошлаб футбол Голландияда, кейинрок эса Данияда ва бошка марказий Европа мамлакатларида кенг таркалди.

**114**

Футбол сохаси буйича халкаро алокалар ривожланиб борди. Бу алокаларни 1872 йили Глазго да утказилган Англия ва Шотландия жамоалари уртасидаги мусобакалар бошлаб берди. Уйинлар авж олиши билан бир каторда футбол коидалари хам такомиллашиб борди. 1882 йили турли давлат идоралари ва жамоат ташкилотларининг бир-бирига буйсунтирадиган халкаро кенгаш уз олдига хар бир боскичда (инстанция) юкори уйин сифатини оширишни максади килиб куйди. Хозирга кадар футбол коидаларига узгартириш киритиш хакида хукм чикаради.

1872 йили челен кучма кубоги учун мусобака утказилди. 1904 йили хозирда 150 дан ортик мамлакат аъзо булган Халкаро Футбол Федерацияси тузилди. Шу билан бир каторда 1954 йили хозирда 34 мамлакат аъзо булган Европа Футбол Иттифоки (УЕФА) тузилди. 1930 йилдан бошлаб хар 4 йилда миллий терма жамоалар учун футбол буйича жахон чемпионати ва 1968 йилдан бери футбол буйича Европа чемпионати утказилади. 1900 йил футбол олимпиа спорт турига киритидди. Лекин факат 1908 йили расман тан олиниб олимпиа уйинлари дастурига киритидди. Шу йили Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) тузилди ва хозирда унга 44 дан ортик мамлакат аъзо.

УЕФА рахбарлигида кейинги кубоклар учун уйинлар утказилди: 1956 йил Европа чемпионлари кубоги, 1951 йил кубок сохиблари кубоги ва 1971 йил УЕФА кубоги учун мусобакалари, аввал бозор савдо-сотик кубоги (ярмарка) номи билан утказилган ва бунда хам мамлакатнинг энг кучли федерация жамоалари иштирок этган. Лекин юкорида санаб утилган 2 кубок уйинларида катнашганлардан ташкари, жамоалар катнашиш хукукига эга булган.

1984 йилдан бошлаб, усмир жамоалар учун УЕФА турнири утказилиб келинмокда. Бундан ташкари, 1977 йилдан буен хар 2 йилда ФИФА доирасида ёшлар уртасида жахон чемпионати утказиб келинмокда. **115**

Социалистик мамлакатлар 1945 йилдан сунг б у спорт тури буйича катта муваффакиятларга эришди. 1911 йили биринчи булиб, Фаррона вилоятида футбол жамоаси ташкил топди. 1912 йили Кукон шахрида футбол жамоаси тузилди ва шу йилнинг августида Фаргонада тузилган футбол жамоаларини бирлаштириб, "Футболчилар уюшмаси" ташкил этилди.

Жамоа уйинчилари, асосан ерли миллат вакилларидан иборат булган. 1912 йили Тошкентда хаваскор спортчилар уюшмаси (ТХСУ) ташкил топди. 1913 йили Андижоннинг "Андижон футболчилар клуби" га асос солинди. 1913 йил 29 августда Фаррона, Тошкент, Андижон, Самарканд футбол жамоалари биринчи бор Тошкентда учрашишди. 1914 йил 25 майда Тошкентда Тошкент ва Фаррона футболчилари уртасида мусобакалар утказилди. Тошкентликлар 3:2 хисоб билан ролиб чикдилар. 1920 йилга келиб, футбол Республикамизнинг кишлок ва махаллаларига кириб келиб, оммавийлаша бошлади. 1921 йил, биринчи бор Москва ва Тошкент футболчилари учрашишди. 1928 йили Москвада утказилган Халкаро спартакиадада узбекистонлик футболчилар хам иштирок этдилар. 1931 йили 4 октябрда Узбекистон миллий терма жамоаси Норвегия терма жамоаси билан футбол уйини утказди. 1932 йили Узбекистонга немис футболчилари келиб, 4:2 хисобда ралаба козонишди. 1934 йилда утказилган Урта Осиё ва Крзористон спартакиадасида "мусулмонлар" жамоаси биринчи уринни эгаллади.

Тошкентда биринчи бор 1935 йили усмирлар уртасида футбол буйича биринчилиги утказилди. 1937 йили футбол клуби жамоалари уртасида Узбекистон Кубоги учун футбол мусобакаси биринчилиги утказилди. 1937 йили собик Иттифок чемпионатида илк маротаба Тошкентнинг "Динамо" футбол жамоаси иштирок этиб,

116

8-уринни (4 ралаба, 3 дуранг ва 4 марлубият) эгалладилар. 1939 йил 28 августда Москванинг "Динамо" стадионида собик Иттифок кубоги учун утказилган футбол мусобакаларида Тошкентнинг "Динамо" жамоаси ярим финалга чикишди.

1942 йили Тошкентнинг иккита, Фаррона ва Самарканднинг биттадан футбол жамоалари уртасида Узбекистон кубоги учун уйинлар булиб утди. 1943 йили Урта Осиё ва Козористон республикалари уртасида спартакиада утказилди. 1948 йили "ОДО" жамоаси Иттифок кубогини олишга мувофик булди. Бу улкамизда футболнинг тез ривожланаётганидан далолат этди.

1950 йили Узбекистонда "Пахтакор" спорт уюшмаси ташкил топди. 1956 йилга келиб, "Пахтакор" жамоаси тузилди ва шу йилдан бошлаб, собик Иттифок биринчилигида катнаша бошлади. 1960 йилдан то 1991 йилгача (танаффуслар билан) "Пахтакор" футбол жамоаси собик Иттифок Олий лигасида иштирок этди. 1965 йили Чемпионат якунига кура, Пахтакорчилар "Вечерная Москва" газетаси соврини билан такдирландилар. Собик Иттифок Чемпионати иштироки йилларида "Пахтакор" футбол жамоаси "ралаба ортидан озодликка" (1971 й.), "Момакалдирок нуфузи" (1978 й.) ва "Яхши ният уйинлари" (1983 й.) совринига эга булишган. 1964 йили "Пахтакор" футбол жамоаси "Пирасикаба" (Бразилия) футбол жамоаси билан уйинлар утказди.

1979 йили "Пахтакор" футбол жамоси авиа халокатга учради ва 17 нафар иктидорли уйинчи халок булишди. 1980 йили "Пахтакор" футбол жамоаси янги таркиб билан собик Иттифок Олий лига чемпионатида катнашди.

1992 йили Узбекистон Республикаси Чемпионатини 17 жамоа Олий лигада ва 18 та жамоа биринчи лигада ва 42 та жамоа икиинчи лигада туп суриш билан бошлаб бердилар. 1994 йил 7 июнда Узбекистон Футбол Федерацияси ФИФАга ва ОФК ташкилотига аъзо булди.

117

1994 йил декабрда Узбекистан Футбол Федерацияси (УФФ) Осиё Футбол Федерациясига аъзо булди. 1994 йили узбекистонлик футболчилар Японияда булиб утган XII Осиё уиинларида катнашдилар. 1994 йили Фаргонанинг "Нефтчи" футбол жамоаси биринчи бор Осиё Кубоги чемпионатида катнашди. 2002 йили Каршининг "Насаф" футбол жамоаси Осиё Кубоги чемпионатида катнашди.

Хрзирга келиб, "Пахтакор" жамоаси билан бирга "Нефтчи", "Навбахор", "Бунёдкор", "Насаф", "Машъал" каби жамоалари Халкаро мусобакаларда катнашиб, Ватанимиз шарафини химоя килмокдалар.

**МАЙДОН ЖИХОЗ ВА АНЖОМЛАРИ**

Уйин утказиладиган майдон турри туртбурчак шаклида булиб, узунлиги 90 м дан **120** м гача ва эни 45 м дан 90 м **гача** булади. Халкаро масобакалар учун мулжалланган майдон узунлиги 100 м дан **110** м гача ва эни 64 **м** дан 75 **м** гача булиши керак. Майдон узунлиги хар доим унинг энидан катта булиши керак. Майдонни чегараловчи чизиклар кенглиги 12 см дан ортик булмаслиги, аник куриниб туриши шарт ва майдон билан бир текисликда ётиши шарт (31-расм).

Майдон узунасига чизилган чизиклар - ён чизиклар, майдон кундалангига чизилган чизиклар эса дарвоза чизиклари дейилади. Майдон уртасидан унинг энига тортилган урта чизик булиб, ундан майдон маркази белгиланади. Майдон маркази белгиси учун радиуси 9 м лик айлана чизилади. Чизиклар улчами майдон улчамига киради.

**Футбол майдони** бурчак байроклари (31-расм). Бунда футбол майдони бурчакларига байрокчалар урнатилади (4 дона). У эгилувчан синтетик пластмассадан ясалган булиб, байрок сопининг узунлиги 1,60 м диаметри 50 мм булади. Жарохатланишнинг олдини олиш учун байрок сопининг учи 118

юмалокланган шаклга келтирилган. Футбол майдонининг хар бир бурчагига бурчак тупини амалга ошириш учун дойра ей билан чегараланган 1 м радиусда чегараланган чизик белгиланади.

**Дарвозабон майдони.** Дарвоза устунлар ичидан дарвоза чизиги буйлаб унинг икки ён тарафига 16,5 м узокликда нукта белгиланади ва дарвоза чизигига перпендикуляр Килиб майдонга 16,5 м лик чизик тортилиб, иккаласи туташтирилади. Хосил булган майдон жарима майдони дейилади.

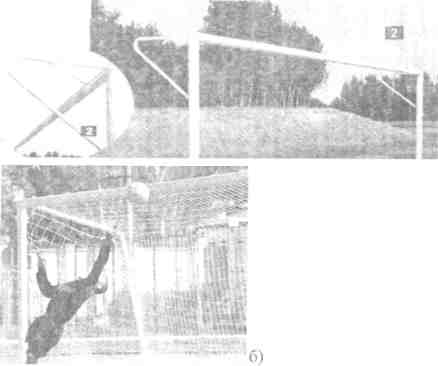
Дарвоза чизигидан 2 м узокликда дарвоза каршисида пеналти туп тепиш жойи белгиланиб, шу ердан 9 м ли радиусда жарима майдони чизири устига ярим айлана чизилади. Майдоннинг 4 та бурчаги ичидан радиуси 1 м булган ён чизиклари чизилади. Бу бурчак секторлари дейилади.

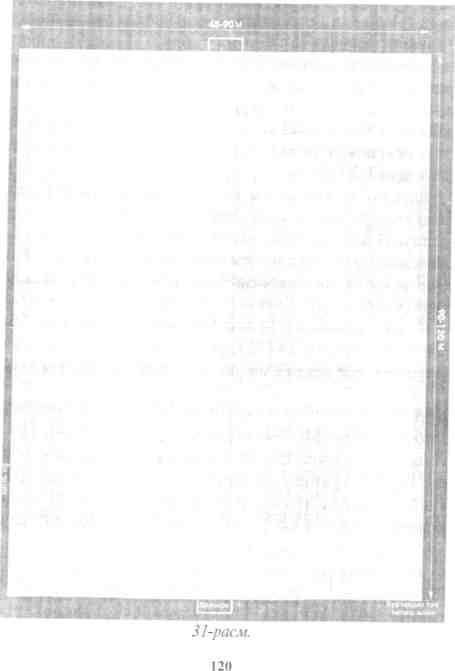
**Футбол дарвозаси** (32-расм). Майдон чизири уртасида эни 7,3 м, баландлиги 2,44 м дарвоза урнатилади. Тусин ва устунлари калинлиги 2 мм лик овал шаклидаги алюминий трубадан тайёрланган булиб, ок эмал билан копланган булади.

**Футбол тупи** (34-расм). Футбол уйини учун айланаси 69-70 см, орирлиги 410-450 г булган табиий чармдан ёки юкори сифатли чармнинг урнини босувчи материалдан тайёрланадиган тупдан фойдаланилади. Тупнинг ички атмосфера босими 0,6-1,1 (600-1100 г/см2) га тенг булиши ва полдан 110 см баландликка сакраши керак.

**Туп билан айланиб утиш учун устунлар** (35-расм). Туртбурчак 23 см асосли конус шаклидаги юмшок пластикдан тайёрланади. Кук ранглиси 28 см, сарик ва кизил ранглиси 40 см булади.

119







а) *32-расм.* щ\_ Р-куринишидаги футбол дарвозаси.

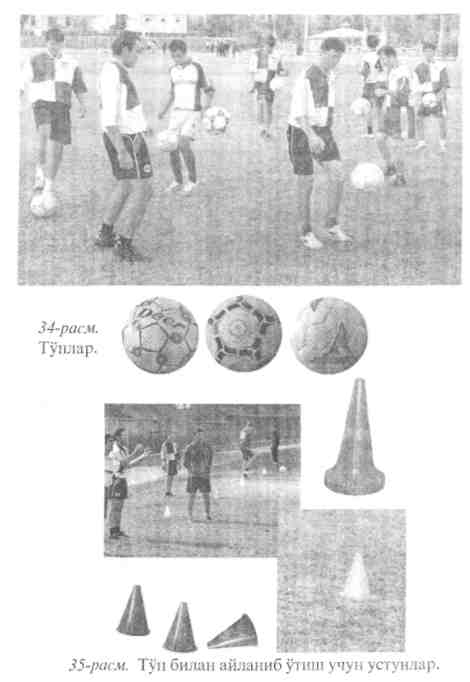
**Футбол майдони**

*33-расм.*

Майдон бурчак

байроклари.

121



122

**Спорт** кийими. Футболчилар кийими футболка, спортчилар калта иштони, футболчилар оёк пойабзали (бутсы) ва химоя гетраларидан иборат. Дарвозабон устки кийимининг ранги майдон уйинчилари кийими рангидан фарк килиши керак. Бош хакам хамда хакамлар хайъати майдонга жамоа уйинчилари спорт кийимидан фаркланадиган кийимда тушадилар.

**Коидаси.** Футбол буйича мусобакаларни ташкил этишда, асосан, 17 кисмдан иборат халкаро микёсда кабул килинган уйин коидаларидан фойдаланилади.

**Жамоа.** Жамоа таркибига 11 нафар киши киради: 1 нафар дарвозабон ва химоячи, ярим химоячи ва хужумчиларга ажратилган 10 нафар майдон уйинчиларидан ташкил топтан. Бир уйинда хар иккала жамоадан 3 нафардан уйинчи алмаштирилиши мумкин.

**Уйин вакти.** Эркак ва усмир жамоалари (16 дан то 18 ёшгача) учун бир уйин вакти 90 дакика давом этади. Уйин хар бир булими 45 дакикадан иборат 2 булимда утади. Булим тугагач, жамоалар дарвозалари билан алмашишиб камида 10 дакикага танаффусга чикадилар. Плей-оф мусобакаларида асосий вактда ролиб аникланмаса, кушимча 15 дакика, 2 булимдан уйналади. Лекин бунда хам голиб аникланмаса, 5 тадан 11 м лик жарима тупи белгиланади ва шунда хам ролиб аникланмаса ролиб аникланг, унга кадар давом этаверади (3 тадан ва х.к).

Усмирлар учун уйиннинг (14 дан 15 ёшгача) давомий вакти 2x40 дакика, болалар учун уйин (12 дан 13ёшгача) 2x35 дакика, угил болалар учун (10 дан 11 ёшгача) 2x30 дакика, ёш болалар учун (8 дан 10 ёшгача) 2x25 дакика белгиланган. 8 дан 12 ёшгача булган болалар кичик майдонларда уйнайди. 123

**НАЗОРАТ** САВОЛЛАРИ

1. Тупни оёвда уйнаш уйинлари уйналганлиги хакидаги илк маълумотлар каердан олинган?
2. Европа футбол Иттифоки (УЕФА) качон ташкил топди?
3. Футбол буйича Жахон Чемпионати качондан бошлаб утказилмокда?
4. Футбол Олимпия спорт уйинлари турига качондан бошлаб киритилди?
5. Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) качон тузилди?
6. Узбекистан Футбол Федерацияси ФИФА ва ОФК ташкилотига качон аъзо булди?
7. Мамлакатимизда биринчи футбол жамоаси качон ва каерда ташкил топди?
8. Тошкент ва Фаррона футболчилари уртасида биринчи мусобакалар качон утказилди?
9. Футбол клуби жамоалари уртасида Узбекистон Кубоги учун футбол буйича мусобакага биринчилиги качон утказилди?
10. Узбекистон Футбол Федерацияси ФИФАга качон аъзо булди?
11. Футбол байрами куни кайси кун нишонланади?

12. Уйин утказиладиган майдон хакида нималарни  
биласиз?

1. Футбол буйича мусобакаларни ташкил этишда кайси уйин коидаларидан фойдаланилади?
2. Футбол спорт анжом хакида сузлаб беринг?

**МУСОБАКА КОИДАЛАРИ**

Кул билан **уйнаш.** Туп майдонда харакат килаётган уйинчиларнинг кулидан бошка барча тана кисмларига тегиши мумкин. Агар жамоа уйинчиси атайин кул билан уйнаса, ракиб жамоа жарима тупи ёки дарвозага 11 м лик эркин туп тепиш хукукига эга буладилар.

124

Туп **ташлашлар.** Агар туп ён чизикни ёки дарвоза томон чизикни кесиб утса, унда у уйиндан ташкарида хисобланади. Агар туп ён томон чизигини кесиб утса, уйиндан ташкарида хисобланади. Агар бир жамоа уйинчисининг тепган тупи ён чизикни кесиб утиб, чикиб кетса, унда ракиб жамоа туп чикиб кетган жойдан тупни уйинга киритадилар. Бунда уйинчи юзи майдонга каратиб, оёкларини ён чизикка куйиб ёки ундан йирокрокда туриб, тупни икки кули билан бош оркасига утказиб, сафдошига узатиш оркали уйинга киритади.

**Бурчакдан туп тепиш ва дарвозадан эркин туп тепиш.** Агар туп ракиб зарбасидан сунг дарвоза томон чизигини кесиб утса, хакам томонидан дарвозабон майдони дарвозасидан эркин туп тепиш хукуки берилади. Агар туп жамоа уйинчиларига тегиб, уз дарвозаси томонидаги чизикни кесиб утса, хакам бундай холла хам бурчакдан туп тепиш хукукини беради.

Гол. Агар туп уйин коидаси бузилмаган холда, дарвозанинг икки устуни орасидаги чизикни ва юкори тусинни кесиб утса, гол деб хисобланади.

**Эркин туп ва жарима туп.** Уйин коидаларига биноан эркин тупда тепиш хукуки берилади. 11 м лик жарима тупи тепилаётган вактда жамоа уйинчилари жарима майдони ва ундаги ярим дойра ичида турмасликлари керак.

Нохак уйналганлиги ёки кул билан уйнаганлиги учун жарима тупи тепиш хукуки берилади. Уйламасдан уйин коидасини бузиш ёки уиинда нотугри харакатлари учун эркин туп тепиш хукуки берилади. Эркин тупни тепишни бажарган уйинчидан ташкари, бошка бир уйинчига теккандагина дарвозага киритилган туп хисобга олинади. Биргина уйинчи томонидан тепилган жарима тупи гол билан тугалланса, хисобга олинади. 125

Жарима тупи биргина уйинчи томонидан тепилиб дарвозага киритилмаса, туп гол хисобга олинади. Эркин туп тепиш вактида ракиб жамоа уйинчилари тупдан 9,15 м узокликда туришлари шарт. Эркин туп тепиш уиин коидаси бузилган жойдан тепилади.

Жарима тупини тепиш хам уиин коидаси бузилган жойдан тепилади ва ракиб жамоа уйинчилари тупдан 9,15 м узокликда туришлари керак.

**Пенальтни амалга ошириш.** Майдонда харакатланувчи уйинчи уз жарима чизиги майдони атрофида уйин коидасини бузса, 11 м дан туп тепиш-пенальти белгиланади. Пенальти амалга оширилаётган вактда жарима чизири майдони атрофида факат дарвозабон ва пенальтни амалга оширувчи булиши керак, холос.

**"Уйиндан ташкари холат".** Агар туп узатиш вактида уйинчи орасида ва ракиб дарвоза чизигида ракиб жамоанинг дарвозабони билан бирга камида икки уйинчи турса, "уйиндан ташкари холат" содир булади. "Уйиндан ташкари холат"да эркин туп тепилади. "Уйиндан ташкари холат"да ярим майдонда, дарвозадан туп тепиш вактида, бурчак тупини тепишда, ён чизикдан туп ташлашда ва "бахсли" туп ташлашлар каби ухшаш вазифалар хисобга олинади.

**УЙИН ТАКТИКАСИ**

**Йуналиш буйича туп узатиш.** Бу масалани ечиш учун узун ва баланд туп оширишлар энг турри усул. Бунда шеригига туп оширишда буш жойдан ёки хавфсизлик таъминланган холда фойдаланилади. Бу уйиннинг жадаллигини оширади.

**Узунасига йуналиш.** Хдр томонлама бир канча кийинчиликларни енгади, хужум йуналиши узгаради. Масофани утиш енгиллашади, комбинация ташкил килади, уз дарвозаси хавфсизлигитаъминланади. Х,ар кандай (амплуа) чизик уйинчиси бу усулни куллаши яхши Самара беради.

126

Кундаланг туп узатиш. Кам самарали, хужумни ракиб томонга йуналишини таъминлай олмайди. Уйин суръатини кескин тушириб юборади. Уйин вактида бундай туп узатишда ракиб томондан туп эгаллаб олинишига ва уз дарвозаси томонга хавф солинишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун уз химоя майдонида бундай туп узатишлар тавсия этилмайди. Бу усулни канотдан хужумни якунлаш вактида дарвозага сунгги зарбани беришда (девор усули) куллаш тавсия этилади.

**Ёйсимон туп узатиш.** Тупни кутилмаган томонга тепилиши унинг ён томонга айланишини келтириб чикаради. Тепилган туп зарби канчалик кучли булса, шунчалик турри йуналиш билан туп оширилади. Бундай туп узатишни биладиган футболчи уйин давомида уз шерикларига туп оширишда рупарасида турган ракибини осонлик билан алдаб утади, бунда ракиб туп йуналишини куради, лекин эгаллай олмайди. Бундай туп ошириш хужумларни якунига етказишда бурчак туплари тепишда кул келади.

**Харакат йули буйича туп ошириш.** Ерлатиб туп узатишда тупни кабул килиб олган футболчига ортикча кийинчилик тугилмайди. Бу зарб бериш учун кулай, лекин кулайсизлик томони хам йук эмас, чунки ракиб уйинчиси тупни эгаллаб олиши мумкин.

**Баланддан (юкоридан)туп узатиш.** Узокмасофаларга туп узатишда бу усул ута самарали хисобланади. Бундай туп узатишларда аниклик талаб килинади. Юкоридан туп узатишни майдоннинг хар ерида кузатиш мумкин ва бу тактик масалаларни ечишда ёрдам беради.

**Урта баландликда туп узатиш.** Бундай туп узатишнинг кулай томони шундаки, туп белгиланган футболчига тезрок ва аник етиб боради. Бундай туп узатиш усулидан нотекис, лой ва сирпанчик майдонда фойдаланилади, лекин бу усул хам бир канча кийинчиликлар турдиради.

127

Буш колган жойга туп ошириш. Бундай туп оширишларга буш жойга, белгиланган жойга - оёкка туп оширишлар киради. Буш жойга туп ошириш, уйинчидан юксак махорат, тупни хис килиш, шеригини тушунишни талаб килади.

Буни амалга ошираётганда харакатланаётган шериги тухтаб колмаслиги керак. У туп билан келишилган жойда учраши ёки кабул килиб олиши лозим. Дар кандай хато комбинациянинг барбод булишига олиб келади.

Оёвда туп узатиш ортикча харакат талаб килмайди, чунки манзили аник туп йуналиши шеригини тупга чикишга мажбур килади ва эгаллайди. Бунда туп ерлатиб оширилгани маъкул, лекин ракиб тупни кабул килган уйинчига дархол хужум килади. Буни, албатта, хисобга олиш керак.

Белгиланган жойга туп узатиш. Бундай туп узатишда маълум уйинчи эмас, аксинча, ракиб билан туп учун курашилади. Бундай туп узатишлар тупни уйинга киритишда, хужумларни ташкил этишда, канот буйлаб хужумни якунлашда, буш турган жойга ёлгон харакатлар килишда кул келади.

Тактика **элементлари.** Туп ошириш-бу хар бир футболчини бир-бирига богловчи харакат. Улар купинча уйин авжини аниклайди.

Масофа буйлаб туп ошириш уйинчини бир-бири билан алокада булишга ундайди ва ракибларнинг хужумидан озод килади, катта булмаган оралицни енгади. Юкори аникликдан ажралиб туради. Кдттик зарбани талаб килмайди. Уртача (10-20 м) туп ошириш футбол уйинида уйин коидасини хал килади. Юкори чуккини эгаллаган бир пайтда хужумчиларни алмаштириш дарвозабон хавфсизлигини таъминлайди.

**Уйинчиларнинг буш жойга ёйилиб туришлари.** Буш минтаканинг ичига кириб, тупни олиш учун хужумчилар хеч кандай каршиликларга карамасдан усталик билан харакат килишади. Мусофадаги уйинчиларнинг асосий

128

вазифалари бундай харакатларга тускинлик килиш. Бир канча очик уйинчини куриб чикамиз.

1. Тусатдан жойдан чикиб кетиш ва ракибга четга чикиш учун вакт ажратиш. Агар хужумчининг старт тезлиги жуда яхши булса, унда бундай усул жуда кулай.
2. Мохир таъкибчи хеч качон ракибининг кочиб кетишига осонлик билан йул куймайди. Бундай вазиятда стартдан олдин ёлкондакам харакат килиш керак.
3. Агарда оддийгина финт билан каноат хосил килишнинг иложи булмаса, унда жуда усталик билан ёлгон харакат килиш лозим. Хдкикий йуналиш эса уйиндан бошка вазиятда кулланилади.
4. Ракибни хар хил киликлар, овозлар билан чалгитиш керак.
5. Очилиш уйинчидан жуда эпчил, фаол харакатни талаб килади. Шериги билан келишилган холда амалга оширади.

Уйиннинг асосий услублари. Асосий метод замонавий футболдир. Футбол - бу комбинация, комбинация эса жуфт булиб ёки гурух билан амалга оширилади. Уйинга йуналиш комбинация услуби уйинда кандай таассурот курсатса, масофада хам шу таассуротни ушлаб туради. Бундай услубни кулга киритиш учун комбинация жараёнини яхши билиш керак. Комбинацияли уйин хар бир уйинчидан бир-бирини тушунишни, уйинда шериклари билан келишиб уйнашни талаб этади.

Уйин комбинацияси. Буш жойга чикиш. Комбинация (юришлар мажмуи) футбол уйинида жуда оммалашган восита. У жуда хар томонлама мохир булиб, хар бир майдонда хар кандай уйинчи билан хужумга утиб, уйинни якунлайди. Буш жой танлаб туради. Булардан бири фаол, иккинчиси сует. Буш жой сует ракибнинг олдида мавжуд булади. Буш жойга чикиш учун кайси пайтда ракиб билан уйинни бошлаш керак. Шерик туп оширишга тайёр булганда уйинни бошлаш керак. Буш жойга чикишдан олдин уйинчи

129

биронта муваффакиятга эга.буладиган харакатни килиши керак. Югуришдан олдин ракиб билан якинлашиб, уйин масофасини буш жойда ушлаб туриши керак.

Девор. Бу комбинация хужумда катта ахамиятга эга. Бу комбинация хар бир уйинчидан бир-бирини тушуниш, уйинда техник махоратни талаб этади. Тупга эга булган уйинчи ракиби билан шундай масофада булиши керакки буш жойга туп оширгандан сунг ракибидан олдин буш жойга етиб бориши керак. Агар хужумчи тезкор булса ракиби билан орасидаги масофа 2 м ни ташкил килади. Агар ракиб тезкор булса, унда 1,5 м масофада булиши керак. Ракиб билан якин масофага келганда, кучли зарб билан тупни шеригига ракибнинг оёгидан узок булган масофага узатиш керак. Шериклар орасидаги масофа 8-10 м, уйинда туп ошириш уз вактида тезкорлик билан оширилиши керак.

Чалнитиш - бу самарали комбинация. Унинг асосий усуллари шериклардан кайси бирида туп булса, унда у усталик билан бир-бирига оширади. Чалгитиш пайтида ракиблар туп кимда булишини билмайдилар. Чалгитиш- бу тик чизик. Футболчи узининг васийси билан майдонни кундаланг кесиб утиб, тупни шеригига оширади.

Калбаки чап бериб утиш. Ракибдан олдинга чикиб олиш ва олдинга утиб олиш имконига эга калбаки чап бериб утишнинг асосий вазифаси, турган ракибни олиб кетиб, доирани хакикий чап бериб утган уйинчига бушатиб бериш керак. Калбаки чап бериб утиш замонавий футболда мустахкам уринни ва хакикийлик билан бирга уйтун негиз режасини тузади. Калбаки чап бериб утишнинг бажарилиши хар хил йуналишда булади. Ракибни калбаки чап беришга ишонтириш учун унинг диккатини узига тортиб, секин-аста харакат килиши керак. Туп узатиш тузилиши оддий тартибда. Бунда тупни шериги оёги остига утказади. У тупни чакконлик билан ёнидаги шеригига утказиб юборади. Туп уйинчига келаетган пайтда, у хар кандай вазиятда шай булиб туриши керак.

130

Узига хос якка уйин усули. Бу усул футбол уйинида кам таркалган. Дарвозага хужум уюштирилаётганда, бу усулдан (дриблерлар) баъзи спортчилар мохирлик билан фойдаланадилар. Улар ракибини алдаб утиб, тупни тезкорлик билан олиб юради ва шу билан бирга уз майдонида ракибини устунлик билан сафга тортади. 50-60 йилларнинг мохир устаси, Бразилия терма жамоаси хужумчиси Горринга шу даражада булганки, у хар кандай тезликда хам тупни оёгида бемалол ушлаб турган. Уни уйинда бирга-бир булганда хеч ким тухтата олмаган. Шунингдек, хозирги XXI аср футболида хам бор. Улар Ронаддо, Риваддо, Гейнрих, Шевченко ва бошкалар.

Жойни алмаштириб уйнаш. Ракиблар дарвозасига канчалик якин хужум бошланса, уйинда васийликдаги уйинчилар узларининг жамоаларини оталикка оладилар.

Бу холда хужумчига буш жойга чикиб олиш жуда кийин. Шунинг учун улар ракибни адаштириб, буш жойга утиб оладилар ва бир-бирлари билан усталик билан урин алмашадилар. Бундай урин алмашиш хозирги пайтда хеч кимни ажаблантирмайди. Вактинчалик урин алмашиш кейинчалик уйин усулига айланган. Куп холларда голларни химоячи ва ярим химоячилар уришган. Бундай усулларда уйнаган футболчиларнинг моддий савияси кутарилган.

Турли хилдаги масофа. Турли хилдаги масофа - бирикиш демак. Бу ерда гап масофа усулига мувофик шахсий бирикиш хамда доиравий усул хакида кетмокда. Бирон бир максадни кузлаб килинган харакат бирикиш усулининг кириб келиши "Дубль-ВЭ" усули 50-йилларда таникли мураббий Борис Аркадьев томонидан вужуждга келган. Уйинда хужум пайтида жой алмашиш усули жуда кулай булиб, майдонда зарбани мустахкамлашни таъминлайди. Турли хилдаги мудофаа усулини куллаш хар бир химоячи учун кулай вазият.

131

Яккама-якка харакат **тактикаси.** Асрлар давомида футболнинг ривожланишида тактика усуллари бир неча бор узгариб келган, эскилари кетиб, янгилари келган. Олдин уларнинг аталиши хар хил булган (беш чизикка "Дубль-ВЭ"). Кейинчалик уларни оддий математика тилида аташган (1к 4к 2к 4; 1к 4к 4к 2; 1к 4к Зк 3), бу сонлар уйинчиларнинг канчалигини, хар хил чизикдалигини англатади. Дарвозабон хар доимгидек, уйин давомида дарвозани куриклаши керак. Х,имоячилар эса самара билан дарвоза мудофаасини ва у ерга хеч кимни якинлаштирмасликлари лозим. Ярим химоячилар уз дарвозаларини канчалик химоя килсалар, шу харакат билан ракиб дарвозасига караб хужум уюштиришади. Хужумчилар эса чакконлик билан ракиб дарвозасини ишгол киладилар.

Футболнинг тарихи хужумга ва зарбага каршилик курсатади. Агар мудофаада асосий намуна асосида химоячилар хисобини купайтириш керак булса, унда хужумга утган жамоалар, мураббийлар, футболчилар янги усуллар, воситалар куллайди. Ярим химоячиларнинг фаол хужумлари билан жамоада биринчи уринда куч куввати ошиб боради. Пахтакор жамоасининг ярим химоячиси Андрей Якубик 1982 йилнинг энг яхши туп урган уйинчиси. Унинг хисобида (23 та туп). Йиллар утиб футболчиларнинг тактикаси ошиб боради. Энди жамоа уйинчилари узларининг тактик билимларини уз жойларидан ташкари, бошка жойларда хам курсатишлари керак.

Шундай килиб, якка харакат тактикаси уйинни футболчининг максадга мувофик булган харакатини назарга олади. Айрим холлардаги турда якка тартибдаги уйин харакатида ракибни бириктиради, кескинлик билан уйин харакатига чек куяди, ташаббускорликни намоён килади, хужум пайтида уйинни кучайтиради.

**ЖАМОАДАГИ УЙИНЧИЛАРНИНГ МАЖБУРИЯТЛАРИ ВА ТАКТИК ВАЗИФАЛАРИ**

Дарвозабон. Уйин мобайнида унинг асосий вазифаси дарвозани марлубиятдан куткаришдан иборат. Дарвозабон турридан-турри уйин майдонида булади. Дарвозабон жуда эпчил ва чидамли булиши керак. Чунки унинг йикилиши, сакраши, тупга отилиши, тез урнидан туриб, уз жойини узгартириши керак.

**Асосий тактика мажбуриятлари.** Дарвозабон уйин коидасини ва жамоа уйинчиларининг асосий тактикасини яхши билиши керак. Уйин олдидан тактика режасини узлаштириши лозим. Дарвозабоннинг асосий жойи дарвоза чизигидан 20-30 см олдинга чика олиши. Дарвозабон дарвозасидан чикиши билан майдонда туплардан ук ёрдириш камаяди. Купгина холларда дарвозабон тупга эга булиб, уни тутиб олиши кузатилади.

Хужумни кайтариш мобайнида якин масофадан тупни кабул килиш пайтида ракиб халакит беради ва бу холатда тупни илиб олиш хавфли. Тупни четга чиказиб, ракибни тупга эга булишидан махрум килади. Агар дарвозабонда туп дарвоза томон учиб келаяптими ёки дарвоза ёнидан утиб кетаяптими деган шубха юзага келса, сакраб тупни илиб олиши керак.

Дарвозабонда уйинда купинча ракиб уйинчи билан бирга-бир чикиб крлиш пайтлари пайдо булади. Бундай пайтда дарвоза олдида туриши ракибнинг дарвозага туп киритишига имкон яратади. Шунда дарвозабон ракиб билан бирга туп учун курашиши керак. Ракиб жуда тезлик билан тупни сураётганда дарвозабон жуда жадал харакатда булиши, тупни куздан крчирмаслиги керак. Ракибларнинг хужумларини кузатган холда ва хар бир шеригининг жойлашувини бахолаш билан бирга дарвозабон узининг буйруги билан уйин вазиятига тузатиш киритади

132

133

Дарвоза мудофаасини бошкаришда дарвозабон жавобгарликни уз зиммасига олади. Химоячилар учун энг хатарлиси дарвозабон 17-22 м дан булган жарима зарбалари. Бундай вазиятда дарвозабон дарвоза мудофаасини мустахкамлаш, дарвозанинг ярим канотини хлмоялаш учун "девор" куяди, колган химоячиларни тугри келган зарбадан химоя килади.

**Химоячилар** уйини. Юксак даражадаги замонавий футболда химоячиларнинг харакати узларининг дарвоза чизикларидан ракибларнинг дарвоза чизикларигача чузилади. Уларнинг асосий харакати узларининг майдонларида, яъни ракибининг дарвозасига хужум килишидан иборат. Шундай килиб, химоячилар юкори баландликка, югуриш тезлигига эга булишлари керак. Тез баландга сакровчи ва эпчил булиши лозим. Канот химоячи, бу уйинчи чизик мудофаасида, канотдаги жойни эгаллайди. Унинг асосий вазифаси, воситадаги уйинчининг олдини тусиб, шеригини химоялаб, жамоаси учун фаол катнашиб, харакат килишдан иборат.

**Асосий тактик мажбуриятлари.** Агар васийликдаги уйинчи туп доирасида булса ва шеригидан аниклик билан туп узатилса, унда канот химоячиси унинг олдини тусиши керак. Олди тусилган уйинчининг уйинга булган кизикиши сусаяди. Уйинчининг олдини тусган химоячи васийга карши иккита имкониятга эга булиши керак. Буш жойга чикиб олиш хамда зур интилиш билан тупни оёги остига олиш зарур. Бундай максад билан хужумчи хам каршилик курсатиши лозим.

Химоячининг купол хатоси васийликдаги уйинчининг буш жойга чикиб олишига имкон беришидир. Бундай холатда мудофаадаги уйинчи ракибига етиб олиши керак. Агар у тез югурса, у холда тупни ракиб оёгига узатиши мумкин эмас.

134

Бурчакдан оширилган тупни канот химоячи уз жойини эгаллаб, дарвозабонга ёрдам бериб, якин бурчакни химоя килиши керак. Канот химоячи, энг аввало, мудофаа ишини бажариши учун даъват этилган замонавий футболда химоячининг иш вазифалари шиддат билан кенгаймокда.

Марказий химоячининг асосий вазифаларидан бири марказий хужумчининг олдини тусишдан иборат.

Дарвозабондан кейинги масъулиятли лавозим марказий химоячи булиб, у баланд буйли, тезкор, кучли, эпчил булмоги лозим. Бир суз билан айтганда, юкори сифатли техник махоратга эга булиши керак. Тупни оёги ва боши билан кайтаришни жуда яхши билиши зарур. Асосий тактика мажбуриятлари хужумчи усталик билан алдаш йулига утса, унинг олдини тусиш кийинлашади. Жарима тупи тепилганда марказий химоячи узининг дарвозаси олдида девор булиб турмай, балки ракибнинг олдини тусиб, хатарли жойни эгаллаши лозим. Ракиб тупни дарвозага оширса, химоячи уз дарвозаси томонга утиб, химояга утиши даркор. Ракибнинг хужуми барбод булганда, марказий химоячи узининг шериклари билан ракибни марказий майдон уртасига сикиб боради. Туп танлашда химоячи узини ракиб томон алдашига йул куймаслиги шарт.

**Ярим химоячиларнинг уйини.** Ярим химоя чизиги футбол жамоалари учун жуда мухим. Бир англиялик мураббий шундай деган: "сен менга ярим химоя чизиги канакалигини айтиб берсанг, мен сенинг жамоанг кандайлигини айтиб бераман". Ярим химоя атамаси уйинчиларнинг асосий вазифаларидан бири. Ярим химоячилар махоратли, жонкуяр, интилувчан ва чаккон, бакувват булишлари керак. Уларнинг уйин доираси дарвозадан то дарвозагача. Улар учун дам олиш, факат танаффус пайтида ёки уйин тугагандан сунг булади.

Асосий тактика мажбуриятлари. Ярим химоячиларнинг асосий мажбуриятларидан бири - уйин мобайнида фаоллик, гайратлилик билан курашиш.

135

*Хужум* мобайнида бундай уйин комбинацияли услубни тузатиш керак. Масофада эса ракибнинг фаол кучи тартиб-интизомни мустахкамлайди. Жамоаларнинг хужуми ва кайта хужумида яхши ташкилотчи булиши учун тупни уз вактида шерикларига ошириш керак. Биринчи уринда хужум учун уткир куролли кулай жойни эгаллаш керак. У бир колипда комбинация уюштирадиган ва уйинда фаол катнашиб, хамма ишни бекаму куст билиши керак. Качон туп хужум чизигида турса, доимо хушёр туриши керак. Чунки бу пайтда хужумчилар каторига кушилиб, орка томондан хужумни ушлаб туриши керак. Майдон уртасида ракибга ён тарафдан туп узатилади. Бурчакдан туп узатилганда, хужумчининг орка томонини мустахкамлаб, тупни ракибдан олиб, имкон кадар дарвоза томон йуналтириши керак.

Хужум барбод булганда, уз вактида тезлик билан мудофаани узгартириш васий олдини тусиб, кайта хужумда иштирок этишига йул куймаслиги керак. Ракибнинг ён томондан килинган хужумида ярим химоячи айлана химояланишни ишлатади. Ёш футболчиларни огохлантириб куймок лозим, агар ярим химоячи тупни узок вакт ушлаб турса (купинча алдаб утса, ракибларни чалкитиш, киска, кундаланг узатишлар), майдонни ёмон куриш, чидамсизлик килса, унда унга уйинни давом эттириш мумкин эмас.

**Хужумчиларнинг уйини.** Хужумчилар жамоа учун асосий майдонни ёриб утувчи, каттик зарба берувчи, самарали уйинчилар хисобланади. Хужумчилар орасида харакатчан уйинчилар куп. Асосан, улар коида буйича гол урувчилар хисобланишади. Уйиннинг чиройли утиши хам купинча уларнинг иштироки билан боглик. Уларнинг чиройли олдинга интилишлари, усталик билан алдаб утишлар, айёрлик комбинациялари, дарвозага чиройли голларни киритишлари томошабин томонидан олкишларга сазовор булган хужумчилар хамма вакт уйин такдирини хал килиб келишган. Турнирларда, мусобакаларда уларнинг тутган

урни доимо кжори бахоланган. Шунинг учун жахон футболи юлдузлари орасида хужумчилар доимо куп булган.

**Канот** хужумчилар. Жахон жамоаларининг етакчи уйинчиларига бундай кобилиятлари учун катта эътибор берилган.

Асосан, канот хужумчилари асосий вазиятда хужумни кучайтиришади. Мудофаадаги ракибларнинг уйиндаги иштирокини кийинлаштиради. Канот хужумчилари уйинни катта куч билан хужум килиш жараёнини кучайтирадилар.

**Асосий** тактика **мажбуриятлари.** Фаол иштирок этиш учун, энг аввало, канот хужумчиларининг бир канча холатларини куриб чикамиз:

а) агар ракиб туп билан дарвоза олдида канот хужумчининг урнида булиб, тупни йукотиб куйса, унда хужумчи дастлабки холатда булиши лозим; б) хужумни уюштириш ёки узининг дарвозаси олдида асосий хужумга утишни таъминлайди. Канот хужумчининг дастлабки холати химоячиларнинг харакатига боглик; в) хужумни ёки асосий хужумни уюштиришда ракибнинг мудофаасини ёриб утиш вазиятини излаб топиши керак.

Бундай вазиятда канот хужумчи уз шеригига тупни ошириш имкониятига эга, оёк остига тепилган тупни илиб олганда тезкорлик билан айланиб, химоячилар билан юзма-юз булиб, хужумга утишлари керак.

Хар кандай канот хужумчининг туп билан канчалик тезкорлик билан марказий майдонда хужумни давом эттириши уч вариантдан иборат. Тупни олиб кочиш, шеригининг олдинга ёки оркага самарали юриши. Химоячи туп билан олдинга ташланганда, канот хужумчи унинг урнига кайтиб, унинг вазифасини бажариб туриши шарт.

**Марказий хужумчи.** Хужумчилар орасида марказий хужумчи энг жонкуяр, кузга куринган хисобланади. Купинча у уйинда энг куп туп уради. Григорий Федотов ва Борис Пайпадзе, Сергей Соловьев ва Василий Корцов, Эдуард

136

137

Стрельцов ва бошкалар. Булар каторига яна жахон футболининг кироли Пеле (Бразилия), Герд Мюллер (Германия), Голелеу Лаутона (Англия), Эйсебио (Португалия) ларни киритиш мумкин.

Марказий хужумчи уз ракиби билан яккама-якка холда курашиши керак.

Асосий тактика мажбуриятлари. Марказий хужумчининг асосий вазифалари унчалик катта эмас. Лекин шунга карамай хар кайси уйинда уз фазилатларини курсата билишлари лозим. Марказий хужумчининг бир нечта дастлабки холатлари мавжуд:

1. Олдинда химоячининг олдида вазият уйиндан ташкари холат: бундай вазиятда хужумчи эркин хужумчининг орка томонидан туриб, хар кандай туп оширишни ишга солиши керак.
2. Дудуддаги олдиндаги марказий химоячи махсус уйинчи. Уз жамоасининг хужумини ташкил килиб, унинг юксалишини ривожлантириш, хужумчи хар хил йуналиш буйича юкори натижага эга булиб, шериклари учун худудни бушатиб, уйин учун шароит яратиб беради.
3. Ярим химоя чизищдан оркага чекиниш. Бундай холатда марказий хужумчи жуда яхши уйин олиб боради. Булар жумласига Москванинг Спартак жамоасидан Юрий Гавриловни киритиш мумкин. У нозик фикрловчи ва кжсак тактикага эга булган уйинчи, жамоанинг бош туп билан таъминловчиси эркин холатдан тупни ушлаб, шеригининг вазиятини тушунган холда уйнайди.

**Хужум.** Уйин уч кисмдан иборат булади: 1) хужумчилар; 2) мудофаалар; 3) хужум фазасидан мудофаага утиш. Хужум икки хил куринишда булади: хужум ва асосий хужум. Уларнинг орасидаги мухим фарк бошидан маълум. Вакт уйлаб куйилган ишда асосий воситачи. Худди вактнинг узи хужумчининг тезлигини аниклаб беради.

138

Хужум уч боскич билан ажралиб туради: уйинни уюштириш, юксалиш, тугатиш. Уйин коидаси бузилганда ёки туп майдон ташкарисига чикиб кетгандан сунг тупни уйинга жарима ёки эркин зарба билан киритади.

Биринчи уринда уйинчилар тупни майдонга куллари билан оширишади. Иккинчи уринда хакам тупни уйинга киритиш масъулиятли лахза. Хужумнинг бузилиши тупни уз вактида узатмасликка олиб келади. ХУЖУМ уюштирилганда, ракибни шошириб куйиш кийин булади. Мудофаа холатини эгаллаш учун улар доимо вакт топадилар. Айрим холларда хужумни тезкорлик билан бошлаш керак. Чунки ракиблар жойини мудофаа учун эгалламасликлари лозим.

Туп саралаш ракиб томонидан хатога йул куйилганда асосий хужум вужудга келади. Асосий хужумни уюштирганда вактнинг бахоси аста-секин ортиб боради. Тез уюштирилган асосий хужум ракибни кийин ахволга солиб куяди. Чунки унда карши харакатга вакт колмайди.

**Жарима тупи ва эркин** туп **тепиш.** Купол ва дахгдатли уйин узининг жарима майдонидан дарвозага хавф-хатарни кучайтиради. Аник хисобчиларнинг тасдиклаши буйича Жахон чемпионатларида 40 фоиз голларни (стандарт) бир колипдаги ахволда киритган. Купинча жарима тупи тайинланса, химоячилар дарвоза олдида девор булиб туришади. Бундай вазиятни енгиб утишни факат эпчил, тупни уз вактида узатишга крдир футболчи эгаллайди.

Дарвоза олдида турган деворни бартараф килиш учун бир канча стандарт комбинацияларни билиш лозим.

1. Энг оддийси-шиддатли киска зарба билан дарвоза олдидаги девордан ошириб, дарвозанинг бурчагига караб тупни тепиб киритиш, купинча бундай пайтларда ракиб осонгина каршилик курсатади. 139

1. Зарба учун дастлабки холатда икки нафар уйинчидан бир нафари у ёкдан бу ёкка югуради. Лекин тупни тепмай, у билан ёнма-ён югуриб боради. Дастлабки холатга кайтиб келгандан сунг алдаш сабабини тушунтиради. Бу вазиятдан фойдаланган шериклардан бири киска узатиш килади, учинчи уйинчи дарвозага карата тупни тепади.
2. Жамоанинг икки нафар уйинчиси деворнинг ички кисмига сафланиб туришади. Химоячиларнинг дарвозабони дарвоза устунидан узокдашиб, зарба билан тепилган тупни илиб олиш учун хдракат килади.

**Бурчакдан туп тепиш.** Бурчакдан булган зарба замонавий комбинация булиб келган. Бурчакдан хар хил зарбалар килиш мумкин. Пастдан, юкоридан ёки шериги ёрдамида тупни бир-бирига тез узатиб, дарвозага тепишлари мумкин. Туп ташлашда жуда оддий комбинацияни кулласа булади. Шериклар 7-10 **м** да булган масофадан фойдаланишади. Шеригидан тупни илиб олганда шу захоти тупни кайтариб, узи буш худудга утиб олишга харакат килади. Битта уйинчи ён томон вазиятини эгаллайди (8-10 м).

Иккинчиси худди шу масофада булган худудни эгаллайди.

Хулоса килиб айтганда, хар бир бурчак тупидан унумли фойдаланиш максадга мувофик.

**Хужумни охирига етказиш.** Хужумнинг тугаш боскичи хужумида жамоа учун жуда мухим ва кийин давр. Бу боскич уйинчиларнинг фаоллиги, технологик кучлилигини таърифлайди. Тактикага асосланган билими, техника фазилатларини, уйинчиларнинг эпчиллиги жуда куп нарсани хал этади. Дарвозага йуналтирилган зарба хужумнинг хотимаси. Дарвозага тепилган битта аник зарба хужумга якун ясайди. Дарвозага йуналтирилган зарба уйинчилар ва жамоа учун жуда мухим ахамиятга эга. Хар бир уйинчининг уз худуди бор, шу худуддан у дарвозани ишрол килиши

140

мумкин. Тупни ракиб дарвозасига йуналтириш учун жамоа бу беллашувда уз кучларини кучайтиришлари керак. Шунинг учун дарвозага тупни нишонга олишда хатога йул куймаслик лозим.

**Канотдан хужум килиш.** Канотдан хужум бир канча устунликка эга. Улар кучларнинг бирлиги билан хужумнинг боши ёки хужум кетаётган пайтда узининг ярим майдонидан ракибнинг эркин марказий хужумчиси уз худудини ташлаб кетишга журъат килолмай уз хавфсизлигини таъминлайди. Канот хужумчи уйинчилари тезкор, улар учун мудофаани ёриб утиш хеч кандай кийинчилик турдирмайди. Хужумнинг муваффакиятли ривожланиши мухим фурсат.

Канот хужумчининг уз вактида айтган жойига чикиши химоячининг хатти-харакатига боглик. Купинча канот хужумчининг асосий жойлашуви марказий ва ён чизикларни кесиб утади. Таъкибчининг хужумга кириб келиши канот хужумчини мудофаага тортиб олади. Бундай вазиятда асосий хужум пайтида яна бир нафар ракиб пайдо булади.

**Марказий хужум килиш.** Хужумни марказий ярим майдондан олиб бориш ён канотдан хужум килишдан кийин. Бундай кураш йуналиши ортикча уйинчининг ракиби эркин марказий химоячи билан мустахкамланади. Марказдаги хужум тугаш боскичида жуда зерикарли булади. Негаки ракибни кушимча кийинчиликларга олиб келади. Бундай шароитда якка тартибдаги хужум охирги боскичда фойдали. Уйинчиларнинг бундай харакати оммавий хужумга Караганда самарали.

Марказий хужумда хамма хужумчилар иштирок этиши ва марказий химоячилар уйинчиларни сует харакатда булиб чалритиши, бошкалари эса чаккон харакатда булиши лозим. Хужумни ташкил килишда химоячи ва ярим химоячиларнинг урни катта. Купинча марказий хужумчига карши олдиндаги марказий химоячи уйнайди.

**141**

Унинг оркасидан иккинчи марказий химоячи марказий худудни ва олдиндаги химоячини мухофаза килади. Марказий майдонда хужум авжга чикканда, эркин марказий хужумчи фаол уйнай олади. Бирок калбаки алдамчи харакатлар билан марказий хужумчи жамоа учун куп натижалар килиши мумкин. Узининг таъкибчиси билан эркин химоячининг худудини ичига кириб боради. У эркин худуд яратиб, шерикларидан биронтаси бостириб, кучлар тенглигини юзага келтиради (2:2). Мудофаани ёриб, зарба бериш худудини купайтиради. Хужумчиларнинг хамма харакати марказдан хужумнинг юксалиши сонларнинг тенглигини таъминлаши керак.

**Мудофаа.** Мудофаа уч боскичдан иборат: бошлангич, урта, якунловчи.

Бошлангич боскич тупни уйинга киритишда ёки уйин бузилганда ва жамоанинг мудофаага утиши билан юзага келади.

Урта боскич хужум бошланишида, охирги боскич дарвоза якинида жамоа тупни йукотиши билан химоя бошланади. Химояланишдан максад, ракиб жамоадан тупни олиб, хужумни ривожлантириш, уни якунлаш. Якка химоя бу гурух билан ёки жамоа билан булади. Ракиб футболчига халакит бериб, харакат килиб тупни олиш. Якка химоячининг вазифаси ракиб футболчини таъкиб килиб, ундан тупни олиб куйиш.

Гурух химоячиларни - гурух хужумчиларга икки нафардан турт нафаргача химоячи жойлаштиради. Гурух химоя уйинчиларнинг бир-бирлари харакатларини тушуниб уйнашдан иборат. Туп оддириб куйилиши билан уйинчилар жойларига кайтишади. Жамоа марказда, канотда ва бутун майдон буйлаб химояланиши мумкин.

**Марказий** мудофаа **йуналиши.** Мудофаанинг марказий майдонида футболга катта ахамият берилади. Бундай

***иг***

йуналиш буйича ракиб дарвозага хавф тугдиради. Бундай вазиятда энг самаралиси бутун майдон буйлаб туплардан зарба бериш. Мудофаанинг марказий йуналишидаги хужумнинг асосий вазифаси, марказий уйинчилар -химоячилар, ярим химоячилар ва хужумчиларнинг зиммасига юкланади. Мудофаанинг биринчи боскичида катта кийинчилик марказий хужумчига тушади. Чунки унга икки нафар марказий химоячига карши курашиш керак булади. Агар хужумда иккала ракиб хам кучли булса, унда унга жуда кийин булади. Ракибнинг хужуми ва дарвозага якинлашиши мудофаа сони билан мустахкамланади.

Хужумчиларнинг хужуми ва ракибларнинг мудофааси тораяди. Мудофаада химояланиш кучаяди. Х,ар доим хам икки нафар марказий химоячига карши бир нафар хужумчи уйнай олмайди, унг канот томондан шериги ёрдамга келади. Бундай пайтда марказий химоячилар тупни суриб бораётган уйинчига карши харакат киладилар. Тупни эркин ракибга оширган пайтда унинг химоячиси зудлик билан уни куршаб олиши керак. Иккинчи химоячи хам шу аснода шериги кандай иштирок килган булса, шунга караб иш тутиши шарт.

**УЙИН ТЕХНИКАСИ**

Футбол уйини техникаси, уйинларни коида асосида утказишда, туп билан ва тупсиз харакатланишнинг барча жараёнларини уз ичига камраб олади. Уйин техникаси тупсиз ва туп билан харакатланиш техникасига ажратилади.

Тупсиз харакатланиш техникасига уз навбатида югуриш ва уйинчининг югуриш йуналишини хар томонга узгартириб югуриш, сакраш техникаси, химояланиш вазиятлари ва тупсиз алдамчи харакатлар бажариш (финт) каби машклар киради. Футболчиларга бериладиган югуриш усуллари хам хилма- хил. Бу олдинга караб, оркага караб, чалиштирма ва ёнлама кадамлардан иборат. Масалан: майдонда тугри харакатланиш учун куйидаги машкларни бажаришни

143

билинг: одций юришдан югуришга утишни; югуришдан юришга ва яна югуришга утишни; 10-15 дакикага старт югуришларини, буюмлар орасидан "илонизи" юриш ва югуришга утишни; товушга кура тезликни ошириб югуриш, аввал олдинга, сунгра оркага караб югуришга утишни; ёнлама ва чалиштирма кадамлар билан эстафета югуришни; турли усуллар билан йуналиш ва харакатланиш усулини товушга мувофик узгартириб югуришни узлаштириш керак.

Даракат координацияси ва чакконликни пухталаш учун куйидаги машкларни бажариш тавсия этилади: бир оёкда сакраш, сунгра олдинга югуриш, бир оёкдан иккинчисига сакраш, ишорага биноан хар жойга куйилган тулдирма туплар орасидан югуриш; бир жойда туриб, икки оёкда турли томонларга 90°, 180°, 360° бурчакка бурилиб сакраш, товушга мувофик олдинга сакраш; югуриб келиб бир ёки икки оёкда депсиниб сакраш ва осилган тупга бош билан тегиш.

Туп билан харакатланиш техникасига бошда ва оёкда тупга зарба бериш, тупни идора килиш, тупни кайтариш усуллари, туп билан алдамчи харакатлар, туп ташлашлар, тупни кабул килиб олиш ва дарвозабонни туп билан бажарадиган техникаларини уз ичига олади.

**Зарба бериш турлари.** Тупга оёк билан бериладиган зарбаларга куйидаги зарбалар киради:

Биринчи гурухга тупга оёкнинг ички томони билан зарба бериш, тупга оёкнинг ички дунг кисми билан зарба бериш, тупни оёкнинг ташки томони билан кутариб бериш зарбалари киради. Иккинчи гурухга тупга оёкнинг ташки томони билан зарба бериш, товон билан зарба бериш, пошна билан зарба бериш, тизза ва сон билан зарба беришлар киради. Уйин вактида туп узатишда (пас), дарвозага зарба беришда, жарима ва эркин туп тепишда оёкда зарба берилади. Агар берилган зарба тупнинг уртасига берилмаса, туп бундай холларда "бурилади" ва уз уки

144

атрофида айланади. Тупга зарба бериш узида комплекс харакатни ташкил килади.

**Тупни оёк юзасининг ички ён кисми билан тепиш** (36-расм). Бундай усул тупни якин масофадан мулжалга тепиш ва тупни уртача хамда киска ораликда узатишда кулланилади.

Югуриб келишда югуриш кадамининг силташ кучи ёрдамида тиззанинг букилиши ва тепадиган оёкнинг олдинга ёзилиши вактида оёклар ташкарига бурилган булиб, тепиш вактида оёк тугри бурчак холда булади. Оёк кисми билан туп тепилади.



*36-расм.* **Тупни оёк учининг ташки ён кисми билан олиб юриш.**

(37 а-расм). Ушбу (техник) усул оёк учларининг ташки ён кисми билан кетма-кет тепиш оркали амалга оширилади. Тупни олиб юришнинг бу услуби универсал булиб, тугри чизик ва харакат йуналишини осонгина узгартиришга имкон яратади.

**Тупни оёк юзаси билан тепиб олиб юриш** (37 б, в, г-расм). Футбол майдони буйлаб тупни оёк юзаси билан кетма-кет тепиб, олиб юриш техникаси спортчилар томонидан тугри чизикли харакатларда бажарилади. 145



а б в г

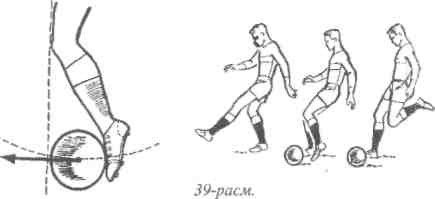
*37-раем.*

Тупни **оёк кабарирининг** урта **кисми билан тепиш** (39-расм). Бу дарвозага ва узок масофага тупни зарб билан энг кучли тепиш. Мулжал ва тупга нисбатан югуриш бир чизик йуналишида булади. Оёк тебраниши ва зарб харакати оёк олди хамда орка кисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тупни ва тизза бугимини бирлаштирадиган шартли чизик уки тепиш вактида катъий тик холатда булади. Оёк кафтининг тупга тегадиган юзасининг катта булиши зарбани жуда аник ва кучли бажариш имконини беради. Зарба оёк учининг оркага максимал эгилган холатида бажарилиши керак.



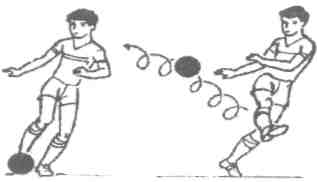
*38-расм.* 146

**Тупни оёк кабарирининг панжалар устки-ички кисми билан тепиш** (38-расм). Бу усул турли масофадан мулжалга тепишларда кулланилади. Туп тепиладиган оёкни узатиш жараёнида мулжал тупга нисбатан 45° бурчакдан югурилади. Туп тепиладиган оёкнинг тебраниши максимал. Таянч оёк эса тиззаларда сал букилган. Гавда холати таянч оёк томонига озгина энгашган. Тиззанинг букилишидан бошланиб, болдирнинг кескин эгилишининг кулланилиши билан тупни тепиш харакати бошланади. Оёк мускуллари таранглашган, оёк учи пастга узатилган. Тупнинг урта кисмига тепилади.



Оёк кафти бурмасининг ташки ва ён кисми билан тупга зарба бериш (40-расм). Бу усул узок ва урта ораликларда тупни узатишда кулланилади. Тупга ва мулжалга нисбатан югуриб келиш бир чизик йуналишда булади. Оёк тебраниши ва зарба харакати оёк (панжасининг) орка хамда олд кисми билан бажарилади. Зарба бериш вактида туп билан тизза буримини туташтирилган шартли чизик катъий тик холатда булади. Тупни тепиш пайтида оёк кафти ва болдири ички томонга бурилади ва тупга оёк кафтининг бир мунча тегадиган холатда зарба берилади.

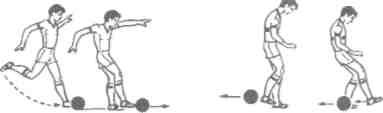
147



*40-расм* **Оёк** учи билан тупга **зарба бериш** (41-расм). Бу усул кутилмаган пайтда тор фазо ва киска вакт ичида кулланилади. Шунингдек, узок ва урта ораликларда кулланилади, айникса, тупни дарвозага тепишда самаралирок. Тупни тепишда мулжал, туп ва югуриб келиш бир чизикда булади. Охирги кадамини куйишдаги депсиниш тупни тепиш учун оёк тебраниши булиб хисобланади. Тизза бугимларда бироз эгилган ва оёк мускуллари таранглашган холатда харакат килинади. Тепиш пайтида оёк учлари озгина кутарилади. Оёк учида зарба бериш жуда кам учрайдиган усул, айникса, думалаб келаётган тупни тепишда сует аникликка эга.

Товон билан тупга зарба бериш (42-расм). Бу усул киска ораликда тупни узатиш учун кулланилади. Бу тепишнинг кадр-киммати ракиблар учун тусатданлиги, кутилмаганлиги. Оёк тебраниш учун олд томон тупнинг устидан утказилади ва оёкни оркага кескин харакат килиш билан тепиш амалга оширилади. Тупни тепиш вактида оёк кафти ерга параллел булиб, оёк мускуллари таранглашади.

148



*41-расм. 42-расм.*

**Тупга ердан сапчиш вактида зарба бериш** (43-расм). Туп ердан сапчиган вактда тепиш бажарилади. Тепишни оёк кафти юзасининг урта ва ташки кисми билан бажариш максадга мувофик. Тупнинг йулга тушиш жойи ва таянч оёкнинг унинг олдига куйилишини хисобга олиш усули асосий булиб хисобланади. Зарб харакати тупнинг ерга тушмасидан олдин бошланади. Туп ердан сапчиши билан дархол тепилади. Тепиш вактида боддир катъий тик ва оёк кафти юкори ёзилган (оёк учи пастга узатилади) булади.



*43-расм. 44-расм*

149

**Бурилиб тупга зарба бериш** (44-расм). Бу усул тупнинг учиш йуналишини узгартириш учун кулланилади. Тушаётган ёки карши томондан пастга учиб келаётган тупни тепиш, асосан, оёк кафти юзасининг урта, ички ва ташкари кисмлари билан бажарилади. Охирги югуриш кадамнинг депсиниши тупни тепиш учун тебраниш булади. Оёк таянч

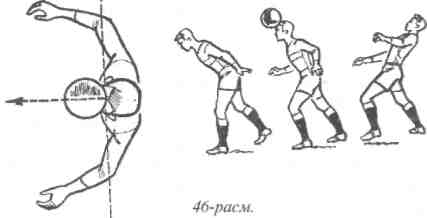
тизза букилишида озгина букилган булиб, тахминан тупга учиш **томон** бурилади **ва** гавда **холати таянч оёк томон энгашади. Зарб билан тепиш харакати гавданинг бурилиши билан бошланади.**

**Оркага йикилишда тупга зарба бериш (45-расм). Бу усул учаётган ва тушаётган тупни оёк юзасининг урта кисми билан бажарилади. Тупни тепиш бир оёк билан депсиниб ва тушаётган туп томон сакраб бажарилади. Бунда гавда оркага ташланади ва тебранаётган оёк юкорига харакатлантири-лади. Сунг тебраниш пастга, депсиниш ва туп тепадиган оёк кескин юкорига харакатланади. Гавда горизонтал холатга утганида тупни оркага тепиш бажарилади. Бундан кейин олдин куллар, сунг орка ерга теккан хрдда йикилади.**



эгаллайди. Футболчи сакрамасдан тупни пешона билан урганда оёклари оралири кичик кадамда булади.

Оркага куйилган оёрини тизза бугимларида букиб, бутун тана огирлигини, гавдасини оркага энгаштиради. Куллар эса тирсакларда бир оз букилган булади. Оркадаги оёкнинг кескин ёзилиши билан гавда хам турриланади ва уриш харакати булади хамда кескин олдинга (куйилган) бош эгилиши харакати билан якунланади. Бутун гана огирлиги олдинга куйилган оёвда утказилади.



***45-расм.* Пешона (уртаси) билан тупга зарба бериш (46-расм). Бу** усулни бажариш **учун бош ва гавда оркага энгашади. Туп уйинчининг куз назоратида булиши учун бошни оркага** ташлаш, **энгаштириш мумкин эмас. Гавданинг кескин** тугриланиши билан **утиш харакати** бошланади. **Гавда** ва бош (фронтал) юзада булган холатда уриш бажарилади. Бу холатда бош харакатлари энг юкори тезликка эга булади, бу катта куч билан уришни таъминлайди. Бундан кейин футболчи кейинги харакат учун дастлабки холатни

**Сакраб пешона уртаси билан тупга зарба бериш** (47-расм). Бу усул бир оёк ёки икки оёк билан депсиниб сакрагандан сунг бажарилади. Куллар тирсакларда букилган холда, олдинга тахминан кукрак сатхигача харакатланади. Бу эса баландрок сакрашга кумаклашади. Депсингандан сунг гавда оркага энгашади. Сакраш баландлиги энг юкори нуктага етганда уриш харакати билан бошланади. Ерга кунишда оёк учлари ва тизза буримлари кунишни юмшатиш учун озрок букилади.

**Сакраб пешонанинг ён томони билан тупга зарба бериш** (48-расм). Бу усул бир оёк ёки икки оёк билан депсинишдан сунг бажарилади. Бунда тана тебраниши учун мулжалга

150

151

карама-карши томон фронтал холатда оркага энгашади. Сунг чузилувчан мушакларнинг дастлабки кескин кискаришига биноан уриш харакати бажарилади. Энг юкори сакраш нуктасига эришганда туп урилади.



47-расм. 48-расм.

**Пешона ён томони билан тупга зарба бериш** (49-расм). Бу усул туп уйинчининг ён томонидан учиб утаётганда ва пешона уртаси билан тупни уришга имконият булганида Кулланилади. Тупни уришда оёклар очилган булиб, гавда туп йуналишига карама-карши энгашади. Тана орирлиги тизза бугимларида букилган таянч оёкка утказилади, гавда турриланиши ва оёкнинг ёзилиши билан туп урилади. Туп пешона думбок кисмига тутри келади.



**Олдинга йикилишда бош билан** тупга зарба **бериш** (50-расм). Бу усул 60-100 см баландликда учаётган тупни уришда кулланилади. Бу усул бошка техник усуллар ва йуллардан фойдаланиш имконияти булмаган тупга етиш кийин холатда (туп учидан 3-4 м наряда булганида) самарали зарба бериш имкониятини беради. Бир ёки икки оёк билан депсиниб, учиш жараёни фазасида уриш бажарилади. Гавда югуришнинг охирги *Ъ-А* кадамларида олдинга энгашади. Учиш фазаси ерга параллел булади. К^уллар тирсакларда букилган булади.



*50-расм.*

Туп футболчининг тана огирлиги ва учиш тезлиги кучи билан урилади. Тупни уриш пешона уртаси ёки ён кисми билан бажарилади.

**Оёкнинг таги билан тупни тухтатиш** (51-раем). Бу усул тушаётган ва думалаётган тупни тухтатиш учун кулланилади. Тупни кабул килувчи уйинчининг дастлабки холати таянчни оёкка, яьни тана огирлигига утказиб, тупга караб туради. Тупни тухтатувчи оёк туп якинлашган сари тизза бугимларида озгина букилиб, туп томон чикилади. Оёк кафтининг таги тупга тегиши билан бироз ён берувчи харакат бажарилади.

**Тупни оёк кафтининг ички кисми билан тухтатиш** (52 -раем). Тушаётган ва учаётган, думалаётган тупларни кабул килишда бу усул кулланилади. Бу усул тупни тухтатишда оёк кафтининг каттакисмикатнашиши билан ажралиб туради.

153



*51-расм. 52-расм.*

**Тупни оёк юзасининг урта кисми билан тухтатиш** (53-расм). Бу усул кенг таркалган булиб, паст учиб келаётган ва уйинчи олдига тушаетган тупни тухтатиш учун кулланилади. Тахминан 90° бурчакда тухтатувчи оёк сони ва тиззалар букилган холда олдинга кутарилади. Оёк учлари кутарилган. **Оёк** юзаси туп билан тукнашиш вактида оркага амартизацион характерни бажаради. Юкори йуналишидан тушаетган тупни тухтатишда оёк панжаларининг юзаси ерга параллел холатда булади. Эгилувчи амартизацияли харакат пастга- оркага бажарилади.

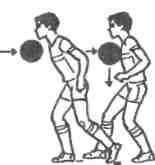
*53-расм. 54-расм.*

**Оёкнинг сон кисми билан тупни тухтатиш** (54-расм). Замонавий футбодда бу усул кенг кулланилади. Турли -туман йуналишда тушаетган тупни сон билан тухтатиш мумкин. Оёк соннинг тухтатувчи юзаси ва унинг амортизацияли йули (хусусиятлари) жуда катта булгани учун бу усул кулланилган. Тупни тухтатиш олдидан оёк сони олдинга кутарилиб



тушаетган тупга нисбатан турри бурчакда булиши керак (оёк сонининг бурчак хосил килиши тупни учиш йуналишига борлик). Оёк сонининг урта кисми туп билан тукнашган вактида оркага эгилувчи харакат бажарилади.

**Кукрак билан тупни тухтатиш** (55-расм). Бу усулни бажаришдан олдин уйинчи **туп томон караб** турган булиб, дастлабки холатни олади. **Кичик кадам** кенглигида (60-70 см) оёклар очилган, кукрак **олдинга чикарилган,** куллар тирсакларда эгилган холда **пастга туширилган. Кукрак** туп билан тукнашган вактда **кукракни оркага-ичига** утказиб, елкалар ва **куллари олдинга чикарилади. Тупни** тухтатиш **якунида тана огирлик маркази тахминан** туп йуналиши томон утказилади.



**Тушаетган тупни кукрак билан тухтатиш** (56-расм). **Тушаетган тупларни тухтатишда** гавда оркага **энгаштирилади. Гавданинг эгилиш бурчаги** тупнинг учиш **йуналишига** борлик **(тушаетган тупга** кукрак турри бурчакда **булиши керак). Тупнинг учиш йуналиши** ва тезлигини **аниклаш хамда** уз **вактида эгилувчи харакат** бажариш усули **жуда зарур.**



*55-расм. 56-расм.*

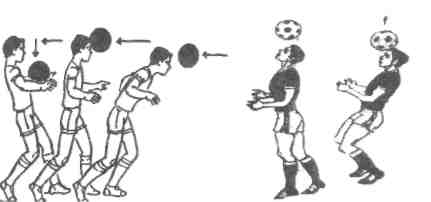
**Бош билан тупни тухтатиш** (57-расм). Туп асосан, пешонанинг урта кисми билан тухтатилади. Уйинчининг дастлабки холати кичик кадамда булиб, тупга томон караб

154

155

туриш. Олдинга куйилган оёкка тана орирлиги утказилади, бош ва гавда олдинга чикарилган (тахминан таянч оёккача). Туп якинлашган сари тана огирлиги оркага куйилган оёкка утказилади ва бош хамда гавда оркага энгашади.

**Тушаётган тупни бош билан тухтатиш** (58-расм).  
Дастлабки холат - оёк учларида тик туриш, оёклар елка  
кенглигида очилган ёки кичик кадамда булиш. Туп томон  
караб бош оркага энгашган. Бош тупга тегиш вактида  
эгилувчи харакат оёкдарни тиззаларда букиб, бошини елка  
ичига тортиш хисобига бажарилади. { I



*57-раем. 58-расм.*

**Тупни олиб юриш.** Туп оёк кафтининг учи (59-расм), ички (60-расм), уртаси (61 -раем) ва ташки (62-расм) юзаси билан олиб юрилади. Бу техник усулни куллашда футбол майдони буйлаб югуриб, оёк панжалари кафтининг ички кисми билан тупни кетма-кет тепиб олиб юришда амалга оширилади. Оёк панжалари кафтининг ички кисми билан тупни олиб юриш харакати йуналишни кескин узгартиришга имконият яратади.

Тепадиган оёкни туп **устидан олиб утиб,** кочиб кетиш-финт (63-расм). Бу финт усули футболчи олдида турган уйинчига хужум килишда кулланилади. Туп билан булган 156

уйинчи узининг тайёрлов харакатлари билан чап томонга югуриб утишни курсатиб, чапга ташланади. Унг оёиини туп устидан олиб утади ва гавдасини чап томонга буради. Оркадаги ракиб уйинчи тупни курмасдан, бу харакатга биноан у хам чапга ташланади. Бу вактда туп билан булган уйинчи тезда йуналишни узгартириб, унг томонга бурилади ва оёк юзасининг ташки кисми билан олдинга узатиб, карама-карши томонга (унг томонга) туп билан кетади.

Финт-тупни тепиш (64-расм). Бу усул узатилган туп тухтатилгандан сунг тупни суриш вактида бажарилади. Яккама-якка беллашув олдида ёки оркасида, ён томонидаги катнашаётган уйинчига якинлашганда, тепадиган оёк билан тебраниш харакат бажарилади. Уйинчининг бу харакати тупни узатиш ёки мулжалга тепилишини курсатади. Уйинчи ракиб бу оёк тебранишига ишонган холда, тупнинг тахминий учиш йулини тусишга ёки тупни олиб куйишга харакат килади. Бу эса хужум килувчи уйинчининг харакатини секинлаштиради ёки тухтатади. Шу пайтда уйинчи таранглашган оёк билан тупни секин тепиб олдинга суради ва ракибдан кочиб кетади.

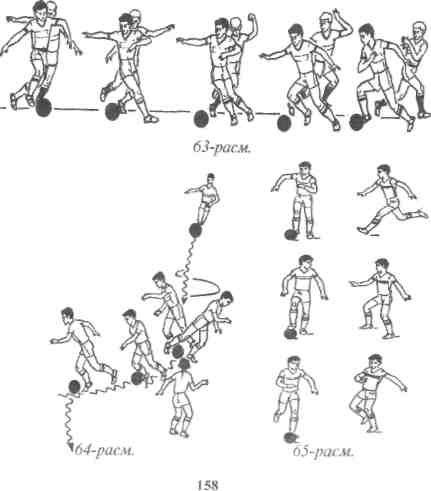
Финт усули (ракибни алдайдиган харакат) билан тупни тухтатиш (65-расм). Уйинчи ракиб тупни ён томонидан ёки орка ёнидан олиб куймокчи булганда, тупни босиб ва босмасдан финт кулланилади. Уйинчи кейин югуриб, тупни суришни бажариб, ракибдан узокрок турган оёк кафти билан тупни босиб, таянч оёгини унинг оркасига куяди. Бу билан уйинчи тупни мохирона ёлгондакам тухтатишини курсатади. Ракиб харакатни секинлаштиради ва шу вактда олдинга тупни секин суриб, харакатни давом эттиради.

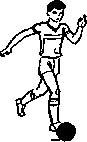
157











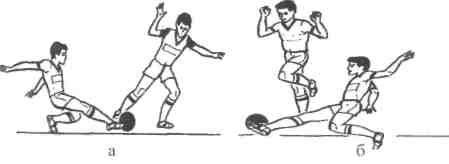
*59-расм. 60-расм. 61-расм. 62-расм.*



*66-расм.*

**Х,амла** килиб **тупни олиб куйиш** (66-расм). Бу усул 2 м дан купрок булган ораликдаги тупда эга була олишга имконият яратади. Уйинчининг оркасидан ёки ён томонидан амалга оширилади. Дужум килаётган уйинчи, ракиб билан якинлашиб, йикилишда оёгини олдинга узатиб, туп билан харакатланувчи уйинчига нисбатан ут устида йикилишда сирпаниб бориши, бир неча маротаба тезрок булгани учун туп уриш йуналишини хужум килувчи уйинчи узгартиради.

Йикилиб тупни олиб куйиш (67 а, б-расм). Бу усул уйинчидан 2 м дан ортикрок масофадаги тупни олиб куйиш имконини беради ва ён ёки орка томонидан бажарилади.



*67-раем.*

159

Дужумчи ракибига якинлашиб, унинг оёкларига сирпаниб йикилади ва ундан тупни олиб четлаштиради. Натижада, тупнинг йуналиши бошка томонга узгаради.



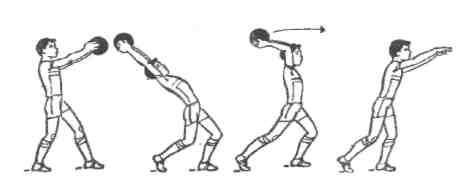
*68-расм.*

Елка билан туртиб тупни олиб куйиш. Ушбу усул яккама-якка курашда кучлик харакатларга киради. Шунинг учун бундай харакатларга рухсат этилган кридаларга катъий риоя килиш зарур. Факатгина уйин оралирида булган холда, уйинчи елкасининг 1/3 юкорисини туртишга рухсат берилади. Ракиб орка оёкдан таянч холатда булган вактида елка билан туртиш мумкин.

**Тупни уйинга киритишда кул бармокларининг** холати (68-расм). Тупни ташлашда кул бармоклари очилган холда, уни ён томонларини камраб олади, катта бармоклар бир-бирига тегиш оралирида.

**Тупни ён чизикдан уйинга киритиш** (69расм). Бу табиий техник усул майдон уйинчисининг куллари билан бажарилади. Дастлабки холат - кадам ташлаш холатда ёки оёклар елка кенглигида туради. Туп билан куллар тирсакларда букилиб, тепага кутарилиб, бош оркасига утказилади. Тана огирлиги оркада турган оёкка утказилиб, оёклар тизза буримларида букилади, гавда оркага энгашади.

Тупни ташлаш кул, гавда, оёкларнинг кескин тугриланиши билан ташлаш томон йуналишига якунловчи бармоклар зур беришидан бошланади. Якунловчи фазани бажаришда тупни ташлаш коидаларига риоя килиб, футболчи иккала оёгини ердан узмаслиги керак. **160**



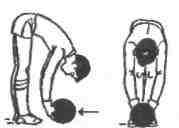
*69-расм.*

**Дарвозабон уйини.** Энг мураккаб ва огир вазифалар дарвозабонлар оддида туради. Чунки дарвозабон майдонда хамма уйинчиларни нафакат куриши, балки уларни кузатиб туриши лозим. Айникса, туп билан уйнаётган спортчини, туп тепилишини, йуналишини куриши ва сезиши керак. Булардан ташкари, футболчиларнинг уйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши шарт.

Дарвозабон уйин махоратига биноан, купинча жамоанинг ютуклари унга боглик. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний тайёргарликни, эпчилликни, тезкорликни, чидамлиликни ва сезгирликни талаб килади. Шу боис эпчилликни тарбиялашда, шунингдек, худди куч ва тезликда хам олдинги юкламадан чарчаш аломатлари булмагандагина, узлари машкларни бажарадиган, шунга нисбатан етарли даражада тупик тиклаш учун, дам олиш вакт оралиридан фойдаланиш ахамиятга эга.

Футболчи "портловчи" кучини, тезликни, эпчилликни эгаллаши кийин. Шунинг учун бу сифатни бутун спорт хаёти давомида тарбиялаш керак. Уни тарбиялашга диккат-эътибор билан ёндашиш керакки, айнан шу сифат футболчиларнинг уйин фаолияти самарадорлигини аниклайди.

**161**



**Дарвозабоннинг асосий холати** (70-расм). Техник усулларнинг самарали бажарилиши купинча дарвозабон харакати тайёргарлигидан аникланади. Бунинг учун дарвозабоннинг хар хил харакатларни бажаришдан олдинги дастлабки холат **асос** булади. Бу эса, оёкдар тизза бугимларида озгина букилган, оёклар елка кенглигида очилган. Тирсакда букилган куллар кукрак сатхидан олдинга узатилган. К^ул кафтлари ички томон ва олдинга каратилган. Бармоклар кенгрок очилган. Турри дастлабки холат тупга сакрашда, йикилишда, кадамлаб боришда, умумий марказ нуктасини тезда таянч холатдан ташкарига утишда имконият яратади.



*70-расм. 71-расм.*

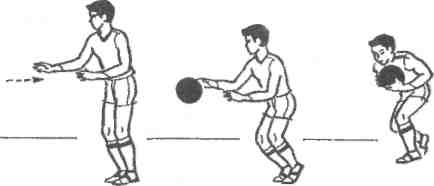
**Думалаётган тупни пастдан илиб олиш** (71-расм). Дастлабки холат - дарвозабоннинг асосий туриши. Дарвозабон олдинга энгашиб, кулларини пастга туширади. Куллари тирсак бугимларида озгина букилган булиб, бармоклари очилган кул кафтлари тупга каратилган ва ерга тегиш холатида. Туп билан тукнашиш вактида дарвозабон уни тагидан кутариб олади. Туширилган куллар огирлиги ва уларни эгилиш амортизацияли харакат хисобида тупнинг тезлиги сусаяди. Сунг дарвозабон гавдасини туррилаб кутаради.

**Ердан сапчиган тупни илиб олиш.** Дастлабки холат дарвозабоннинг асосий холати. Бу тупни ушлаш усулида

162

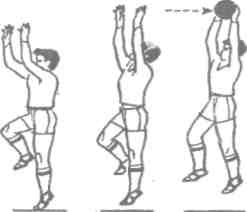
дарвозабон сапчиган туп билан учрашиш нуктасини аниклаши ва хисобга олиши керак. Унг дарвозабон олдинга энгашади (кул кафтлари ва бармоклари бирлашган, куллар тирсак бугимларида озгина букилган) ва тупни илиб олади. Сунг тупни икки кули билан кукрагига тортади ва туррилайди.

**Учаётган тупни пастдан илиб олиш** (72-расм). Дастлабки холат - асосий туриш, тирсакда енгил букилган куллар кафтини тупга каратган холда олдинга узатилади. Бармоклар озгина букилган ва бушаштирилган (таранглашмаган). Оёклар озгина тиззаларда букилади ва гавда олдинга энгашади. Туп билан тукнашганда дарвозабон уни бармоклари билан ушлаб, корнига ёки кукрагига тортади. Катта зарба билан тепилган тупни (учаётган тупни) ушлашда гавдани олдинга энгашиш ва оёкларни туррилашни хисобга олган холда, оркага эгилувчи харакат бажарилади.



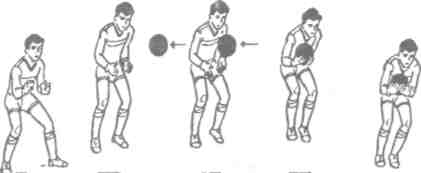
*72-расм.* **Урта баландликдаги тупни ушлаш** (73-расм). Дастлабки холат - ушлашнинг тайёрлов фазасидаги асосий туриш. Гавда олдинга купрок энгашади. Куллар тирсакларда енгил букилиб, кул кафтларини туп рупарасига каратиб, олдинга узатилади. Дарвозабон куллари туп билан тукнашган захоти

163





кул бармоклари билан пастдан ушлаб, тезда уни корнига тортади; иккала оёри билан депсиниб, кулларини учиб келаётган тупга узатиб. пастдан уни ушлаб, тезда кукрак ёки корнига тортади, сунг ярим букилган оёкларига тушади; етарли турриланган кулларининг кафти пастга каратилган холда, учиб келаётган тупга узатилади. Куллар туп билан тукнашганда, енгилувчи харакат килиб, тупни корнига тортади. Тупни корнига тортиш вактида ушлаш усулини узгартиради ва тупни пастдан ушлаб, узига тортиб, олдинга энгашади. Сунг турриланади ва уйин шароитига биноан харакатни бажаради.



*73-расм.* Сакраб юкоридан тупни ушлаш (74-расм). Бу тупнинг учиш йуналишига биноан бир ёки икки оёк билан депсиниб, баландга сакраш оркали бажарилади (олд томон баландликка ёки ён баландликка). Харакат вактида бир оёк билан ёки бир жойда турган икки оёк билан депсинади. Куллар тирсакда озгина букилган холда, олдинга учиб келаётган тупга карши кенг очилиб, бир-бирига якинлашади. Дарвозабон киска йул билан кулларини максимал холда букиб, тупни кукраги олдига тортади. Дарвозабон тупни ушлагандан сунг озгина букилган оёкларига тушади.

164

*74-расм.*

**Ён томондан тупни ушлаш** (75-расм). Дастлабки холат -

дарвозабоннинг асосий туриши. Бу усул дарвозабоннинг ён

томонидан урта йуналишда учиб келаётган тупни ушлашда

кулланилади. К$ллар тупнинг учиш



томонига караб узатилади. Кул

бармоклари салгина букилиб,

кафтлари параллел холда булади.

Тана орирлиги тупни ушлаш



ДЭ^р томонга якинрок оёкка

**рца&** утказилади. Худди шу томонга

/Здк гавдахамбурилади.Сунгтупни

УТ\Л иккикуллабустиданушлаганда

р4К харакатлар бажарилади.

**Икки** куллаб тупни дарвоза тепаср.дан утказиш.

Дарвозабон баланд учиб келаётган тупни икки кул билан дарвозанинг юкори устун тепасидан ташкарига узатиб юборади.Букаттатезлик билан, асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган туп. Тупни ташкарига узатиб юбориш бир ёки икки кул билан амалга

165

оширилади. Бунинг учун тупни дарвоза юкори устунларидан ташкарига узатиб юборишда, харакатнинг бошланишида бир ёки иккала таранглашган кул туп учиш йуналиши томон узатилади. Дарвозабон баланд сакраб, бурчак хосил килган кул кафтини учиб келаётган тупга карши куяди, туп унга тегиб учиш йуналишини узгартириб, дарвозанинг юкори (устун) тепасидан утади.

*76-расм.*

166

Йикилишда тупни ушлаш (76-расм). Дарвоза томон аник ва тусикдан зарб билан тепилган тупни ушлаб йикилиш дарвозабон учун энг ишончли усул булиб хисобланади. Бу харакат туп учиш томонига тез кадамлаб ёки чалкашма кадамлар куйилишидан бошланади. Сунг туп йуналишига якин турган оёк билан депсиниб, тупни ушлаш томонга гавда энгашилади. Дархол куллар тупга узатилади. Кул харакатлари ва иккинчи оёкнинг бирданига букилиши кучли депсинишга кумаклашади. Урта сатхида учиб келаётган тупни ушлашда депсиниш юкорига, ён томонга бажарилади. Дарвозабоннинг учиш фазасидан туп ушлаб олиши амалга оширилади. Тупни ушлагандан сунг дарвозабон ружанак булади (туп билан куллари корин ва кукрак олдига тортилган, тиззалар хам кукрак олдига тортилиб, бош олдинга букилган). Тана орирлик кучининг таъсирида йикилиш содир булади.

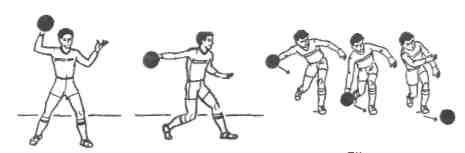


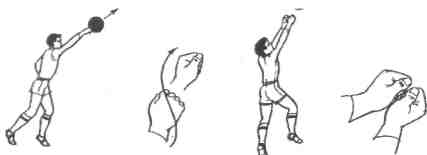
Ракибнинг оёгига ташланиш Бу усул химоячилардан ракиб туп билан утиб дарвозага якинлашганда кулланилади. Дарвозабон ракибнинг оёгига ташланиб, тупни олиб куйишга, уни уриб юборишга ёки тупнинг дарвозага утиш йулини тусишга интилади. Ракибнинг рупарасида кескин харакат килишдан сунг унинг оёгига ташланиш бошланади. Дарвозабон бироз энгашади, гавдаси ва куллари максимал пастга туширилган. Сунг ракибгача булган ораликни хисобга олиб, дарвозабон тупга ташланишни бажаради; у тупни ракиб оёгида босиб колишга интилади ёки икки кул билан тупни тепишдан олдин ёки тепиш вактида уни тусади. Ракиб оёгидаги тупга кукрак ва куллар билан ташланиш оркали уни олиб куйиши мумкин. Агар тупни олишга эриша олмаса, дарвозабон куллари, оёклари ва кукраги - бутун багрини туп тепилишига карши куйиши керак.

Мушт билан тупни уриб юбориш (77-расм). Тупни мушт билан уришда, кул мушти тирсакларда букилган холда, оркага тебратилишидан бошланади. Таранглашган кулининг кескин тугриланиши ва гавдани бурилиши билан уриш харакати бошланади. Муштнинг туп билан тукнашиши кулнинг тула турриланишидан олдинрок булади. Тупни уриш бармоклардан бирининг буринига турри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. Дастлабки холат - куллар тирсакларда букилиб ва кукрак олдида булиб, бармоклар мушт булиб бирга каратилган. Таранглашган кулларни бир вактда кескин туррилаб, икки мушт билан тупни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойда ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юкори нуктага етган тупни уриб юбориш амалга оширилади. Сунг енгилгина букилган оёкларга куниш булади.

167





*78-расм.*

*79-расм.*

*77-расм.*

**Тупни тепадан** ташлаш (78-расм). Бу тупни уйинга киритишда кенг кулланиладиган усул. Тупни шеригига турли йуналишда, х.ар хил ораликда ва аник узатишга имконият яратади.

Дастлабки холат - кадам куйилган холатда туриш. Дарвозабон ярим букилган ва очилган бармоклари билан кафтида эркин ётган тупни ушлаб туради. Туп тирсак буримларида букилган кулда тебраниб, ён томондан оркага ва юкорига, бош сатхигача кутарилади. Гавда хам шу томонга бурилади. Тана огирлиги оркада озгина эгилиб турган оёкка утказилади. Гавданинг бурилиши ва оркада турган оёк-кулнинг тез туррилаш харакатини килиш керак. Ташлаш бармокларнинг шиддатли харакати билан якунланади.

Тупни пастдан ташлаш (79-расм). Дастлабки холатда оёклар етарлича букилиб, кадам куйиш холатида булади. Тупни тагидан бармоклар билан ушлаб турган кул пастга туширилган. Сунг дарвозабон тебраниш учун кулини оркага узатади ва тана орирлигини олдинда турган оёкка олиб утади. Туп билан кул ерга параллел булган холда олдинга шиддатли харакатда булади. Гавда олдинга энгашади. Туп кулнинг учига тегиши билан мулжал томон интилади.

168

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Футболнинг жисмоний сифатларни ривожлан-  
тиришдаги таъсири кандай ?

1. Футболда кандай техника ва тактика мавжуд ?
2. Тупни назорат килиш турларини биласизми?

4. Уйиндан ташкари холат ва жарималар хакида  
нималарни биласиз?

1. Тупни тухтатиш турлари хакида нималарни биласиз?
2. Тунга зарба бериш турлари хакида тухталинг.
3. Тупни олиб юриш кандай амалга оширилади?
4. Дарвозабоннинг асосий холати кандай булади?

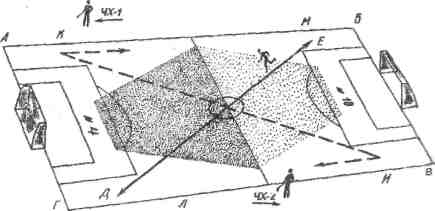
ХАКАМЛИК КИЛИШ МЕТОДИКАСИ

Хакамлар. Уйинни 5 нафар хакам бошкаради. Бош хакам ва хакамлар хайъати майдонга уйинчилар спорт кийимидан фарк киладиган кийимда тушиши шарт. Бош хакам ёнида хуштак, секундомер, сарик ва кизил карточкалар, ён дафтар ва ручка булиши шарт. Уйинни майдон хаками ва "уйиндан ташкари холат"ни ва туп майдондан чикиб кетганлигини аниклаб, кайд этувчи икки ён хакамлар хакамлик киладилар. Агар майдондаги хакамлардан бирининг уйинни бошкара олмаслик сабаблари кузатилса (саломатлиги туфайли, турли хил сабабларга кура, жарохат олса), захирадаги хакам билан уйин тугагунга кадар алмаштирилади.

169

Футбол майдонининг катталиги, уйин суръатининг тезда узгариши хакамдан уйинни шундай тарзда назорат килишни такозо киладики, футболчилар хдракатига халакит килмаслиги ва бир вактнинг узида уйиннинг боришини назорат килиб бориши керак. Амалда параллел ва диагонал усулда хдкамлик килинади. Диагонал усули энг оммавий ва куп кулланиладиган усул хисобланади. Диагонал усулнинг афзаллиги хакам ёрдамида, асосан, майдон марказидаги содир буладиган вокеаларни назорат килиб туриш, туп учун курашаётган уйинчилар ёнида булиш имкониятини беради. Чизик хдкамлари ёрдамида хакам майдоннинг икки томонидаги ён чизикни хам назорат килиб туради.

Хакам уйин жараёнида тасаввуридаги майдон диагоналининг ДЕ чизирида харакатланади. Вазият такозо этганда , у ёки 6у томонга чикиши мумкин (80-расм).



*80-расм.*

Чизикдаги ЧХ-1 ваЧХ-2 хакамлари майдон карама-

каршисида туришлари узига хос иккинчи диагонални

ташкил этадилар. Мисол учун, агар хакам Д нуктага

утса, чизикдаги ЧХ-1 хакам А ва К нуктаси оралигидаги

по

жойга утиши керак. Агарда хакам Е нуктаси атрофида булиб колса, бунда чизикдаги ЧХ-2 хакам И ва В нуктаси орасида жойлашиши керак. Уйин давомида чизик хакамларини фаолияти факатгина майдоннинг бир томонида чегараланади. Шундай килиб, чизик хаками ЧХ-

1 4-сонли мактаб жамоаси майдоннинг ярмида  
харакатланиб, 10- мактаб жамоаси хужумларини кузатиб  
туради. Бундай холда 4- мактабнинг охиридаги химоячиси  
билан бир чизикда туради ва бирга харакатланади. Мана  
шунинг учун хам у 10-мактаб майдоннинг ярмига утишига  
турри келмайди. Бундан куриниб турибдики, 10-мактаб  
майдоннинг ярмини чизик хаками ЧХ-2 назорат килиб  
туради.

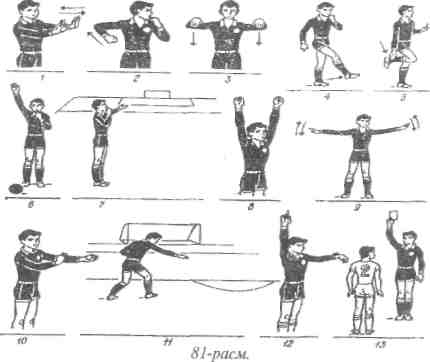
Уйин жараёнида диагонал усулида хакамлик килишда нотурри харакатланиш диагонал усули мазмунининг бузилишига олиб келади. Мисол учун, бундай вазиятлар, агар чизик хаками ЧХ-1 М ва Б нукталари оралигида туриб колса, бундай вактда хакам Е нуктада булганда, диагонал усулининг мохияти бузилган хисобланади. Бундай вазиятлар яна хакам Д жойида булганда, чизик хаками ЧХ-

2 Л ва Г нуктаси орасида турса хам бузилган булади.

Хакам жойини узгартириш учун бундай диагонални танлаши керак. У кандай кабул килинади? Биринчи навбатда, куёш тушиши хисобга олинади (у юзга тушмаслиги керак ), шамолга, айникса, кучли шамолга карама-карши харакат килиш тавсия этилмайди.

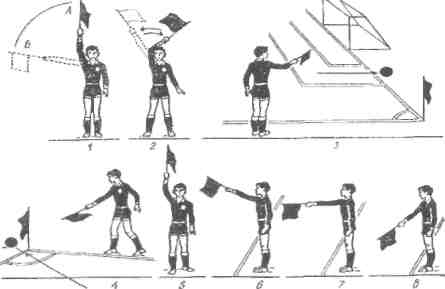
**ХАКАМ БЕЛГИЛАРИ ВА ИМО-ИШОРАЛАРИ**

Уйинда хакамликни амалга оширишда хакам хуштак ёрдамида белги беради. Хуштакдан куйидаги холларда фойдаланилади: уйин бошланишидан ва танаффусдан сунг кайта бошлашдан олдин, дарвозага туп киритилгандан сунг 11м лик жарима тупини амалга оширишдан аввал, дарвоза ишгол килинганда, уйин тугашидан ёки ярмидан. **171**



Берилаётган белгилар уйинчи ва томошабинларга яхши эслатиладиган булиши керак. Белгилар оханги доимо бир хилда булиши лозим. Аммо дарвоза ишгол килинганда, уйиннинг биринчи ярми ёки унинг асосий вакти тугагандан сунг бериладиган белгилар жуда аник булиши керак. Агар уйинчилар барча уйин коидаларига риоя килиб, дарвоза, жарима, бурчак тупи ва эркин туп тепишларни амалга оширсалар хуштак чалинмайди, балки бунда кул имо-ишораларидан фойдаланилади. Ён чизивдан тупни уйинга киритиш хам кул имо-ишоралари билан амалга оширилади (81 -раем). Улар уйинни тухтатиш ёки уни давом эттириш карорини ойдинлаштириш максадида фойдаландилар.

I. Ракибни кул билан тутиб юбориш. 2. Урилиш ёки куполлик билан итариб юбориш. 3. Ракиб устига сакраш. 4. Чалиш. 5. Оёк билан оёкка тепиш. 6. Эркин зарба бериш. 7. Жарима тупини тепиш 8. Уйин ярми ёки тулик тугаши. 9. Уйин тухтатилмайди. 10. Тупни кул билан уйнаш. 11. Коида бузилган жойдан тупни уйинга киритиш лозимлигини ифодаловчи ишора. 12. Кушимча вакт берилганлиги. 13. Уйинчини огохлантириш ёки четлаштириш.



*82-расм.*

**Чизик хакамининг байрок оркали белги бериши.** Чизик хаками байрокка эга булиши керак (байрок сопи узунлиги 4,5 см, диаметри 1,5 см, байрок узунлиги 40 см, кенглиги 30 см). Байрок ранги икки жамоа уйинчиларининг кийими рангидан фарк килувчи ва жуда эркин рангда булиши керак (кизил, сарик, тук сарик) (82-расм). Чизик хакамларининг асосий вазифаси белгиларни вактида ва аник беришдан иборат.

172

173

Чизик хакамларининг байрокда белги беришлари

1.Коида бузилди, А-хакам диккатни жалб килиш максадида байрокни кутаради. Б-хакам хуштагидан сунг, эркин ёки жарима тупи зарбаси кайси жамоа томонга бериладиган белги.

1. Хакам уйин коидаси бузилганлигини курмай колганда, хакам диккатни жалб килиш максадида бериладиган белги.
2. Дарвоза тупини тепиш.
3. Байрокни тезда кутариб, бурчак тупи тепиш жойини курсатиш.
4. "Уйиндан ташкари холат".
5. Чизик хакамидан майдоннинг карама-карши томонида "майдондан ташкари" холат.
6. Майдоннинг урта чизигида "уйиндан ташкари" холат.
7. Уйин майдони якинида "уйиндан ташкари" холат.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Эркин туп ва жарима туп тепиш кандай амалга  
оширилади?

1. Уйин тактикаси деганда нимани тушунасиз?
2. Дарвозабоннинг асосий вазифалари нималардан иборат?
3. Уйин техникаси деганда нимани тушунасиз?
4. Оёкда бериладиган зарбалар хакида биласизми?
5. Бошда бериладиган зарбалар хакида биласизми?
6. Финт кандай амалга оширилади?
7. Тупни уйинга киритишда кул бармокларининг холати кандай булиши керак?
8. Уйинда неча нафар хакам иштирок этади?
9. Хдкамлар майдонда кандай харакатланадилар?
10. Дакам белгилари ва имо-ишоралари кандай амалга оширилади?
11. 11м лик жарима чизиги кандай амалга оширилади?

174

**ТЕННИС**

**ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ**



Замонавий теннис спортчидан юкори топкирликни, жасурликни, тезкорликни, эпчилликни талаб этувчи оммавий спорт уйини. Уйиннинг мохияти: спортчилар тупни ракетка билан уриб, ракиб томонга у кайтара олмайдиган даражада турдан ошириб, йуналтирадилар. Тупни ракибга кайтариш факат унинг кортга тегиб сакрашидан сунг рухсат этилади (кортга икки марта тегиб утса, очко ютказилган хисобланади). Уйин бир уйинчи хатога йул куйгунга кадар давом этади. Ундан кейин яна икки уринишли тупни орка чизикдан ошириб уйинга киритилади.

Тенниснинг дастлабки куринишлари ХП-Х1У асрларда Италия, Франция ва Англияда юзага келган. Дастлаб кул кафтлари билан уриб уйналган. XVI асрларга келиб, ракетка кулланила бошлаган. Замонавий теннис XIX асрнинг охирида Буюк Британияда шаклланган. Теннис уйини коидалари 1874 йил инглиз У.Уингфилд томонидан ишлаб чикилган ва 1875 йил "лаун-теннис" (инглизча 1а\уп-майсазор) номи кабул килинган.

Халкаро Лаун-Теннис Федерацияси (ИЛТФ) 1912 йили Парижда тузилган. Бу федерация уз сафига 100 дан ортик мамлакатлардан 100 млн нафар теннисчини бирлаштирган. 1896-1924 йилларда теннис 8 марта Олимпиада уйинлари дастурига киритилган. ИЛТФ расмий равишда жахон чемпионатини утказмайди. 1990 йил америкалик машхур

175

теннисчи Д.Дэвис таъсис этган Девис кубоги хар йили эркаклар жамоалари уртасида утказиладиган жахон чемпионати хисобланади. 1970 йилдан бошлаб, янги куринишдаги норасмий чемпионат утказилмокда: турли мамлакатларда 96 нафар спортчи иштирокида эса финал уйинлари утказилади. Бу мусобакаларда хаваскорлар ва профессионал уйинчилар катнашишлари мумкин. 1968 йилдан эса хаваскорлар уртасида Европа чемпионати утказилади. Теннис АКШ, Австралия, Франция, Буюк Британия, Италия, Германия, Швеция, Чехия, Словакия, Югославия, Венгрия, Россия, Диндистон, Испания ва Мексика каби мамлакатларда кенг таркалган. Жахонга таникли ракетка усталари Евгений Кафелников, Грег Руседски, Николас Кифер, Седрик Пиолин, Карол Кучера, Марк Россе, Даниел Ватсек, Марат Сафин, Ян Кросляк, Саргие Саргисян, Андрей Черкасовлар катта шухрат козонган. 1992 йил Узбекистон Теннис Федерацияси тузилди ва шу йили ХалкароТеннис Федерацияси (ИТФ)га аъзо булди.

1994 йилдан Узбекистан Дэвис кубоги мусобакаларида  
катнаша бошлади. 1994 йил Тошкентда профессионал  
теннисчилар уртасида "Президент кубоги" халкаро  
мусобакалари утказилди. 1996 йил Тошкентда аёллар  
уртасида теннис буйича Челленжер мусобакаларига асос  
солинди ва у \УТА туркумидаги мусобакалар орасидан жой  
олди. 1997 йил мамлакатимизда рахбар хаваскор  
теннисчилар уртасида "Хавас" мусобакалари бошланди.  
Узбекистонда И.Тулаганова, В.Кунецко, О. Огородов, И.  
Исроилова, О.Омонмуродова каби машхур

теннисчиларимиз бор.

1997 йил 25 августда "Узбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни куллаб-кувватлаш жамгармасини ташкил этиш 176

тугрисида", 1998 йил 11 сентябрда "Узбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туррисида"ги карорлар кабул килинди.

**Теннис майдони** (83-расм) - оддий улчами 40x20 м2. Минимал (энг кичик) улчами 36x18 м2, туп узатиш ва уйин майдони 23,77x10,97 м2улчамдан иборат булади. Уйин майдони якинида хакам учун баландлиги 1,83-2,15 м мезана (вишка) урнатилади. Вишка мустахкам, енгил кучириладиган, горизонтал тирсак куядиган ёндори ва хакам крроз куйиб ёзиб бориши учун кундаланг очилувчи планкадан ташкил топган.

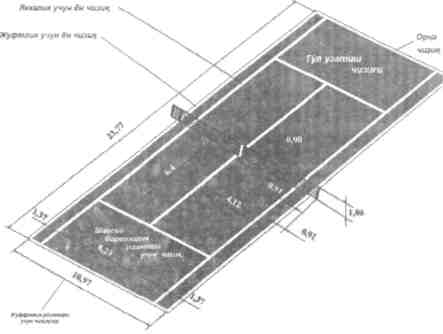
**Корт тенниси учун тур ва устунлар** (84-расм). Корт теннис устунларининг баландлиги 1,70 м булиб, устунлар думалок темир трубадан тайёрланади ва эмал буёк билан буялади.

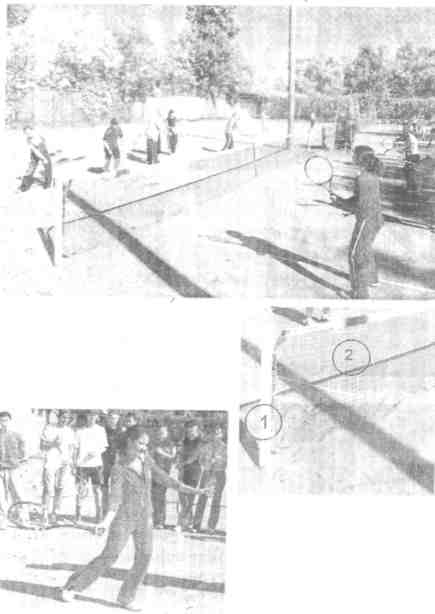
Корт тенниси турининг узунлиги 12,60 кенглиги 1,06 м, катаклар катталиги 40x40 мм2 ва ипининг калинлиги 1,5 мм, катаклари кора рангда ва турнинг тепа кисми 10 см калинликдаги ок рангли тасма билан тикилган булади. Турнинг тепа кисмидан трос утказилади.

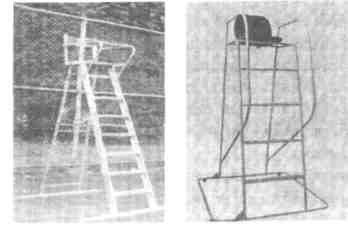
**Корт тенниси учун ракетка ва** туплар. Катта теннисда урганувчи ва хаваскорлар алюмин коришмали ракеткалардан фойдаланиши мумкин. Ракетканинг зарба бериш томони бир-бири билан кесишувчи торлар билан тортилган булиши керак. Ракетканинг узунлиги 73,66 см, кенглиги 31,75 см дан ошмаслиги керак. Ракетканинг огирлиги катталар учун 340^400 г, ёш теннисчилар учун 255-340г(85-расм).

**Теннис тупи** матоли коплама билан копланган булиб, сарриш рангда булиши керак. Тупнинг айлана диаметри 6.35 см. дан 6.67 см гача, огирлиги 56.7 г дан 58.74 г гача булади (86-расм).

177







*83-расм.* Хакам мезанаси (вишка)

*84-расм.* 178

*85-расм.* Корт тенниси турлари. 179



*86-расм.* Корт теннисининг ракетка ва туплари.

180

УЙИН КОИДАСИ

Мусобакалар бир ёки икки киши билан утказилади. Жуфтлик вдлда уйинни аралаш (эркаклар ва аёллар) утказиш мумкин. Ким биринчи булиб теннис тупини уйинга киритишни аниклаш учун учун ракетка айлантирилади ёки танга очилади. Куръа ташлашда ютган биринчи булиб, кабул килиш ёки кайси томонда уйнашни танлаши мумкин. Шунингдек, ракибни биринчи булиб, танлашга мажбур килиш мумкин.

Тупни оширишда уйинчининг уйинга тайёр эканлиги аникланади. Биринчи очко учун теннисчи орка чизик оркасидан, марказий чизик билан унг ён чизик уртасида туради. Бу уйинчи тупни уйинга киритувчи, бошка уйинчи эса кабул килувчи деб аталади. Тупни оширувчи тупни юкорига отиб, ерга ташламасдан ракиб майдони томонга зарба беради. Агар оширилган туп керакли майдончага тушиши олдидан тур усти устунига тегса ёки керакли майдонга тушмаса, хато хисобланади. Кейинги очко учун тупни оширувчи орка чизик оркасида марказий белги билан чап чизик уртасида туради. Теннис тупи белги тепасидан учиб, кабул киладиган уйинчининг чап майдончасига тушиши керак.

Жавоб зарбада карама-карши турган уйинчи оширувчи уйинчининг майдонига тупни кайтаради, уйин биринчи хатогача давом этади. Бир-бири билан тупни алмашиб ошириш вактида туп тур устига тегиши мумкин. Туп оширишни алмаштириш; сетка бир гейм давомида бир уйинчи тупни киритади, кейин корт томонлари алмаштирилади ва энди ракиб тупни киритади, у эса гейм давомида кабул килади. Учинчи, бешинчи ва кейинги ток геймдан кейин яна томонлар алмаштирилади.

**;.5**

Хато хисобланади: уйин майдонига тупни бир неча марта тегиши, тур ёки уйин майдони ташкарисига тупни ташлаш кетма-кет уйинга тупни икки марта зарба берса, тупни йукотишлар очко ютказишга олиб келади.

Теннисда очко гейм ва партияларга караб хисобланади. Биринчи тупни ютган уйинчига 15 очко, ютказган уйинчига О очко берилади. Агар кейинги очколарни хам худди шу уйинчи ютса, хисоб 30-0, туртинчи очкони ютса, 40-0 ва нихоят геймдир. Пекин бу очколар хар кайси бошка уйинчи томонидан ютилса, хисоб узгариб кетади. У15-0,15-15,15-30,30-30, гейм булиши мумкин. Агар хар бир уйинчи 3 очко ютиб олса ва шу сабабли у геймда хисоб 40^10 булиб крлса, бундай хисоб тенг деб аталади. Кейинги очко ютган уйинчига устунлик бор. Агар худди шу уйинчи кейинги очкони хам ютса, у гейм хам ютади. Агар ютмаса, хисоб яна тенг булиб колади. Сунг тенг хисобдан 2 очко кетма-кет биринчи булиб, ютадиган уйинчи шу гейм ютади.

Биринчи булиб, 6 гейм ютган ва ракибдан лоакдл 2 гейм фарк килган булса сетнинг голиби хисобланади. Икки сетни биринчи булиб, ютган теннисчи уйиннинг ролиби деб хисобланади. "Тай-брейк" уйналади. "Тай-брейк" ютган теннисчи сетнинг ролиби деб хисобланади.

Чизикларни билдириш. Агар туп чизикнинг хар кайси кисмига тегса, у турри. Туп ерга урилган жой аник булса, туп аут деб аталиши мумкин. Агар туп аут булгани аник булмаса, уйинни давом эттириш мумкин. Агар уйинчи очко уйналгандан сунг туп аутда булганлигини курсатса, аут дейиш мумкин эмас. Очко уз кучида колади.

Арбитр (хакам). Мусобакалар , асосан бир нафар хакам билан утказилади. Х,акам мезанада утириб очколарни далолатномага киритади. Халкаро саралаш мусобакаларда ва чемпионатларда арбитрга узунасига, ён томон, орка туп ошириш чизикларини кузатувчи хакамлар ёрдамлашади.

182

**Жуфтликлар** уйини. Уйин майдони хар томонида икки нафардан эркак ёки икки нафардан аёл ёхуд хар томонда бир аёл ва бир эркак (аралаш жуфтлик) иштирокида бутун кортдан фойдаланиб уйналадиган уйин. Биринчи булиб, хар кайси матчни бошлаш мумкин. Ракиб жамоасида хар кайси уйинчи биринчи тупни ун каторда кабул килиниши мумкин. Бундан сунг бутун сет давомида худди шундай оширадиган тартибни ва кабул киладиган томонларни саклаш лозим. Агар тупни уйинга киритадиган теннисчи шеригига тегиха, хато хисобланади. Шунингдек, кабул киладиган уйинчи шеригига тупни тегизса, оширадиган Уйинчи очко ютади.

Туп кайтарилганда (тупни уйинга киритишдан бошка) жуфт жамоадан хар кайси уйинчи уриши мумкин. Уйин пайтида шерикларнинг кайси бири тупни кайтариши ахамиятга эга эмас.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Теннис кандай уйин?
2. Замонавий катта теннис уйини качон ва каерда ташкил топган?
3. Халкаро катта теннис Федерацияси (ИТФ) качон ташкил топди?
4. Катта теннис Олимпияда уйинлари турига кайси йилларда киритилган?
5. Эркаклар терма жамоалари уртасида катта теннис буйича хар йили амералик Д.Ф. Дэвис томонидан таъсис этилган Дэвис кубоги учун уйинлар качондан утказила бошланди?
6. Тупнинг айлана диаметри ва орирлиги нимага тенг?
7. Ракетка орирлиги канчага тенг?
8. Узбекистан Теннис Федерацияси качон тузилди?
9. Узбекистон Теннис Федерацияси халкароТеннис Федерацияси (ИТФ) га качон аъзо булди?

10. Узбекистон Дэвис кубоги мусобакаларида качондан  
катнаша бошлади?

183

11.Мамлакатимизда хаваскор рахбар теннисчилар уртасида "Давас" турнири качондан бошланган?

12. Нечанчи йил "Узбекистан Республикасида теннисни ривожлантиришни куллаб-кувватлаш жамрармасини ташкил этиш туррисида"ги карор кабул килинди?

13.Мамлакатимизда "Катта теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туррисида"ги Вазирлар Махкамасининг карори качон кабул килинди?

14. Корт тенниси майдони улчамларини биласизми?

15."Тай-брейк" кандай уйналади?

**УЙИН ТЕХНИКАСИ**

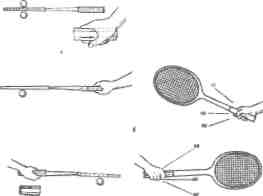
Теннис уйини тактикаси стойка (гавда холати), силжишлар, туп узатишлар ва тупга зарба беришлардан иборат. Дар кандай техник услубни урганиш дастлаб уйинчи учун кулай булган ракетка ушлашдан бошланади. Ракеткани турри ушлаш зарба бериш махоратини эгаллашнинг асоси. Ракетка ушлашнинг бир неча усуллари мавжуд: универсал ва ярим ёпик. Улар бир-биридан ,асосан. бармокларнинг ракетка дастаси чеккаларига нисбатан холатлари билан фаркланади.

**Кадни тик тутиш ва силжишлар.** Ракеткани универсал тутишда у бармоклар билан шундай эркин ушланадики, бош ва курсатгич бармоклар уртасидаги "бурчак"нинг чуккиси дастанинг чапдаги юкори чегараси буйлаб жойлашган булади. Бундай ракетка ушлаш бир хил даражада унгдан, чапдан, юкрридан, майдондан сакраган тупларга зарба беришда, шунингдек тупни уйинга киритишда фойдаланилади.

Ярим ёпик ушлашнинг алохида узига хослиги шундан иборатки, бош ва курсатгич бармоклардан яралган "бурчак" дастанинг чапдан юкорида эмас, юкоридан урта киррасига жойлашади. Ундан унг томондан бериладиган зарбаларда фойдаланиш мумкин. Лекин зарбалар орасидаги 184

тайёргарлик ракетка буш кул билан юкоридан ушланади ва керакли пайтда ракетка ушлаш холатини узгартириш имконини беради (87-расм).

*87-расм.*



**Дастлабки холат.** Ракетка гавдадан олдирокда, чап ва унг оёклар уртасида ушланади. Чап кул ракетканинг бошида, тиззалар бир оз букилган, оёклар елка кенглигида, тана огирлиги иккала оёкка бир хил тушади. Уйинчи узини буш куйиб, карама-карши томондан келадиган тупга диккат-эътиборини каратади.

Теннисчининг силжишлари етарли тезликда, лекин оёкларининг енгил харакатлари билан амалга оширилади.

**ЗАРБАЛАР ВА ТУП УЗАТИШЛАР ТЕХНИКАСИ**

Туп узатиш ракиб таъсир курсата олмайдиган ягона зарба. У тупга томон ярим бурилган дастлабки холатни амалга оширади. Зарба кулларнинг бир вактдаги харакатлари билан бошланади.

Баринчи боскичда чап кул тупни юкорига отади, унинг кули ён томонга, юкорига, оркага чузилади. Туп режалаштирилган зарба баландлигига мое килиб отилади. Иккинчи боскичда ракетка елка узра шартли "илмок"ни

185

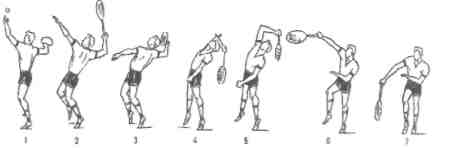
хосил килади, кейин эса тулик тузилган кул билан кескин юкорига кутарилади. Айни пайтда хар иккала оёк турриланади ва гавда турган томон бурилади. Учинчи боскичда ракетка худди тупга зарба берилганидан кейин булгани сингари олдинга-пастга харакатланади.

Ракетканинг тупга хамоханг харакатига караб куйидаги туп ошириш турлари фаркланади: чирпирак килиб, текислаб ва киркмалаб.

**Чирпирак туп** узатишда ракетканинг юзаси билан тупга шартли сирпаниш, горизонтал ёки кия ук ёрдамида хужумкор айланиш амалга оширилади.

**Текислаб туп узатишда** тупга бирон-бир аник айланиш берилмайди.

**Киркма туп** узатишнинг бошлангич боскичи текислаб узатишдан карийб фарк килмайди. Бирок текислаб туп узатишдан фаркли уларок, бу усулда ракетканинг турли юзаси тупга факат урта кисми билан тегиб колмайди. Туп унгдан-чапга сирпанади. Гардишнинг чеккасига кадар давом этувчи ва вертикал уки ёрдамида айланиш унгдан берилади *88-расм.*



*88-расм*

**Унгдан текислаб зарба бериш.** Бу энг фойдали ва теннисда энг куп учрайдиган хужумкор зарба. Текис зарба беришда туп ракетканинг маркази билан тугри бурчак остида тукнашади. Силташнинг бошланишида чап кул бирмунча

вакт ракеткани ушлаб туради. Зарба гавданинг унгга бурилиши ва силташ (ракетка ушлаган кулни ён томонга, юкорига, оркага олиш) билан бошланади. Ракетка ушлаган кул туп билан тукнашишга тезлашиб борувчи харакат билан сиртмок хосил килади. Ракетка тупга томон кай даражада харакат килган булса, шу даражада тукнашади. Тупга зарба бериш ракетка ушлаган кул харакатининг табиий давоми.

**Унгдан чирпирак килиб туп узатиш.** Тупга чирпирак зарба бериш унинг горизонтал ук атрофида учиш йуналишини беради. Чирпирак зарбанинг текис зарблардан фарки шундаки, тупга зарба беришда ракетка ушлаган кулнинг холати. Чирпирак туп узатишда ракета билан тупнинг бошлангич тукнашиш нуктасида туп огирлик марказидан бирмунча пастда булади (текис зарбалар сингари). Туп билан якинлашганда ракетканинг бурилиши эвазига юзанинг юкори чеккаси билан зарба бериш томонига эгилади. Вир вактнинг узида туп олдинга-юкорига харакатланади. Тупнинг турли юзадан ажралган якунловчи боскичида ракетка узининг олдинга-юкорига табиий харакатини давом эттиради.

**Узун ва киска чирпирак зарбалар фаркланади.** Узун зарбада тупга жуда тез айланиш берилади. Унда тайёргарлик зарбаси сифатида тупга чикиш учун фойдаланилади. Бундай зарбадан сунг аник химоя зарбаси билан жавоб кайтариш кийин.

Киска чирпирак зарба ракибни тур якинига келтиришда кулланилади, чунки ракиб тупни паст нуктадан кабул килишга мажбур булади. Бу эса жавоб зарбаси беришни кийинлаштиради.

**Унгдан киркма туп узатиш** (89-расм). Унгдан киркма килиб туп узатишнинг дастлабки боскичида уйинчининг харакатлари текис зарба харакатларидан кам фаркланади. Силташнинг сунгги нуктасида ракетка бел даражасига туширилмайди. Туп юкоридан пастга-оддинга сирпанади.

186

187

Туп билан тукнашган пайтда ракетканинг турли юзаси олдинга-пастга сирпаниб утади ва тупга тескари йуналиш беради. Зарбадан сунг яна бирмунча вакт ракетка инерция билан олдинга-пастга харакат киладл. Кейин юкорига-чапга кутарилади ва чап кул билан дастанинг буйнидан тутилади. Киркма зарбаларнинг уйин суръатини узгартириш учун куллаш маъкул. У ракибни сакраб тушган тупни пастки нуктада кабул килишга мажбур этади.



*89-расм.* **Чапдан зарба бериш** (90-расм). Текис, чирпирак ва кесма булади. Бу зарбаларнинг бажарилиш техникасининг асосий элементлари унгдан бериладиган зарбаларникидан фарк килмайди. Бирок чапдан зарба беришда гавда турга томон анча бурилади. Бурилиш чап оёкда амалга оширилади. Биринчи кадам унг оёк билан ташланади.



*90-расм.* **Учиб кетаётган тупга зарба бериш.** Учиб кетаётган тупга зарба беришда туп майдонга теккунига кадар амалга оширилади. Купинча бу усулдан тур ёнида фойдаланилади.

Дозирги даврда илгор уйинчиларнинг уйин тактикаси, асосан, тур ёнига чикиш учун шароит тайёрлаш ва учиб кетаётган тупга хал килувчи зарбани беришга асосланади. Купчилик холларда текис ва кесма зарбалар кулланилади. Баъзан юкори нуктада тупни кабул килишда чирпирак килиб зарба бериш усули кулланилади. У гавданинг бирмунча камрок бурилишида ва кискарок силтанишида бажарилади.

**Тупни юкоридан (баландлатиб) ошириб ташлаш "свеча"**. Туп ёнида турган ракибга унгдан ва чапдан бериладиган зарбалар "свеча" деб аталади. "Свеча" усулида берилган зарбадан кейин туп майдоннинг ракиб томонига, иложи боричаузокроккатушишикерак. "свеча"нинг химоязарбаси деб атайдилар, чунки уйинчи тупни "свеча" килиб, нокулай вазиятда йуналтиради. Тупнинг ракиб майдончасига узок учишини амалга ошираётган пайтда майдонда кулай холатни эгаллаш имконияти тугилади.

Агар уйинчи бу усул билан тур ёнида турган ракибни енга олса, тупни майдоннинг узок жойида кабул килишга мажбур кила олса, "свеча" хужум зарбаси хисобланиши хам мумкин. Бундай холатда "свеча" зарбаси кутилмаганда берилиши лозим. "Свеча"нинг тайёргарлик боскичида уйинчининг харакатлари унг ва сул зарбаларга имитация килинмоги керак, факат знг сунгги даврида "свеча" зарбаси бошланади. "Свеча" зарбаси чирпирак, текис ва киркма булиши мумкин.

**Тупга бош узра зарба бериш** (аралаш) энг юкори нуктада бажарилади. У текис туп узатишга ухшайди. Теннисдаги бу зарба хужумкор хисобланади. Ундан юкори учиб келаётган тупга муваффакиятли жавоб зарбаси беришда фойдаланилади. Бош узра зарба берилаётганда, уйинчининг харакатлари куп томондан текис туп узатишдаги уйинчининг харакатларига ухшаш булади. Бирок бу зарбаларнинг техникасида фарклар бор.

**Кискартирилган зарба** юкоридан учиб келаётган ёки поддан сакраган тупга чапдан ва унгдан берилади. Бу зарба ракетканинг охиста пастга туширилиши билан бошланади.

!88

189

Бу туфайли учиб келаётган тупнинг тезлиги сунади ва унга тескари айланиш хосил булади. Унча давомли булмаган учишдан сунг туп кескин пастга тушади. Кискартирилган зарбалар ракибни туп ёнига келтириш ёки ракиб узокда турган булса, дархол очко ютиб олиш учун берилади.

Баландланиб келаётган тупга зарба бериш. Бу зарба учиб келаётган тупни кайтаришнинг иложи булмаганда ёки оркага чопиб кайтиш ва тупни кулай холатда кайтариш имкони йуклигида берилади. Ярим учаётганда зарба бериш учун силташ худди учиб кетаётган тупга зарба берилаётгандаги каби киска булади.

**УЙИН ТАКТИКАСИ**

Уйин тактикаси максадга мувофик техник усулларни танлашни назарда тутади. Теннисчи харакатларининг тактикаси ракибнинг харакатларига, шунингдек, унинг техник усулларини эгаллаш даражасига караб танланади.

Теннисда якка уйин ва жуфтлик уйинлар тактикаси фаркланади.

**Яккалик уйинлар тактикаси.** Яккалик уйинларда уйин олиб боришнинг куйидаги тактик тизимларидан фойдаланилади:

1. Х,имоя тактикаси, купинча орка чизикдан кулланилади.
2. Хужум тактикаси, асосан, тур ёнидан. З.Комбинациялашган, узига химоя билан хужумни

бирлаштирган.

Орка чизикдаги уииннинг тактик тизимини тур якинида хужум килишни яхши эгаллай олмаган теннисчилар куллайдилар.

Туп узатишда орка чизигда уйнайдиган теннисчиларнинг хал килиши лозим булган асосий тактик вазифалари: а) тупни ракиб томонга шундай йуналтириши лозимки, у хужумкор зарба билан жавоб кайтара олмасин; б) турга

интилаётган ракибни орка чизикда ушлаб туриш; в) ердан сакраётган тупга хужумкор зарба билан очко ютиб олишни тайёрлаш.

Тур ёнидаги уйинда хужумкор тизим тактикаси куйидагиларни тугри танлашга асосланади: а) турга чикиш пайтини ва майдоннинг орка чизигидан тайёргарлик зарбаларини; б) тур ёнидаги энг кулай холатни; в) тур ёнидаги уйинда фойдаланадиган зарбаларни.

Тур ёнидаги уйинда ракиб зарбаларининг йуналишини туп ракеткадан ажралган пайтдаёк аниклаш жуда мухим. Купинча тур ёнида уйнайдиган уиинчининг асосий тактик вазифаси турга чикишни тайёрлаш ва туп учиб келаётганда хужумкор зарба билан очко олишни якунига етказишдан иборат.

Етакчи теннисчиларнинг аксарияти уйин олиб боришнинг комбинацияланган тизимини маъкул курадилар. Бу тизимдаги уйин тактикаси орка чизикда ёки туп ёнида булиши мумкин. Уииннинг хужумкор комбинациялашган тизимлари якка ва жуфтлик уиинларида хам кулланилади.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Теннис уйинининг кандай асосий усулларини биласиз ?
2. ^андай туп ошириш турларини биласиз?

3. Тупга унг томондан зарба бериш кандай амалга  
оширилади ?

1. Ракетка кандай усулларда ушланади?
2. Теннис уйин тактикаси кандай танланади ?
3. Якка уйинлар тактикаси хакида нималарни биласиз?

7. Етакчи теннисчилар уйин олиб боришнинг кайси  
тизимини маъкул курадилар?

190

191

СТОЛ ТЕННИСИ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Стол тенниси баъзан "пинг-понг" деб хдм аталади. Дунёда энг оммалашган спорт тури хисобланади.

Стол теннисининг яратилиши ва ривожланиши тарихий манбаларда турлича келтирилади. Айрим мутахассислар стол тенниси уйини Япония ва Хитойда пайдо булган деса, бошкд бир манбаларда эса Европада пайдо булган деб хисобланади. XVI асрларда Англия ва Францияда гатати тайинсиз уйин коидалари асосида уйналган. Уйинда патли тупчадан фойдаланилган. Кейинчалик эса резина тупчалар пайдо булган. 1894 йил англиялик мухандис Джемсон Еипсом томонидан енгил эластик, осон бошкариладиган ва мустахкам целлюлоиддан тайёрланган тупларни ихтиро килинганлиги уйиннинг ривожланишига сабаб булди.

1900 йили америкалик уйинчи кичкина шар уйинчогани эзиб олган. Англияга кайтгач, пуфакка ухшаш шарни столда синаб куриб, аввалги шарлардан устунлигига ишонч хрсил килади. Ракетка шакли тез-тез узгариб туради. Фанердан тайёрланган дастаси ихчамлаштирилган ракеткалар пайдо булди. Ракетка устини коплаш учун пергамент, чарм, вилюр кейинчалик эса бир неча турдаги резина махсулотлари кулланилган. Бундай ракеткалар муаллифи инглиз Э.Гуда хисобланади.

Стол тенниси спорт уйини сифатида 1900 йил Англияда тан олинган. Биринчи маротаба уйин коидалари тасдикланди. Уйиннинг тез таркалиши ва ривожланиши 192

яхлит уйин коидаларини хамда халкаро ташкилот тузиш кераклигига олиб келди. Халкаро Стол Тенниси Федерацияси (ИТТФ) 1926 йили Берлинда ташкил топган. 1927 йилнинг декабрь ойида ИТТФ конгресси ва биринчи чемпионат утказилди. 1957 йилдан буен хар икки йилда бир маротаба жахон биринчилиги утказилди. Жахон биринчилиги утказилмайдиган йиллар оралигида минтакавий чемпионатлар утказилади. 1930 йили ракетка усти галваракли (гупчатуй) коплама билан копланганлиги натижасида уйин узгача туе ола бошлади.

1936 йили ИТТФ конгресси уйинни "стол тенниси" деб номланишига карор кидди (эски пинг-понг номи урнига). Учрашувлар давомийлиги аввал бир соатга, кейинчалик эса 20 дакикага кискартирилди. Тур баландлиги 20-25 см гача пасайтирилиши энг каттаузгариш булди. 1930 йилдан то 1951 йилгача венгриялик спортчилар мусобака голиблигини кулдан бермаганлар. 1951 йилдан эса Осиё мамлакатлари вакиллари (Япония, Корея, Хитой) энг яхши натижа курсатганлар. 1961 йили жахон чемпионатида япон спортчилари янги "ТОП-СПИН" зарбасини куллаганлар.

1988 йили стол тенниси Олимпия спорт турлари сирасига киритилди. Хозирда 40 миллиондан ортик уйинчи хар йили расмий турнирларда иштирок этиб келмокда. 2001 йилдан уйин 11 очкогача давом этиши тугрисидаги халкаро уйин коидаси киритилди.

1993 йил Узбекистан Стол Тенниси Федерацияси ташкил топди.

Узбекистонлик стол теннисчиларидан Манзура Иноятова, Сайда Бурхонхужаева, Светлана Гета, Нодира Бурхонхужаева, Мадина Аюповалар катта шухрат козонган.

Моддий таъминот. Уйин жойи. Уйин майдони шароитдан келиб чиккан холла 12x6 м2 улчамда, Халкаро учрашувлар утказиш учун эса 14x7 м2 майдон улчамда булиши керак. 193

Пол копламаси эластик булиши ва ёритиш мосламалари поддан 4 м баландликда урнатилиши зарур. Уйин столи ёритилганлиги 400 лик ташкил этиши максадга мувофик.

Тенниси столи учун калинлиги 3 см булган кучмас стол тайёрланади. Стол сирти шар яхши сакраши учун силлик ва текис булиши керак.

Стол узунлиги 274 см, кенглиги 152,5 см ва баландлиги 76,4 см, тур узунлиги 183 см, баландлиги 15,25 см, чизиклар ок рангда, калинлиги 1,5 см ва столнинг урта чизиги 30 мм ни ташкил килади (91-раем). Тук яшил тур столни тенг иккига булиб туради.

**Туп** улчами 11,43-12,70 см гача ва огирлиги 2,4-2,53 г гача булади. Туп ок ёки тук сарик рангда булади.

Х,исоблаш ускунаси. Мусобакаларда хар бир партиядаги очколарни хисобга олиш учун уйин хисобларини хисоблаш ускуналари кулланилади.

**Кийими.** Спорт пойабзали, пайпок, спорт иштони, калта иштон (шорт) ёки юбка, майка ёки калта куйлакдан (блузок) иборат спортчи кийими (пойабзал ва пайпогидан ташкари) ок ёки сарик рангда булмаслиги керак.

**Вакт чегараланиши.** Агар партия 15 дакика давомида тугалланмаса, бу холла уйин куйидаги тарзда давом этади: уйинга киритиш навбати хар бир ютилган очкодан сунг амалга оширилади ва шарни уйинга киритувчи уйин 13 зарбадан сунг (шарни уйинга киритиш билан бирга) очко ютиши керак. Акс холда бу очко ракибга берилади. Агар хар бир партия охиригача шу коида буйича уйналса, колган партиялар хам шу коида буйича уйналади.

Х,акамлик. Шахсий турнирларда, асосан, олимпия тизимида уйинлар олиб борилади. Ундан ташкари, мусобакалар "хар ким бир-бирига карши" уйин тизимида олиб борилади. Жамоали курашларда галаба учун берилган очколар кийматига караб аникланади. Жамоали мусобакалар купрок .айлана тизимида утказилади.

194

Хар бир мусобакада (турнир) бош хакам тайинланади. Бахсли масалаларда у чикарган хукм катъий карор хисобланади.

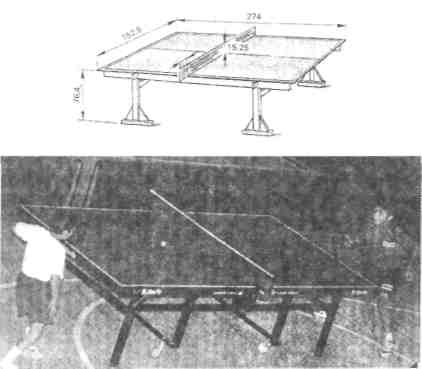
Уйинчилар уз вактида келмаса ёки спортчига хос булмаган хатти-харакатлар килса, хакам ёки унинг ёрдамчиси урнини эгаллаш хукукига эга. Хакам мусобака жараёни боришини таъминлайди, уйин холатини бахолайди. Хар бир берилган очко туррисида партиялар хисобини маълум килади. У аник асосларга таянган холда, хеч ким инкор эта олмайдиган хукм чикариши лозим. Аммо уйинчилар ёки жамоа сардори томонидан чикарган хукмга ойдинлик киритиш учун норозилик билдиргиси ижобий хал этилса, хакам томонидан чикарилган хукм бош хакам томонидан узгартирилиши мумкин. Шунингдек, уйинга чизик хаками ёки очколарни хисобга олувчи хакамлар, бош хакамдан кура тугри карор кабул килишлари хам мумкин.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Халкаро Стол Тенниси Федерацияси (ИТТФ) качон ташкил топган?
2. Биринчи стол тенниси буйича Жахон чемпионати качон утказилган?
3. Европа Стол Тенниси Иттифоки (ЕТТФ) качон ташкил топган?
4. Стол теннисининг улчамларини биласизми?
5. Шар огирлиги ва диаметри нимага тенг?
6. Туп кандай рангда булиши керак?
7. "Топ-спин" зарбаси илк бор качон кулланилган?
8. Стол тенниси Олимпия спорт турлари дастурига качон киритилди?
9. Узбекистан Стол Тенниси Федерацияси качон ташкил топди?

10. Стол тенниси буйича узбекистонлик машхур  
спортчиларни биласизми?

195



Стол тенниси столи

*91-расм*

УЙИН ТЕХНИКАСИ

Стол тенниси техникаси стойка, силжиш ва зарба беришдан иборат. Тупчанинг айланиш харакатига ва тактик мулжалланишига караб зарбаларни шартли равишда оралик, хужумкор ва химоя зарбаларига ажратиш мумкин.

*Оралик, зарбалари* энг содда зарбалар. У итариш ва кайтарма зарбаларига булинади.

*Хужумкор зарбалар* каттик зарбдор айланиш харакатларини бериши билан характерланади. Тайёрланган ва якунланувчи булиши мумкин. Бундай зарбаларга куйидагилар киради: узатма, тулкинли, топ-спин, якунловчи зарба, акс тулкинли, кискарма зарбалар, кайирма "свеча"лар. 196

*Хцмоя зарбалари* тупчанинг кайтарма айланиши билан характерланади. Асосан, урта ва узок зоналарга берилади. Баъзан кучли зарбаларни кайтариш учун туп юкорисига ва ён томонига айланма зарба берилади. Бу техник усулларни куллаш куп томондан ракеткани ушлаш холатларига ва уйинчининг дастлабки холатига боглик булади.

Ракеткани ушлаш усуллари. Ракеткани ушлаш куп томондан уйин техникасини белгилаб беради. Ушлашнинг икки хил тури мавжуд: осиёча ракетка вертикал тутилади, ("перо" тутиш) европача ракетка горизонтал тутилади. Осиёча ушлашда бош ва курсатгич бармоклари эркин тарзда бир хил куч билан дастани ушлайди ва ракеткани бошкаради. Унгдан зарба берилганда, ракеткага бош бармок кучи чапдан зарба берганда курсатгич бармок билан босим беради.

"Перо" усули билан тутилганда, теннисчи бир неча техник усулларни узлаштиради, уларни мукаммаллаштиради ва барча зоналарда муваффакиятли хужум килади. "Перс" усулида ушлаш техник имкониятларни чеклайди. Бундай ушлашда тупга кучли айланма зарба бериш кийин.

Горизонтал ушлашда купрок, ракетканинг дастаси учта бармок билан ушланади. Курсатгич бармок ракетканинг дастаси чеккаси буйлаб орка томондан тутади. Бош бармок олд томондан тутади ва урта бармокда тегиб туради. Европача ушлашнинг асосий афзалликлари: стол ёнида купрок силжимасдан унг ва чапдан, хужумкор ва химоявий зарбалар бериш имкониятида.

Туриш ва силжишлар

Дастлабки холат. Тупни уйинга киритиш, зарбани кабул килиш ва зарбага тайёрланишда турри дастлабки холатни эгаллаш зарур. Унда спортчи керакли тезлик билан зарбани бера олиши мумкин.

197

Теннисчининг дастлабки холати узига хос булади, у спортчининг буйига, кулларини узунлигига, ракеткани ушлаш усулларига уйин усулларини эгаллаш даражасига борлик. Халкаро тоифадаги спортчиларнинг аксарияти оёклар олдинга куйилган холатдаги дастлабки жойлашишдан фойдаланади. Тупни кабул килиб олиш ва зарба бериш пайтларида гавда туртта дастлабки холатдан бирини кабул килади. Булар: ракибга юзма-юз, ярим бурилиш, ракибга юз ёки елкани каратиб туриш.

Силжишлар. Силжишларнинг бутун маъноси стол ёнида уз вактида кулайрок холатни эгаллашдан иборат. Теннисчи гавда ва кадам билан сакрайди хамда иргичлаб силжийди. Оддинда (унгдан зарба берилганда чап оёк, чапдан зарба берилганда унг оёк) турган холатда зарба беришга уриниш лозим. Уйинчи тупга якинлашган холатида зарбага мое булган оёкни олдинга куйиш билан силжиш бошланади. Тупгача масофа анча узок булганида зарба берувчи кулга тескари туради.

Турри силжиш кулланилганида, тупга уз вактида чикиш, уйинни тез маромда олиб бориш таъминланади ва энг кулай нуктадан зарба беришга ёрдамлашади.

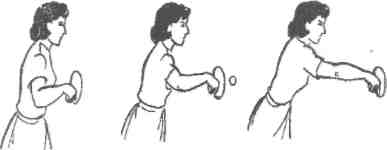
**ЗАРБА БЕРИШ ВА ТУПНИ ТАШЛАШ ТЕХНИКАСИ**

Тупга зарба бериш уч боскичдан иборат булади: силташ, зарба бериш пайтининг узи, зарба беришнинг якунланиши. Стол теннисида зарба беришнинг 20 дан ортик турлари мавжуд. Бирок эндигина ургана бошлаган уйинчилар учун 8-10 та асосий зарбалар кулланилади. Улардан энг оммавийлари билан танишиб чикамиз.

**Итариб** зарба **бериш** - стол теннисидаги энг оддий зарба (92-расм). Итариб зарба беришда уйинчи стол чеккасидан 50-80 см масофада жойлашган булади ва туп йуналтирилаётган томонга мое равишда дастлабки холатни эгаллайди. Кул унгга ёки чапга узатилади, билак столнинг 198

уйин сахнига параллел жойлашади (ракетка столг а нисбатан турри бурчак хосил килади).

Туп столдан сакраган ва сеткадан юкорига кутарилган пайтда ракетка олдинга йуналтирилади ва бунга енгил текис харакат килинади. Бунда кул туп йуналтирилаётган томон охиригача чузилади. Пастлатиб йуналтирилган тупларни кайтаришда рекеткани тупдан тескари эгиш лозим.



*92-расм.*

Юкоридан йуналтирилган тупларни кайтаришда, аксинча, ракеткани озгина туп томонга эгиш керак.

Ракетканинг орка ва олд томони билан туртиб уйнаш кейинчалик унг ва чап томондан киркма ва кайтарма зарбаларни урганишга асос булади.

кайтарма **зарбалар.** Бу зарба итарма зарбалар бериш техникасининг янада мураккаблаштиради. Кайтарма зарбаларга бир вактнинг узида иккита куч таъсир килади: кулнинг олдинга харакат кучи ва тупнинг интилувчи харакат кучи. Шунинг учун хам кайтарма зарбалар тупнинг учиш тезлиги буйича стол теннисидаги энг тезкор зарбалардан бири. Кайтарма зарбалар купинча, чап томондан берилади. Дастлабки холатда унг оёк олдинга чап оёк эса оркага жойлашади. Туп столдан сакраган, лекин хали узининг энг юкори кутарилиш нуктасига етмаган пайтда ракетка тур

199

томонга энгаштирилади, билак билан ракетка олдинга йуналтирилади. Агар ракиб йуналтирган туп кучли юкори айланишга эта булса, туп билан учрашиш унинг урта ва юкори кисмида руй бериши учун ракетканинг олдинга энгашиши каттарок булиши лозим. Кайтарма зарбаларнинг харакати итарма зарбаларникига нисбатан тезрок булиши керак. К^айтарма зарбалар, асосан, зарбаларни кайтаришда фойдаланилади.

Туп ошириш ёрдамида у кийин киритилади. Туп оширилган тупнинг йуналиши, учиш масофаси ва уни уйинга киритиш усуллари буйича бир канча турларга булинади. Стол теннисида тупни уйинга киритишнинг туртта тури мавжуд: тугри, маятниксимон, мокисимон, елпигичсимон.

**Тугри уйинга киритишда** (93-расм) ракетка ушлаган кул стол устида горизонтал жойлашади. Тупга зарба тугри ушланган ёки озрок букилган ракетка билан берилади. Биринчи холатда туп айланмасдан учади, иккинчисида у айланишга эришади. Тупнинг айланиб учиш йуналиши бурилиш бурчагига ва ракетканинг харакат йуналишига боклик.



*93-расм.*

**"Маятник"симон** туп **уйинга киритилганида** (94-расм) кул ярим дойра хосил килади. Юкори ва ён томон кул

200

харакатларидан бошланади. Кейин ракетка пастга-ёнга кескин туширилади ва юкррига-ёнга харакатни давом эттиради. Зарба кайси пайтда (туп узатишнинг бошида. уртасида ёки охирида) берилишига караб туп пастга, ён томонларга ва юкорига айланади.





*95-расм.* 201

*94-расм.* **"Моки" туп узатишда ракеткага кайтарма хужумкор харакат берилади** (95-расм). Ракетка тупга тегиш пайтида бир сония тухталиш руй беради ва ракетка карама-карши томонга итарилади. Ракетканинг тупга дуч келиш вакти уша тухталишгача ёки ундан кейин руй бериши мумкин. Тупга зарба бериш нуктасининг танланишига караб бу икки туп айланишидан бири жонланади. Ракетканинг кандай тутилиши хам катта роль уйнайди. Агар горизонтал холатда харакатланса, туп юкори ва пастки йуналишга эга булади. Ракетка вертикал холатда харакатланса, туп чап ёки унг йуналишдан айланади.

"Елпигич" усулидаги туп узатишда (96-расм) ракетканинг ички тарафини юкорига йуналтириб ушлаган кул ярим дойра хосил килади. Аксарият холларда тупга зарба бериш ракетка кутарилаётганида, камдан-кам холларда ракетка харакатининг юкори нуктасига берилади. Тупни тукнашиш пайтига караб туп юкорига, ён томонга ва пастга айлантирилади. Бундай туп узатишнинг узига хослиги шундан иборатки, у ракетканинг очик олд томони билан берилади. Бундай туп узатиш осиёча ракетка ушлашни кулловчи спортчилар томрнидан камдан-кам кулланилади.



*96-расм.*

Чапдан **тулкинсимон.** Барча тулкинсимон зарбалар берилганида, спортчи столдан 40-70 см узокликда чап елкасини олдинга чикариб, ярим бурилган холда туради. Оёклар таззадан букилади (унг оёк олдинга, чап оёк оркага). Гавда озрок чапга бурилади, тана огирлиги тенг равишда хар иккала оёкка ташланади. Ракетка ушлаган кул чап ёнга белдан пастга туширилади ва турдан орка томонга енгил бурилади. Билаклар стол юзасига параллел тутилади (97-расм).

Туп столдан юкорига кутарила бошлаган пайтда билаклар олдинга-юкорига-унгга харакатланади. Туп сакрапгнинг юкори нуктасига етганида, ракетка тупнинг урта кисмига тукнашади. К^лнинг панжалари ракеткани ёпади ва юкори ён томонига сирпанади. Зарба якунлангунча ракетка

202

олдинга-елка даражасида юкорига харакатини давом эттиради. Зарба пайтида гавда чапдан унгга бурилади, тана огирлиги чап оёкка ташланади. Рупарасида айланиб кетаётган тупнинг айланиш тезлиги канча кучли булса, ракеткани тупдан шунча узокрокка тортиш лозим булади ва ракетканинг туп билан тукнашиш пайти узайтирилади.

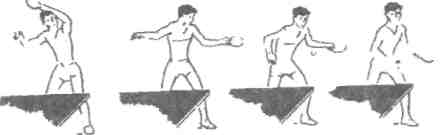


*91-расм.*

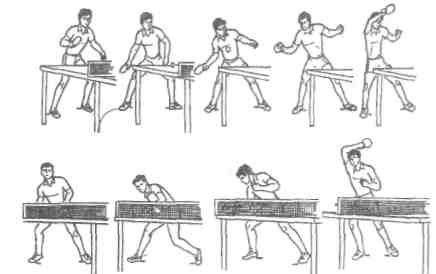
**Унгдан тулкинсимон.** Зарба беришни бажариш пайтида дастлабки холатда оёклар елка кенглигида, улар тиззадан букилган, олдинга чикарилган, тана огирлиги баробар ташланган булади (98-расм). Гавда столга чап томондан салгина букилган, кул зарба бериш учун унгга-оркага узайтирилган. ХдРакат оёклар, ракетка ва якинлашаётган туп тенг томонлама учбурчак хосил килганида бошланади, яъни тупга зарбани туп сакрашининг энг юкори нуктасига етганида, у ён томонга ва узок олдинга жойлашганида берилади.

Зарбадан кейин кул юкорига-чапга харакатни давом эттиради. Зарба пайтида огирлик маркази чап оёкка силжийди. Тулкинсимон зарбадан кейин охирги холатда туриб колмаслик учун дархол навбатдаги уйин харакатларини бажариш учун зарур булган холатни эгаллаш мумкин.

203



*уо-расм.*



*99-расм.* 204

**Топ-спин.** Топ-"тапиллатиб юрмок", спин-"угирилиб", "оркадан" деган маъноларни англатади. Топс-спин столдан 1-1,5 м узокликда, чап оёк олдинда турган, товонлар жойлаштирилган, гавда чап елка билан ярим бурилган холда бажарилади. (99 а, б-расм). Зарбагатайёрланганда, спортчи столга томон чап бикин билан янада кучлирок бурилади, унг елка пастга туширилади. Кейин ракетка ушлаган кул оркага-унгга, столнинг уйин сохасидан пастрокка туширилади. Чап кул оддинга чузилади, тана орирлиги унг оёкка утказилади.

Туп столдан кутарилаётган пайтда, уйинчи елкасини карийб кутармасдан, гавданинг айланиш хисобига тирсакдан букилган ракеткали кулини тупга олиб боради. Кейин унг оёкни туррилаш билан тана харакатини кескин тезлаштиради, бунинг билан ракетка юкорига кушимча харакат беради. Тупни ракиб томонга юборади. Топ-спин, асосан, тупга кучли юкори ва ён айланиш беришда кулланилади.

Чапдан киркма зарба. Дастлабки холат чап томондан уйинга хос: унг оёк сал оддинга, гавда чапга бурилган, тана орирлиги иккала оёкка тенг булинган. Зарба бериш пайтида билак олдинга-оркага-чапга кескин бурилади, бунда панжалар, албатта, букилади. Ракетка туп билан айнан ана шу пайтда учрашади (100-расм). Хдракатни бажариш пайтида гавда бироз бурилади, орирлик маркази унг оёкка ташланади. Агар ракиб тупни пастдан айлантириб узатса, у канча кучли булса, эгилиш бурчаги шунча катта булади. Чапдан киркма зарба бериш техникаси турри гавдага томон йуналтирилган тупларни кайтариш учун куллаш имконини беради. Бунда харакат факат билак ва бармок билан бажарилади. Шуни айтиш жоизки, киркма зарбанинг кучи рупарадан келаётган тупнинг тезлигига ва уйинчи билан стол уртасидаги масофага боглик.



*100-расм.* Унгдан **киркма** зарба. Дастлабки холатда спортчи столга караб, чап оёрини озгина олдинга узатиб туради. Зарба

205

беришга тайёрланаётганда кул юкорига оркага- силтанади, чап оёк ва чап елка столга якин жойлашади, оёклар тиззадан бироз эгилади. Кучли зарб билан йуналтирилган тупни кабул килиш пайтида тупни ичкарирокка утказиб юбориш тавсия килинади. Бунингучун уйинчи унгоёритомон эгилади (101-расм).



*101-расм.*

Туп ракетка билан тукнашиш олдидан гавда озрок пастга эгилади. Унгдан чапга харакатланади. Тупнинг ракетка билан тукнашиши уйинчининг кукраги олдида руй бериш учун куллар тупнинг остидан олдинга-пастга-чапга харакатини давом эттиради. Тупнинг ракетка билан тукнашиши пайтидабилак ракеткага тезлик беради, бунинг хисобидан тупга пастки айланиш берилади. Бу пайтда гавданинг орирлик маркази аста-секин унг оёкдан чап оёкка утказилади.

Тупга зарба бериш пайтида ракетканинг бурилиш бурчаги 0° дан 90° бурчаккача булиши мумкин. Унинг микдори ракибнинг тупга берган айланиш харакатига ва киркма зарба бераётган уйинчининг максадларига боглик булади. Тупга киркма зарба берилганидан кейин ракетка олдинга-чапга харакатини давом эттиради. Орирлик маркази тулалигича чап оёкка утказилади, гавда столга томон бурилади. Уйинчи навбатдаги зарба бериш холатини эгаллайди. Туп кучли юкори айланиш даврида киркма зарбалар бутунлай кескин булиши, ракетканинг йуналиши

206

эса карийб вертикал булмори керак. Кучли буралган туплар полга якинлашганда, тупнинг айланиш тезлиги пасайиб бораётганида кабул килинади.

**Бурама "свеча" зарбаси.** "Свеча" зарбасини бажариш техникаси купчилик спортчиларда ухшаш. Бу усулнинг энг оддий варианти куйидаги тарзда бажарилади: тупни ракетка белдан озгина пастда ракеткага кабул килади (102-расм).



*102-расм.* Зарба берилганида, ракетка юкорига-олдинга харакатланади ва охирида озгина ён томонга олинади. Ракетка туп билан у кукрак баландлигига етгунча бирга боради. Буни тушунтириш осон, чунки спортчига ракетканинг олд томони билан килинган харакатни назорат килиш кулайрок. Бармоклар эса кескин олдинга юкорига харакатланади.

**УЙИН ТАКТИКАСИ**

Стол теннисида уйин тактикаси деб, аник ритм ва суръатдаги зарбалар сериясини максадли куллаш, шунингдек, аник шароитларда ракибнинг зарбаларига карши психологик услубларни куллашни тушунмок лозим. Техника билан тактика уртасида якин борликлик мавжуд. К^андайдир техник услубни куллаш уз-узидан тактик режада куриб чикилади. Асосий техник элементлар, комбинациялар, 207

яъни тупга катор зарбалар беришдан иборат. Демак, услублар канча куп булса, улар яхши бажарилса, уйланган комбинацияларни бажариш шунча осон булади. Теннисчининг техник тайёргарлик даражаси унинг техник махоратига, уйиндаги холатни бахолай олиш тезлигига, вокеалар ривожини олдиндан кура олишига боглик.

Замонавий тенниснинг энг кучли вакиллари техник харакатларнинг камрок булишини маъкул курадилар ва уларни автоматизм даражасига олиб борадилар. Бу эса уйиннинг боришига ва алохида харакатларнинг пайдо булишига караб, бир лахзада техник карорни кабул килиш ва уни амалга ошириш имконини беради. Якка ва жуфтлик уйинлар техникаси бир-биридан фаркланади.

**Якка уйинлар техникаси.** Теннисчи хали уйин бошланмасдан туриб, ракибининг уйин ва психологик узига хосликларини аниктасаввур килиши лозим. Техник режани тузаётганда, куйидагиларни хисобга олиш керак: биринчидан, унинг асосий зарбалари кдндай зоналардан ва кай тарзда берилади; иккинчидан, ракиб юкори суръатга канчалар чидамли ва у узгарганда канчалар тез мослаша олади; учинчидан, ракибнинг уйинига мослаша олиш ва тактикасини унга утказа олиш махоратини, бундан ташкари, ракибнинг жисмоний тайёргарлик даражасини зарбалар кучини, силжишлар тезлигини, чидамлилигини, туп узатишдаги дастлабки холатини хисобга олиш лозим.

Хужум **килувчига** карши **хужумкор техникаси.** Хужумкор услубдаги уйинчиларнинг аксарияти уз техникасини кайтарма ва топ-спин зарбалари асосида олиб боради. Бир каторда серияли хужум килувчи уйинчига карши узунлиги ва юмалаши хар хил булган зарбаларни куллаш, тупни уйинга киритиш ва кабул килиб олиш турларини узгартириб туриши керак.

208

Икки томонлама тезкор хужумчи ракибга карши хар бир зарба билан тупнинг янада юкори айланишини ошириши лозим ва келаётган туп стол сахнидан четга чика бошлаганида ракеткани силтагя имконияти турилади. Бу билан кучни якунловчи зарба бериш ёки топ-спин имконияти хам пайдо булади.

Хужумкор услубдаги ракиб уйинида, асосан, куйидаги тактик комбинациялар кулланилади:

1.Тупни узатиш, ундан кейин ракибнинг юкоридан юборган зарбасини кутиб олиш.

1. Бевосита очко ютиб олишга йуналтирилган топ-спин ёки бурама зарба кулланган туп узатиш.
2. Ракибнинг ноурин уйинидан сунг берилган бир нечта зарба билан очко ютиб олиш.
3. Ракибнинг туп узатишини киска зарба билан кутиб олиш ва ютукли холатни юзага келтириш. Бундай зарбаларни куллаш уйинчига катта тактик имкониятларни беради.
4. Ракибнинг туп узатишини айлантириб, юкори ёки ён зарба билан кабул килиш, кейин эса кучли элементга утиш.
5. Мажбуран (ракибнинг кучли туп узатишидан кейин ) сует туп кабул килиш. Бундан кейин ракиб кучли элементни куллайди. Унга куйидаги вариантлардан бирини куллаш максадга мувофик:

а) кайтариш ва тупни танага ёки кабул килиш нокулай  
булган ерга йуналтириш;

б) буралтирилган "свеча";

в) кучли пастки бурама зарбани яратиш ва тупни зарба  
бериш нокулай булган ерга йуналтириш, бу билан ракибни  
хато килишга мажбур этиш;

г) урта зонада кучли элемент билан кайтарма зарба  
бериш.

***■IV.***

Х,ужумчининг химоячига карши уйин тактикаси.

Х,имояланаётган уйинчи тупни сует йуналтиришга одатланади, у камдан-кам таваккал килади. "Туп узатиш-очко ютиш" комбинацияси бунда одатий эмас. Бундай уйинда очкога уриниш жараёнида кулланиладиган комбинацияларнинг салмоги ортади. Барибир химояланувчи билан учрашганида, хужумкор уйинчи кучли якунловчи зарбага ёки топ-спинга таянади. Бирок кучли зарбага ёки топ-спинга карор килишдан аввал уларни тайёрлаш лозим булади. Шунинг учун хам химоячи билан уйнаётганда, зарбаларни уртача куч билан бериш кераклигини, хужумни якунлашга шошмасликни, киска туп узатишларни узун туп узатиш билан алмаштиришни унутмаслик керак. Узун бурама зарбалар сериясидан кейин кутилмаганда, столнинг уртасига киска зарба берилади. Кейин турри зарба билан хужумни якунлашга уриниш керак.

Хдмоячиларнинг умумий камчилиги шундаки, улар турри уйинчининг гавдасига (корнига) берилган зарбаларни ёмон кабул киладилар. Хужумни бурчакларга кийшик зарбалар бериш билан олиб бориш, у ни столнинг уртасига берилган зарба билан якунлаш керак. Агар химояланувчи уйинни ёмон алмаштираётган булса, унда кискартирилган зарбалар фойдали булади. Бундай холларда кискартирилган зарбадан сунг хужумкор уйинчи кучли элементни бажариши лозим.

Хужумчининг хужумчига карши уйин тактикаси. Бундай холларда комбинациялар ракиб харакатларига борлик булади. Очкони ютиб олиш хужум килаётган уйинчининг хатоси билан химояланувчига кулай шароит яратиш окибатида юз беради. Химояланувчи уйинчи узининг кучли хужумкор зарбасини, одатда, бир-икки мартагина амалга оширади. Бу ракибнинг зарба кабул килишини кийинлаштиради. Бундай холатда куйидаги конбинациялар кулланилиши лозим:

210

1. Киска туп узатиш, ундан кейин хужумкор зарба. Химояланиб уйнайдиган уйинчиларга бу ягона хужумкор комбинация. Унинг фойдалилиги кутилмаганлигида. Уни камдан-кам холларда ва уйиннинг хал килувчи даврида куллайдилар.
2. Урта зонадан тупни кайтараётганда, якунланаётган кискартирилган туп оширилишига хужумкор зарба бериш. Бу тупни баланддан узатган хужумкор уйинчининг хатосидан фойдаланиш хисобига булади. Бундай холда химояланувчининг зарбаси якунловчи кучга эга булиши лозим.

3.Ракиб столининг чап томонига пастлатиб йуналтирилган зарбалар сериядан кейин карама-карши томонга кучли пастга айлантирилиб берилади. Комбинациянинг максади - хужумкор уйинчини содда куринган зарба билан хато килишга мажбур этиш. Бунинг учун туп салгина юкори кутарилади, бу ракибнинг зийраклигини утмаслаштиради, натижада, у пастга буралган зарбанинг кучини турри бахолай олмайди.

4. Агар хужум килаётган уйинчи ёмон силжиётган булса, уни кайсидир томонга жойлаштиришга мажбур килиш ва тупни тезда буш колган томонга юбориш керак.

Х,имоячининг химоячига карши тактикаси. Икки нафар химоячи уртасидаги мусобакаларда "акс харакатлар" деб аталувчи харакатлар ралаба келтиради. Яъни ухшаш зарбалар берилади. Бошка холатда комбинациялар химояланувчи уйинчи комбинациясига карши комбинация ишлатиш ёки шунинг акси булади.

Жуфтлик уйинлар тактикаси. Жуфтлик уйинларда муваффакиятга эришиш шерикни турри танлаш ва уйгунликка борлик. Шерик уйин услубига ва тез силжий олиш кобилиятига караб танланади.

211

Дужумкор услубдаги теннисчилар жуфтлиги тактикаси якин зонада уинайди. Камдан-кам лолларда урта зонада уйнайди ва столдан узокда карийб уйналмайди. Стол якинида жойлашиш тезкор уйин олиб бориш имкониятини беради. Вариантлар ракиб тупни кайтараётганда уз шеригига халакит беришига асосланган. Бунинг учун туп турли томонларга йуналтирилади, бу эса ракибларни столнинг турли бурчакларига жойлашишига мажбур этади. Кейин туп икки марта бир жойга йуналтирилади. Бу тактика, айникса, ракибларнинг уйрунлиги заиф булганида ёки ракиблар ёмон силжишларида иш беради.

Комбинациялашган услубдаги теннисчиларнинг уйин тактикаси жуда универсал. Унинг асосий фойдалилиги хужумни химоя билан аклли олиб бориш, ракиблар учун нокулай булган зарбаларни кутгрок беришдан иборат. Шунинг учун хам кейинги пайтларда бир-бирини тулдирадиган хужумчи ва химоячидан жуфтликлар тузилмокда. Бундай жуфтликлар ракиблар учун анча нокулай булиши мумкин. Бунга факат автоматизм даражасига етказилган узаро уйгун хамда шеригини тушуниш оркалигина эришиш мумкин.

Химоя услубидаги теннисчилар жуфтлиги асосий эътиборларини зарбаларни хужумкор харакатлар хамда якунловчи зарбани бериш учун энг нокулай булган жойга тупни йуналтиришга каратадилар. Ракибларга кучли психологик таъсирни хар иккала шерикнинг карши хужумлари утказади. Агар шериклардан бири карши хужумда кучсиз булса, у тупни ракибга нокулай булган жойга йуналтиришга харакат килади. Шериги эса кулай пайтда хал килувчи зарбани беради.

Агар хар иккала шерик хам карши хужум тактикасида заифрок булса, улар факат ракибларнинг хатти-харакатларини кутишга мажбурлар. Аралаш жуфтликлар 212

тактикаси шуниси билан ажралиб турадики, аксарият холларда эркак теннисчи аёл теннисчига нисбатан анча юкори техник ва юкори жисмоний тайёргарликка эга булади. Тактик муаммоларни хал килишда аёл уз тупини бериб куймаслиги, эркак эса уз тупини ютишга уриниши лозим. Аралаш жуфтликларда шерикларнинг психологик ва уйин мутаносиблиги мухим. Мана уйинлардаги намунавий комбинациялар:

1. Эркак очко ютиш учун ракибига шериги хал килувчи зарба бериши учун юкоридан тупни нокулай жойга йуллайди ёки кискартирилган кескин зарба беради.
2. Эркак уйинчига карши уйнаётган эркак уйинчи кучли буралган зарба бериши ёки тупни киска кесма зарба билан нокулай жойга йуллайди. Шундан сунг аёл шериги хал килувчи зарбани йуллайди ёки кискартирилган зарбани беради, шериги эса хужумни якунлайди.

3.Эркак уйинчига карши аёл уйинчи тупни бурама зарба билан кучли жавоб зарбаси бериш кийин булган жойга йуллайди ёки тупни топ-спин билан бошлайди. Шундан сунг шериги тупнинг айланишини тезлаштиради ёки хал килувчи зарбани беради.

4. Аёл уйинчига карши уйнаётган аёл уйинчи хужумни бошлаб, киска кесма зарба беради. Шериги эса кучли топ-спин бажаради ёки якунловчи зарбани беради.

УЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИНИ УКИТИШ МЕТОДИКАСИ

Шугулланувчиларни уйинга ургатиш унинг мохиятини ва асосий коидаларини узатишдан бошланади. Кейин эса 3-5 машгулот давомида урганувчи ракеткани ушлашни, гавда тутиш холатини, зарба бериш олдидан дастлабки холатни ва силжишни урганади. Бунинг учун куйидаги машклардан фойдаланилади:

1. Ракетканинг унг ва чап томони билан тупни куп марталаб уйинга ташлаш.

213

2. Шунинг узи навбат билан.

ЗК^улнинг унгдан чап томонга харакати билан ракетканинг унг ва чап сахнидан фойдаланиб тупни айлантириш.

Урганилган машкларни мустахкамлаш учун янги урганувчига худди ана шу машкларни харакатда бажариш таклиф килинади. Зарба бериш техникасини эгаллашдан аввал шурулланувчиларда урганилаётган харакатларнинг характери хакида аник тасаввурни шакллантирмок лозим. Зарбаларни урганиш уларни имитация килишдан бошланади.

Имитацион машклар юксак спорт натижаларига эришишнинг зарурий шарти хисобланади ва шунинг учун хам жиддий муносабатда булишни талаб килади. Имитацияда зарба берувчи харакатларни куп марталаб такрорлаш асосий шарт. Хдр куни имитация билан шугулланиш харакат техникасини такомиллаштириш имконини беради. Уйин харакатларида иштирок этувчи кул, тана ва оёк мушакларини мустахкамлайди.

Техник усулларга ургатиш итариш зарбасини урганишдан бошланади. Стол ёнида машк килишда шериги столнинг маълум бир нуктасига ташлаб берган тупларга зарба беришни урганиш маъкул. Шундан кейин итариш зарбаси тренернинг топширигига кура маълум бир йуналишда шериги стол ёнидан берган зарба билан урганилади.

Стол ёнидаги биринчи машрулотда тренер янги урганувчининг харакатларини диккат билан кузатмоги лозим. Ургатишнинг ана шу боскичидаёк элементар тактик махоратни, яъни туп узатишларнинг узунлигини, йуналишини ва кучини узгартириб бажаришни эгаллаш мумкин. Шурулланувчи тупнинг сакрашини урганиб булиши биланок, уни силжишга ургатмок лозим. Бошловчи теннисчилар харакатларининг асосий усуллари четлаштирилган ва олдга

214

чикарилган оёклар билан камрок холларда олдинга, оркага ва ён томонларга кескин силжиш хисобланади.

Стол ёнида харакатланишни зарба бериш техникасини ургатишдан ажратиб олиб бориш мумкин эмас. Зарба бериш имитациясини урганаётган янги уйинчи тасаввур килинган туп келиш жойига тез етиб бора олиши лозим.

Итарма зарбаларни урганиш чузилиб кетмаслиги керак. Шурулланувчи бу зарба тупини эгаллаб олиши биланок юкоридан айлантириб йуналтирилган унг ва чап зарбаларни урганишга киришмори лозим. Купгина тренерлар аввалига чап зарбаларни урганиши керак деб хисобласалар, бошкалари аввал унг зарбаларни урганишни тавсия киладилар. Бу услубий муаммони ечаётганда шуни унутмаслик мухимки, чапдан зарба беришни урганиш осонрок, аммо уни хамма хам бир хилда тез ургана олмайди.

Баъзи бировлар учун унг зарбаларга нисбатан чап зарбалар кулайрок булади. Оддий итариб зарба беришдан мураккаб бурама зарбага утиш кушимча машклардан фойдаланилган холда махсус тайёргарлик билан таъминланмори лозим. Дастлаб уРгатиш учун бармокларнинг махсус харакатларисиз тирсакда чапдан бурама зарбаларни куллаш тавсия килинади. Энг куп таркалган хатолар гавдани нотурри буриш ва кулни каттик рижимлашлар.

Зарбаларнинг аниклиги куп томондан уларнинг ритмига ва ракетканинг тупга аник тегишига боглик. Тупга берилган зарба кескин, лекин кучли булмаслиги керак. Агар янги шурулланувчи бу усулнинг уддасидан чика олмаса, стол устига ташлаб берилган тупга зарба беришни ургатиш лозим.

Унгдан итариб зарба беришни ургатиш учун уртача кучдаги зарбаларни ва якунловчи деб аталувчи зарбаларни аник чегаралаш мухим. Бир вактнинг узида хам бурама

215

зарбаларни, хам якунловчи зарбаларни ургатиш мураккаб. Бурама зарбаларга ургатишнинг бошланрич даврида стол ёнида зарба берувчи машкларни куллаш лозим. Кейинчалик тупнинг айланиши кучайтирилади, чунки у бурама зарбалар беришга турри харакатланишларга ва ракетка тупга текканида керакли кескинлик беришда ёрдамлашади.

Пастлаб айланувчи зарбаларга ургатишда, энг яхшиси, юкрри айланишга эга булган зарбаларни бериш пайтини ва теннисчи хужумнинг асосий техник усулларни урганганидан сунгги вактни танлаши керак. Унгдан ва чапдан кескин зарбалар беришни урганишни энг яхши усули машкларнинг тренировка "даври" ("стенка") ёнидан имитацион машкларни ойна ёнида назорат килиш билан олиб бориш.

Стол ёнидаги машгулотларга утишдан аввал чапдан кескин зарба бериш урганилади. Бу элементни бажаришда, энг аввало, кул силташ турри бажарилишига эътибор каратмок лозим. Тулик булмаган киска кул силташ кенг таркалган хатолардан. Зарбани якунлашда тулик харакатни якунламасдан кул тухтаб колишида хам купгина хатоларга йулкуиилади-

Техникани бундай такомиллаштириш аникликни ва тез суръатдаги зарбалар кучини ошириш йулидан боради. Урганишнинг бу давридаги теннисчидан оёк ва гавда мушакларининг махсус тайёргарлигини талаб киладиган мураккаб, бурама туп узатишга киришиш лозим. Туп узатишларни ургатишдан олдин тупсиз хам имитация килишга урганиш керак. Туп узатишларни машк килиш учун махсус машк дискларидан ва махсус станок-тренажёрлардан фойдаланиш мумкин.

Мураккаб туп узатишларни кабул кила олишни урганиш хам жуда мухим. Туп узатишларни кабул килиш шерик билан биргаликда урганилади. Теннисчилар навбат билан бир турдаги тупларни турли йуналишларда урганадилар. Яна

турдаги услубни урганишда факат олдинги методни яхлит узлаштиргандан кейпнгина киришиш мумкин. Шу билан бирга аввалига жуфтлик, кейин эса бир уйинчига мулжалланган махсус методларни куллашни хам узлаштириб борадилар.

Урганишнинг дастлабки даврида ва машрулотларда маълум бир уйин услубини танлаш ва шакллантириш мухим услубий давр хисобланади. Стол теннисида уйин услубини шакллантириш бир канча омилларга боглик: харакат сифатларининг мавжудлиги, асаб тизимининг психик жараёнлари ва типологик узига хосликлар.

**НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Туп харакатига караб, зарбалар кандай ажратилади?
2. Ракетка кандай усуллар билан ушланади ?
3. Тупга зарба бериш боскичлари хакида биласизми?
4. Топ-спин кандай бажарилади ?
5. Бурама "свеча" зарбаси кандай амалга оширилади?

6. Стол теннисида уйин тактикаси деганда нимани  
тушунасиз?

1. Якка уйинлар техникаси деганда нимани тушунасиз?
2. Х,ужумкор методдаги теннисчилар жуфтлиги тактикаси хакида биласизми?

216

217

ФУТБОЛ ТЕННИС

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Футбол теннис жамоавий спорт турига киради. 1922 йили 81аУ1а РгаЬа футбол клуби "аркрнча устидан тупни утказиш футболи" уйинини уйнашган, кейинчалик эса арконча футбол тенниси турига алмаштирилган.

1936 йил биринчи расмий уйин коидалари кабул килинди. 1940 йил Чехославакия лигасига асос солинди. 1987 йили Халкаро Футбол Теннис Ассоциацияси ташкилтопди. 1993 йилдан Европа чемпионата ва 1996 йилдан жахон чемпионатлари утказила бошланди.

Моддий таъминот- майдон уртасидан тур билан иккига булинган булиб, чизиклари калинлиги 5 см, уйин майдони синглар учун 8,2x12,8 м2' жуфтлик ва учликлар учун 8,2х(9,0)х18,0м2 улчамгаэга.

Орка ва ён чизиклар майдоннинг бир кисмига киради. Уйин майдони зонаси ён чизик. чегарасига 3 м ва орка чизик чегарасигача 3,5 м булиши керак.

Футбол теннис тури-майдон уртасидан икки ён чизик оралигида урнатилади. Тур узунлиги уни тортиб турувчи икки устунгача булган узунлик билан хисобга олинади. Устунлар хам турнинг бир кисмига киради. Тур майдондан 110 см баландликда тортилади. Поддан турнинг пастигача 20 см, 15 ёшгача булган болалар учун тур баландлиги 100 см.

Туп огирлиги 396-453 г, айланаси 680-710 мм, сакраш баландлиги 660-720 мм, 32 та беш киррали, ок-кора рангли синтетик (табиий) чармдан тукилган.

Уйин коидаси жамоалар уртасида куръа ташланади ва голиб чиккан жамоа тупни эркин узатиш ёки майдон томонини танлайди. Факат очколар тенг булиб крлганда, куръа ташланади.

218

Тупни уйинга эркин киритиш коидаси. Эркин туп уйинга майдоннинг орка чизиридан киритилади. Туп кулдан полга ташланади ва тупнинг биринчи сакрашидан сунг юкрридан оёкда зарба бериш билан эркин туп тепиш зарбаси амалга оширилади. Эркин туп тепиш зарбаси амалга оширилаётган вактда на туп, на уйинчи оёги майдонга тегмаслиги керак. Хакам уйинни бошлашга берган белгисидан сунг 5 сония ичида эркин туп тепиш зарбаси амалга оширилиши керак.

Туп тур устидан утиб, ракиб жамоа зонасига тушиши керак. Агар эркин туп турга тегиб, ракиб томонга тушса, эркин туп тепиш зарбаси кайтадан амалга оширилади. Эркин туп тепиш зарбаси доимо охирги очко кулга киритилган жамоа уйинчилари томонидан амалга оширилади. Ракиб жамоа уйинчилари туп майдонларига тугямагунга кадар тупга тегмасликлари керак.

Туп уйинда синглар учун 1 марта, жуфтликда 2 марта, учликда 2 марта тегиши мумкин. Уйин вактида уйинчи туп хаводалигида хам уйнаши мумкин.

Уйинчилар тупга камида синглар 2 марта, жуфтликда 3 марта, учликда 3 марта тегишлари мумкин. Синглардан ташкари, уйинчилар тупга кетма-кет икки марта тегишлари мумкин эмас. Туп майдонга тегибок, ракиб жамоа майдонига утиши, (уйинчига тегмасдан), хеч бир уйинчи турга тегиши керак эмас (хатто, уйин тугагандан сунг хам). Уйинда тур устида ракибнинг кутариб турган оёгини итариб ташлашга рухсат берилади. Аммо буни кул ёки оёкда килмаслик керак.

Агар икки карама-карши жамоа уйинчиларининг тупга оёклари бир вактда тегиб, майдондан ташкарига чикиб кетса, эркин туп тепиш кайтарилади (йукотилган туп). Уйинчи майдондан ташкарида ёки тупга сакраган холатда ракиб майдонига тупни йуллай олмайди. Туп уйналгандан сунг уйинчи ракибининг оёги тиззасидан пастга тегиши мумкин.

219

Сет ва матч, очколарга эга булиш. Агар ракиб хатога йул куйса, жамоа (уйинчи) очко олади. Барча уйинлар (синглар, жуфтлик ва учлик)даги матчлар кетма-кет ютилган икки сетгача давом этади. Биринчи булиб, камида икки очко фарки билан 11 очкони кулга (11:9) киритган жамоа (уйинчилар) сет ролиби хисобланади. Акс холда очколар фарки икки очкога етгунга кадар (12:10,13:11 ва ш.т) уйин давом этади

Тайм-аут ва уйинчи алмаштириш. Бир сетда бир марта хар бир жамоа (жуфтлик, учлик), мураббий (учинчи), хакам 30 сониялик танаффус олиш мумкин. Бир сетда хар бир жамоа уйинчиларини икки марта алмаштириш мумкин. Хатолар очко йукотиш билан тугалланади. Туп уйин майдонига кетма-кет икки марта тегса, иккинчи уйинчи турга тегиб кетса, очко ютказилган хисобланади. Агар икки ракиб уйинчиси бир вактнингузида турга тегиб кетса, эркин туп тепиш кайтадан амалга оширилади.

Уйинчилар эркин туп тепиш вактида йул куйган хатолар натижасида жамоа куйида келтирилган холатларда очко йукотади:

* уйинчи ёки туп орка ва ён чюикларга тегса;
* зарба берилган тупга шериги тегса;
* туп ракиб зонасидан ташкарига тушса.

220

ЧИМ УСТИДА ХОККЕЙ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Бу чимли майдонда учи кайрилган узун таёк (чавгон) ва туп билан уйналадиган жамоавий уйин хисобланади. У тупни дарвозага, саватга ва мулжалга турри олиш гурухларига киради. Чим устида хоккей уйинини эркак ва аёллар хам уйнайдилар. Айрим мамлакатларда киш ойларида мусобакалар усти ёпик биноларда утказилади. Уйинда иккита жамоа иштирок этади. Уйин коидаларига риоя килиб, чавгон ёрдамида ракиб жамоа дарвозасига туп киритиши ва шу билан бир вактда уз дарвозасини туп киришидан химоя килиши лозим. Уйин вактида энг куп туп киритган жамоа ролиб хисобланади.

Тарихий тараккиёти. Бу спорт уйини энг кадимий уйинлардан бири булиб, икки бир-бирига карши гурухлар уртасида таёк ёрдамида тупни махсус ураб олинган жойга йуналтириб мусобакалар утказилган. Кадимда бу уйин турли усул ва хар хил номлар билан бутун дунёга таркалган. Катнашувчилар сони ва спорт анжомлари хам турлича булган. Таёк ва туп билан уйналган уйинлар эрамиздан 550 йил аввал мавжуд булгани тарихий манбалардан маълум.

Эрамиздан аввалги II асрда Ирландияда хоккей уйинига ухшаш "Кёрлинг" уйини вужудга кедди. "Кёрлинг" уйинининг шартлари жуда орирлиги туфайли 1527 йили бу уйин ман килинди. Факат1760 йилдагина рухсат этилди. Хозирда "Кёрлинг" Ирландия миллий уйини хисобланади.

Урта аср охирларида Франция ва Буюк Британияда уйин усули тупни таёк ёрдамида олиб юриш уйинини билганлиги билан белгилаб куйилган. "Хоккей" уйини хам шу

221

мамлакатлардан кириб келган. Тахмин килинишича, "Хоккей" сузи кадимги французча "хоке" (эгри таёк) ёки кадимги инглизча "хокки" (чавгон) сузларидан келиб чиккан.

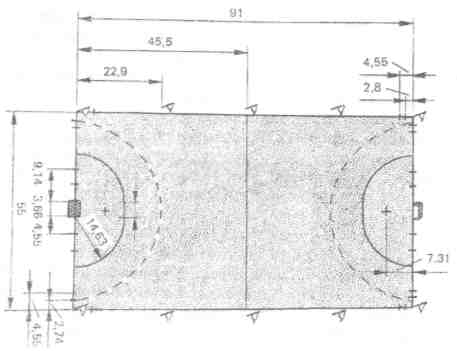
Замонавий чим устида хоккей уйинининг ватани Буюк Британия хисобланади. Дозирда уйналаётган уйин шакли усуллари XIX асрнинг иккинчи ярмида яратилган. Англия университетлари ва умумхалк мактаблари хоккей ривожланиши учун таянч хлсобланган. ХаР бир мактабда уйин коидалари турлича булган.

1886 йил Хоккей Ассоциациясининг расмий ташкил этилганидан сунг уйин коидалари жамланиб, бир шаклга келтиридди.

XIX аср охирларида чим устида хоккей уйини Британия ороллари ортида тараккий этди. 1900 йилларда хоккей уйини кридаларига аниклик киритиш ва халкаро мусобакаларни утказиш туррисидаги саволлар уз ечимини топди. 1924 йили Халкаро чим устида хоккей Федерациясига (ФИХ) асос солинди.Х°зирдаЮОортик Миллий Федерациялар киради. 1971 йилдан бошлаб ФИХ эркаклар уртасида жахон чемпионатини ва 1974 йилдан бошлаб, аёллар уртасида жахон чемпионатини утказиб келади. Ундан ташкари 1966 йили Европа чим устида хоккей Федерациясига (ЕХФ) асос солинди. 1970 йилдан бери эркаклар уртасида ва 1975 йилдан бошлаб аёллар уртасида Европа чемпионатлари утказилади. 1908 йилда (эркаклар уртасида) чим устида хоккей Олимпия уйинлари дастурига киритилган (1980 йили аёллар уртасида).

Чим устида хоккей спорт тури Покистон, Хиндистон, Бирлашган Британия Кироллиги, Германия, Кения, Венгрия, Руминия, Югославия, Чехия ва Россия мамлакатларида оммавийлашган.

Моддий таъминот. Чим устида хоккей уйини текис ва равон майдонда уйналади (103-расм). Чим копламаси кискартирилган, яхши шиббаланган чим ёки сунъий копламали майдонлардан фойдаланиш максадга мувофик. Хиндулар тош аралашмасиз майда, кукун холдаги кумли шиббаланган каттик майдонда уйнайдилар. 1976 йили Монреалда утказилган Олимпия уйинларида чим устида хоккей уйини мусобакалари биринчи бор сунъий копламали майдонда утказилди. Уйин майдони узунлиги 91 м, кенглиги 50-55 м хар бир майдон ярми кушимча чорак чизикларга булинган. Дарвоза чизигидан 22,90 м масофада киска-киска параллел чорак чизик утади. Дарвоза ички улчами:



Чим устида хоккей уйини учун майдон (улчамлари м да) *103-расм.*

**Г>2**

223

баландлиги2,14 м, эниЗ,66 м, жарима майдонини белгилаш учун хдр бир дарвоза олдидан оралик масофаси параллел 14,63 м лик дарвоза чизиридан 3,66 м узунликдаги чизик утказилади. Дарвоза чизири ва жарима майдон чизиклари калинлиги 7,5 см булиши керак. Дарвоза марказидан 7,31 м масофага 7 м белги чизилади. Уйин майдони бурчакларида турт бурчак байрокчалар урнатилади. Майдон чегарасидан 0,91 м масофада чорак чизиклар ва марказий чизикларга олти ён томон байрокчалари урнатилади. Байрок сопи 1,20 м улчамда булиши керак. Дарвоза чизиридан 4,55 м ва 9,14 м масофа оралигида киска-киска жарима чизиги чизилади. Дарвоза чизири ва ён чизик бурчагидаги оралик масофа 2,74 м ни ташкил этади.

**Туп.** Диаметри 7,4 см дан ошмаслиги керак. Орирлиги 156 г дан 163 г гача булади. Кридага биноан туп чармли, копламаси ок ёки ок йул-йул чизиклар чизилади. Лекин бундай туп намгарчилик таъсирида тезда уз шакли ва огирлигини узгартиради. Клублараро учрашувларда арра тупонли тикин, каучук ва химикат резина хом ашёдан тайёрлаган тупдан фойдаланилади.

Чавгон (клюшка). Унинг орирлиги 340 г дан 794 г атрофида булади. Чавгон узунлиги чегараланмаган, лекин одатда 85-90 см га тенг. Илмори сопига клин усули буйича елимлаб бириктирилади. Чавгон сопи ичига элластиклигини ошириш учун 1,2 ёки 3 резина катлам утказилади. Илмог ёнрок, акация ёки шумтолдан тайёрланади. Чавгон ёрилиб кетмаслиги учун букилган жойи тарам-тарам йуллар чавгон ёрочига параллел туриши керак. Чавгон синмаслиги учун турли урамалардан фойдаланиш тавсия этилмайди, чунки чавгон ички диаметри 5,08 см халка орасидан утиши лозим. Узининг ихчамгина дастаси ва калтагина илмори билан кенг таркалган чавгон хиндистонликларга тегишли.

Кийими. Хоккейчиларга майка ёки футболка, калта иштон (аёлларга: футболка ва калта куйлак), гетра кийишга рухсат

22ч

берилади. Оёгига енгил кеда оёк кийими кулай. Махсус хоккейчилар бутсасидан камрок фойдаланилади.

Уйинчилар жарохатланишининг олдини олиш максадида гетра остига калконлар куйилади.

Дарвозабон кийими оёк тиззасигача химоя калкои ва кольчуг (совут)дан иборат. Сунгги вактда дарвозабонлар юзини химоя килиш максадида никобдан фойдаланишади.

**Жамоа уйинчилари.** Жамоа таркиби 1 нафар дарвозабон, 2 нафар химоячи, 3 нафар ярим химоячи, 5 нафар хужумчидан иборат. 2 нафар захирадаги (улардан 1 нафар дарвозабон) уйинчи бутун уйин вакти мобайнида бир маротаба майдонга тушиши мумкин.

**Уйин вакти.** Катталар учун 35 дакикадан 2 булим, успиринлар учун 30 дакикадан 2 булим, болалар учун 25 дакикадан 5-10 дакика танаффуси билан 2 булим давом этади.

**Коидаси.** Уйин коидасига биноан ракиб билан курашиш • вактида куполлик килиш мумкин эмас. Техник уйин коидалари, асосан, уйинчилар жарохатланишининг олдини олишга каратилган.

**Усти ёпик жойда хоккей** уйини. Чим устида хоккей уйинини на муз устида, на корда уйнаб булмаслиги туфайли киш ойларида хоккей уйинлар усти ёпик жойларда утказилади. Бу эса уз навбатида, индивидуал техникани такомиллаштириш максадида уйинчи тезлиги, алдамчи ва реакциясини оширишда катта ахамият касб этади. Усти ёпик жойда хоккей уйини узининг соддалаштирилган уйин коидаси билан ёшлар ва болалар уртасида катта кизикиш уйготади. 1952 йили ФИХ тасарруфида усти ёпик бинода чим устида хоккей уйини утказиш кумитаси тузилди. 1974 йилдан эркаклар уртасида ва 1975 йилданаёллар уртасида Европа кубоги мусобакалари утказилади. 225

**Моддий таъминот.** Уйин усти текис 40x20 м2 (уртача 38x18 м2 улчамдаги) майдонда утказилади. Зарба бериш айлана радиуси 9 м ён чизикни ташкил этувчи баландлиги 10 см ёроч тусик куйилади. Дарвоза тенглиги 3 м баландлиги

2 м. Дарвоза чизири марказидан оралик масофаси 7 м белги  
куйилган. Дарвоза устунидан 6 м оралигида бурчак тупини  
амалга ошириш чизири чизилади.

**Коидаси.** Жамоа 1 нафар дарвозабон, 2 нафар хдмоячи,

3 нафар хужумчи ва 6 нафаргача захира уйинчиларидан  
иборат булади. Уйин 20 дакикадан 2 булим давом этади  
(келишилган холда уйин вакти кискарок булиши мумкин).  
Тупни факат дарвозага йуллаётган вактдагина полдан  
кутариб йуллаш мумкин. Долган пайтда туп полдан  
кутарилмаслиги керак. Майдон тусиридан оралик масофаси  
1 м жойда туп чикиб кетса, эркин туп олиб юриш амалга  
оширилади, колган уйинчилар эркин туп олиб юрувчидан  
3 м узокдикда турадилар.

Хакамлар. Катта майдонда чим устида хоккей уйинидан фаркли уларок, усти ёпик жойда хоккей уйинида хронометражчи хакам уйин вактида икки хакамга хам ёрдам беради. Хдр бир хакам майдоннинг бир томонида хакамлик килади.

226

**РЕГБИ**

**ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ**



**Регби** - футбол ва гандбол уйини элементлари мужассам булган жамоавий спорт уйини.

Енгил атлетикачилар, курангчилар, боксчилар ва хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш максадида, машрулотлар вактида кулланилади.

**Уйин максади.** Дар бир жамоа уйинчилари тупни кул ва оёклари билан бир-бирларига ошириб, ракиб жамоадарвозаси ортидагимайдонгакуйишлариёки Н-куринишидаги дарвозага киритишлари керак.

**Тарихий тараккиёти.** Регби - энг кадимги туп билан уйналадиган уйинлардан бири. Бу уйин кадимги Рим ва Хитойда таракдий этган. Кейинрок эса урта асрларга келиб, Италия, Франция ва Англияда регби уйинига ухшаш уйин уйналган. 1823 йшш Англияда (Лондондан 300 миль узокдикда) биринчи марта замонавий регби уйини уйналган.

1934 йил Халкаро регби хаваскорлар Федерацияси (ФИРА) ташкил топди.

1900,1908,1920 ва 1924 йилларга кадар регби уйини Олимпиада уйинлари дастурига киритилган. Хозирда Европа чемпионатлари утказилади.

Моддий **таъминот.** Уйин чим копламали турри бурчакли майдода утказилади. Узунлиги 144 м ва кенглиги 70 м. Майдонннинг икки четида Н *-* куринишидаги дарвоза куйилади (104-расм).

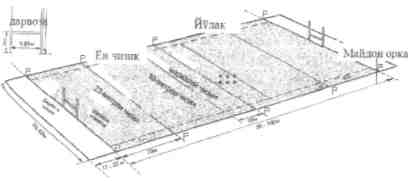
Туп камерали, чармдан тайёрлан1"ан тухумсимон куринишга эга. Уни катта хажми 76,2 см3 дан 78,7 см5 гача, кичик хажми 61,0-64,1 см3 катта диаметри 27,9 см дан 28,6 см гача, туп огарлиги382-425 г ни ташкил этади.

227

**Кийими** футболчилар спорт кийимига жуда хам ухшаб кетади.

**Регби уйини майдони**

*104-расм.*



Бурчак

Елка ва кийим ёкасига енгил прокладка куиилади. Тиззага кийиладиганхимоя калконидан хам фойдаланилади.

**Доидаси. 1**875 йили регби уйин коидалари умумлаштирилди. Футбол ва бошка уйин турлари коидаларига киритилган "уйиндан ташкари холат" вазияти хам регби уйинининг аввалги уйин коидаларидан олинган.

**Жамоалар.** Регбичиларжамоаси 15 нафаруйинчидан иборат. Баъзи бир мусобака турларида 13 нафар, 8 нафар ёки 7 нафар уйинчи иштирок этиши мумкин.

13 нафар уйинчидан иборат жамоада ён томон хужумчилари булмайди. 8 нафар уйинчидан иборат регби уйинидан француз мактабларида машгулотлар утказищда фойдаланилади. 7 нафар уйинчидан иборат регби уйини купрок ёз кунлари утказилади. Уйин вакти 40 дакикадан 2 булимда утказилади (105-расм).

**Очколарни хисобга олиш тизими.** Майдонни орка томонидаги майдонга туп тушса, килинган уриниш самарали хисобланади. Амалга оширган жамоа 4 очко олади. Агар уринишни амалга оширишга химоячилар куполлик билан тускинлик килсалар, хакам жарима тупини амалга ошириш хукукини бериши мумкин.

Спортчитомонидан сакрабйуналтирилган туп, агар дарвозаикки устуни орасидан кесибутса, жамоа яна 2 очко олади: жами 6 очко.

Уйин коидасини бузганлиги ёки т^пни уйнаганлиги учун берилган жарима тупини дарвозага йуллаб ишгол этса, 3 очко берилади. Эркин туп отишганда ёки уйинда ракиб жамоадан олиб куйилган туп дарвозани коидага биноан ишгол килса хам 3 очко берилади.

Т$шни хар томонга оёкда ошириш мумкин. Тупни кулда кабул килиб олиб, майдонда кулда ушлаган ходда олдинга харакат килиш мумкин. Тупни кул билан факат орка томонга узатиш мумкин.

Шундай килиб, уйинчиларни майдонда тупни бир-бирига ошириб эстафетали саф тортиши, узатиши ва олдинга харакат килиши факатгина регби уйини учун хос. **Регби**

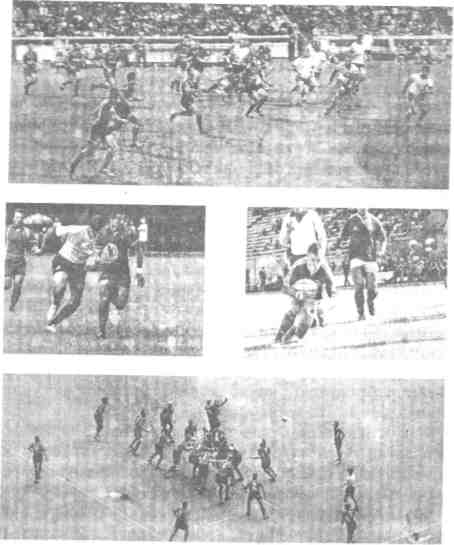
Агар тупни кул билан орка чизик томон узатса, хакам бундай холатда туп учун курашишни давом эттириш тугрисидаги ишорани беради. Туп качонки, майдон ён чизигидан ташкарига чикиб кетса, икки жамоа хужумчи уйинчилари йулак хосил киладилар. Туп майдонга тугри бурчак остида чизик буйлаб ташланади. Диагонал буйлаб ташланган туп нотурри хисобланади ва бу тарафларни тартибсиз харакатланишига олиб келади. "Уйиндан ташкари холат" вазиятини хосил килиш катта ахамиятга эга.

**8 уйинчидан ташкил топган регбичилар жамоасининг уйин коидаси.** Уйин 15 дакикадан 2 булимдан иборат. Уйин майдони узунлиги 54 м ва кенглиги 48,40 м ни ташкил этган

228

229

тукнашишда, хар бир жамоадан 3 нафар уйинчи шптирок этади. **Техника.** Туп билан югуриш, полдан кайтган тупни кабул килиш, туп ошириш ва кабул килиш кабилар регби уйини техникасига киради. Бир ва икки куллаб тупни олиб юриш хам кул билан уйнашга киради.



*105-расм.* Регби.

230

**АМЕРИКА УСУЛИДА ФУТБОЛ УЙИНИ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ**

Америка усулида футбол уйини регби уйинига ухшаб жуда купол уйин. Туп шакли, дарвозаси, уйин техникаси, кул-оёклар ишлатилиши, бахолаш тизими регби уйинларидан унча фарк килмайди. Лекин уйинни бориши, елка билан уйнаши ва тактик томонлари регбидан фарк килади. Америка усулида футбол уйинини шу томноларини хисобга олган холда узининг конун-коидаларига эга. Уйин майдонининг оралик масофаси 5 ярд (4,57 м) кесишган чизиклардан ташкил топган.

**Уйин максади.** Уйинчилар чузинчок, яъни ковунсимон тупни ракиб дарвозасига йуналтиришга харакат киладилар, ракиб жамоаси эса хар хил усулларни куллаб, дарвозага туп киришига тускинлик килади.

Америка усулида футбол уйини купол уйин эканлигига карамай, спортчининг атлетик, тезкорлик, кучлилик, чакконлик ва чидамлилик сифатларини ривожлантиради. Америкадаги купчилик Олимпия чемпионлари тайёргарлик даврида айнан ту спорт туридан фойдаланадилар. Лекин Америка усулида футбол уйини купол ва рахмсиз уйин булганлигидан спортчилар жиддий жарохат оладилар.

**Тарихий тараккиёти.** 1874 йили биринчи бор АКТЛда утказилган Англия регби уйини асосида Америка усулида футбол уйинига асос солинган.

1880 йили мусобака коидалари кайтадан куриб чикилди. 1905 йил 18 та огир жарохатларни хисобга олган холда, уйин

231

коидалари яна куриб чикилди. Шундан кейин бу уйинга булган кизикиш омма орасида янада ошди. Америка усулида футбол уйини университет ва Дарбий академияларда энг севимли ^йинга айланиб колди. Бу уйин тури нафакат А^Шда, балки Японияда хам машхур.

Моддий таъминот. Уйин майдони 109,75x48,80 м2. Дарвозабон майдонидан ташкари 20 та ту>ри чизикка булинган, дарвозабон майдони чегараланган чизиккача 9,15 м ни ташкил этади. Дарвоза эни 5,50 м, баландлиги 6,10 м, кесишган баландлиги 3,05 м.

Тупи чузинчок, огирлиги 396-424 г айлана диаметри 71,16-72,43 см, кундалангига 56,40-56,67 см, кундаланг уки 17,95 см, буйлама уки 28,58 см.

Спорт кийими. Америка усулида футбол уйинида шайбали хоккей уйинида кийиладиган кийимлардан фойдаланилади. Булар каттик чарм бош кийим (шлем), елка юмшок. матолар, химоя калкрнларидан иборат.

Уйин коидаси. Жамоа 11 нафар кишидан ташкил топган булиб, захирадаги уйинчилар сони чегараланмаган.

Уйин вакти. Уйин 60 дакика давом этади ва 4 та танаффус берилади. 1 ва 3 даврада бир дакика танаффус берилади, 2 даврада эса 15 дакика танаффус берилади.

Уйинни бориши. Уйин доим хужумлар тарзида боради, уйинда 7 нафар хужумчи уйинчи уйнайди. Марказий хужумчи тупни оёгида оркадаги химоячига узатади, химоячи ён томондаги уйинчига узатади ёки узи жонли деворни ёриб утишга харакат килади. Уйинда регби уйини сингари, факат туп билан булган уйинчига тегиш мумкин. Америка усулида футбол уйинида эса яккама- якка ёки гурух булиб тупни олиб куйиш мумкин. Бундай холларда уйинчилар уртасида куплаб низолар келиб чикади. Х,ар иккала жамоа хужум вактида

ракиб томонига 4 марта уринишда, иложи борича, тупни узокрокда отишга харакат киладилар. Агар у шуни уддалай олса, унгга кейинги хужумга имконият яралади. Агар тупни йукотса, кейинги жамоага 4 марта имконият берилади.

Бахоларни хисоблаш Агар туп дарвоза чизигидан ва дарвоза юкорисида кесишган усунлардан утса, 6 балл берилади. Регбидаги сингари тупни бир неча бор ердан юкорига кутарилганлигига 3 балл берилади. Ракиб жамоанинг нотурри хужумига 2 жарима балл берилади. Уйин коидаси бузилса, туп йукотишга ёки шу жамоани 5-15 ярд оркага кайтишига олиб келади. Уйинни 4 та хакам бошкаради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Таёк ва туп билан уйнаш уйинининг мавжуд  
булганлиги хаклдаги маълумотлар качон кайд этилган?

1. Замонавий чим устида хоккейнинг Ватани кайси давлат хисобланади?
2. Чим устида хоккей уйини Олимпия спорт уйинлари туригакачон киритилган?
3. Европа чим устида хоккей Федерацияси (ЕХФ) качон ташкил топган?
4. Регби кандай уйин?
5. Халкаро Регби хаваскорлар Федерацияси (ХРХФ) качон ташкил топган?
6. Регби тупининг узунлиги, огирлиги канча ва кандай куринишга эга?
7. Америкача усулдаги футбол уйини конун коидалари нечанчи йили тасдикланган?
8. Америкача усулида футбол уйинининг майдони улчамлари канча ва нечта булакларга булинади?

232

233

1. Америкача усулдаги футбол уйинида нечта хакам иштирок этади?
2. Футбол теннис уйини хакида нималарни биласиз?
3. Футбол теннисда тайм-аут ва уйинчи алмаштириш кандай амалга оширилади?
4. Регби уйинида очколар кандай хисобга олинади ?

**МУСОБАКАЛАРНИ ТАШКИЛ ЦИЛИШ ВА УТКАЗИШ**

**Мусобаканинг айланма усу ли.** Дар бир жамоа навбатма-навбат колган жамоалар билан уйнаб чикади. Барча уйинларда энг куп ралабага эришган жамоа голиб деб топилади. Ралабалар сони буйича келган уринлар хам аникданади.

Уйинлар навбати махсус жадвал ёрдамида аникланади. Барча жамоалар куръа асосида тартиб ракамларини оладилар. Шундан сунг мусобаканинг хар бир кунида кайси "ракамлар" бир-бири билан учрашиши жадвал ёрдамида аникланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони ток булса, унда хар куни бир жамоа кавс ичида раками курсатилган жамоа билан учрашадиган кун (кук жамоа) уйиндан буш булади (дам олади).

Жамоалар сонидан катъи назар, учрашувлар жадвалини мустакил тузиш мумкин. Бунинг учун иштирок этувчи жамоалар сони иккига булинади ва ракамлари устун шаклида иккинчи ярмидан бошлаб ёзилади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони ток булса, унда навбатдаги ракам 2 га булинади. Масалан: 7 та жамоа мусобакада иштирок этиши керак. Навбатдаги ракам 8 иккига булинади ва ракамлар устун шаклда иккинчи ярмидан бошлаб ёзилади, яъни 5 дан:

234

5

6

7

Иштирок этувчи жамоалар сони жуфт булса, навбатдаги

ракам ёзилмайди. Шу тарзда устун шаклида ёзилган

ракамлар ёнидан вертикал чизик утказилади ва шу чизик

тагига 1 раками ёзилади: 2, 3, 4. Сунг яна вертикал чизик

чизилади ва чизик устун навбатдаги ракам (5) ёзилади ва

хоказо:

8 5 6 7

5:4 :6: 5 :7: 8 :1 :

7

6: 5 :7: 4 :1: 5 :2 :

6

7: 2 :1 : 3 :2: 4 :3: :

5  
1 2 3

4

Шу тарзда, токи, вертикал чизик устига 1 раками ёзилгунча жадвал давом эттирилади.

Вертикал чизик тагида ва устидаги ракамлар жамоалар сони ток булса, шу ракамли жамоани дам олиш кунини билдиради. Агар жамоалар сони жуфт булса: 1-8, 8-5, 2-8, 8- 6 ва хоказо.

Х,ар хил сонли жамоалар иштирокида утказиладиган мусобакалар буйича уйин учрашувлари жадвали

3 ёки 4 жамоага:

1 кун 2 кун 3 кун

44) (4)-3 244)

2-3 1-2 3-1

Мусабакадан чикиб кетиш усуллари. Мусобаканинг ушбу усули буйича мусобака утказиш хар бир жамоанинг биринчи маглубиятидан сунг чикиб кетиши билан якунланади. Уйинлар ва мусобака жадвалини тузиш учун куръа ташлаш асосида жамоани тартиб раками аникланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони 2 нинг даражасига баробар булса , (яъни 4, 8, 16, 32 ва хоказо, унда куръа ташлаш билан аникланган жамоалар номи (раками) жадвалда юкоридан пастга караб ёзилади.

Бинобарин, биринчи жамоа иккинчи билан, учинчи жамоа туртинчи билан ва хоказо уйинда иштирок этувчи барча жамоалар катнашади. Биринчи давра ролиблари юкоридан пастга караб "куч синашади". 8 жамоа учрашадиган давра чорак финал, 4 жамоа учрашадиган давра чорак финал, 4 жамоа ярим финал, 2 жамоа финал деб аталади.

8 жамоа учун:

Чорак финал

финал

Ярим финал

1



236

ЛУГАТ

Аут-аут, четда. Спорт уйинларида туп (шайба)нинг майдонни тарк этиши.

Битум -битум (карбон водородлардан иборат смолали моддалар)

Батут-батут, симли тур курилмаси.

Баскетбол-баскетбол (Ъазкег-сават, Ьо1-туп).

Волейбол-волейбол (уо11еу-учувчи, Ьо11-туп).

Гуйм-гейм: бир уйинчи ёки жамоада турт очко ёки тенг хисобдан сунг икки очко кетма-кет ютса.

Гандбол-кул тупи (гапс!-кул, Ьо1-туп).

Дисквалификация-спортчини уйин коидаларини бузгани учун спорт мусобакаларига катнашишдан махрум килиш.

Дюйм-дюйм (эски Россияда ва хрзирги Англияда узунлик улчови бирлиги; футнинг ун иккидан бири, яъни 25.4 мм га тенг.)

ИЛТФ-Халкаро лаун-Теннис Федерацияси.

Комбинация-комбинация. Умуман спорт уйинларида узокни кузлаб килинган харакат.

Кроссофка-кроссофка. Спортчилар киядиган махсус енгил оёк кийими.

Корт-корт, теннис майдончаси чегаралаб турган чизик (девор)нинг ташкарисига чикиш.

Мини баскетбол-мини баскетбол уйини 6-11 ёшдаги болалар уйини хисобланади.

237

ОФК-Осиё Футбол Конфедерацияси.

ХГФ-Халкаро Гандбол Федерацияси

Стадион-уйингох, стадион (51айюп-мусобака утказиш жойи)

Секундомер-секундомер. Жуда киска вакт оралигини сониялар билан улчаш асбоби.

Табло-табло. Уйин билан борлик булган оммага аник куриб олишга мосланган экран, тахта, счит.

Очко-очко. Спорт турларига караб ролиблар учун очколар хар хил берилади.

ХБФ-Халкаро Баскетбол Федерацияси

Тайм аут- тайм аут, танаффус.

Фол **(персонал фол)-** хато, фол (шахсий хато)

Финт-чалритиш, ракибни алдайдиган харакатлар.

Фут-фут (30.479 см га тенг келадиган рус ва инглиз узу н лик улчови).

Рекорд-рекорд. Спорт турлари буйича утказилган мусобакаларда энг юкори курсатгичга эришиб, биринчиликни эгаллаш.

Зона-минтака.1.Географик майдон. Спорт

мусобакаларининг дастлабки уйинлари бир неча минтакаларда утказиши мумкин. 2. Баскетболда майдон уртасидан утган чизик уни иккига булади.

Трос-трос (эластик симаркон).

Футбол-футбол. (ри1-оёк,Ьо1-туп). 238

Тай-брейк гаме-хисоб 6:6 булганда сетни хал килишда фойдаланадиган усул.

ЯРД-ЯРД (Англияда-0,91 м га тенг узунлик улчови).

Сет-хисоб белгиси: олти ёки ундан ортик гейм ютган ва икки гейм устунликка эга булган учинчи сет ютади.

Ноу-ед-геймда хисоблаш усул.

Ракетка-ракетка. Теннис, стол тенниси, бадминтон ва бошка спорт турларида кулланиладиган анжом. УЕФА-Европа Футбол Иттифоки. **ФИФА-** Халкаро Футбол Ассоциацияси. ФИАБ-Халкаро Волейбол Федерацияси. ТХСУ-Тошкент хаваскор спортчилар уюшмаси. ЕТТФ-Европа стол теннис Федерацияси. ФИХ-Европа чим устида хоккей Федерацияси. ЕХФ-Европа чим устида хоккей Федерацияси. ФИРА-Халкаро Регби хаваскорлар Федерацияси.

239

**ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР**

1. Каримов И.А. Жахон молиявий-иктисодий инкироз. Узбекистон шароитида уни бартараф этиш йуллари ва чоралари. -Т.: Узбекистон, 2009.
2. Холмирзаев Э.Ж., Нематов Б.И., Хужаниёзов Б.И. Спорт анжомлари ва жихозлари - Т., 2010.
3. Планета футбола.- М., 2002.
4. Сафаров В.А. Матч в длиною в 40 лет .- Т., 1996.
5. Имомхужаев А. Футбол - кувончим, дардим, фахрим. -Т.: 1996.
6. Правила игры в футбол. - Т., 2002.
7. Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
8. Теория и методика гандбола. -М., 1990.
9. Рахимов М.М. Спорт тренировкаси назарияси ва методикаси асослари.- Т., 2000.

10. Рузиев С, Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан  
Олимпийский. - Т., 1996.

11. Официальные правила волейбола 2001-2004. -Т., 2002.

12. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С.  
Подготовка юных волейболистов. -М., 1967.

1. Белорусова В.В., Решетень И. Н. Педагогика. - Т., 1968.
2. Жисмоний тарбия тарихи.- Т., 1968.
3. Кудин А.Н. Физкультура и спорт малая энциклопедия. -М., 1982.
4. Качалин Г.Д. Тактика футбола. -М., 1986.
5. Лопачёв Ю.Н. Келинг, туп тепамиз. -Т., Медицина, 1998.
6. Каталог спортивного инвентаря и оборудования для

240

оснащения детских спортивных сооружений. - Т.: Узбекистан, 2006.

19. Интернет тармоги; Материал из Википедии -  
свободной энциклопедии.

20. Ачилов А. Дастлабки одимлар, режалар, натижалар. -  
Т., 2007.

21.Теория и методика гандбола. -М., 1990.

1. Абдиев А.Н, Жуманов О.С, Неъматов Б.И. Спорт алифбоси.-Т.,2008.
2. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. - М., 1988.
3. Дунальская А.В., Зенович А.В. Методика организация, проведения и судейства совернований по волейболу. - М.: Ростов-на-Дону, 2000.
4. Железняк Ю.Д, Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. -Т., 1994.
5. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. - М., 2002.

29. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г.,  
Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. - Киев,  
1989.

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. - Т., 2006.
2. Пуни А.Ц. Психология. -М., 1984.
3. 2е1еп5к1 Б. 8упсЬгош2ш§ ТЬе Мт§ апо! Войу. РША соасЬез зеттаг, РаНаз, Техаз 2002.
4. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол..- М., 1996.

34. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И, Петрачева И.В.  
Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного  
мастерства. - М., 2005.

35. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. -  
М.,2001.

241

1. Вайцеховский СМ. Книга тренера. -М.: 1971.
2. Белиц-Гейман СП. Теннис для родителей и детей. -М.: 1988.
3. Вайтр. Секреты техники игры с лёта. - Томск. 2004.
4. Зайцева Л.С Основу тенниса. -М.: 1980.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА. - М.: 1994.
6. Лобановский В.В. Бесконечный матч. - М.: 1989.
7. Якушин М.И. Вечная тайна футбола. - М.: 1988.
8. Филин В.П. Теорея и методика юношеского спорта. -М.: 1987.

24:

МУНДАРИЖА

Кириш 3

/ *боб.* Спорт уйинлари назарияси ва методикаси

асослари 5

Жисмонийтайёргарлик 9

Техник тайёргарлик 17

Тактик тайёргарлик 18

Рухий тайёргарлик 19

Назарий тайёргарлик 20

Укув тренировка жараёнини режалаштириш 20

*II боб.* Спорт уйинлари 24

Баскетбол 24

Валейбол 52

Гандбол 90

Футбол 114

Теннис 175

Стол теннис 192

Футбол теннис 218

Чимустида хоккей 221

Регби 227

Америка усулида футбол уйини 231

Мусобакаларни ташкил килиш ва утказиш 234

Лугат 237

Фойдаланилган адабиётлар 240

243

ЭРНАЗАР ЖУРАЕВИЧ ХОЛМИРЗАЕВ

**СПОРТ УЙИНЛАРИ ВА УКИТИШ** МЕТОДИКАСН

Мухаррир: С. Бадалбоева

Техник мухаррир: Ш. Хршимов

Дизайнер: Р. Тошматов

Оператор: Н. Мухидцинова

Мусахдих; С. Солиева

Теришга берилди 2011.14.01. Босишга рухсат этилди. 2011.22.03. К,ороз бичими 60x84 1/16. Утес Лоита18апз гарнитурасида чоп этилди. Шартлибосма табоги. 15,25. Нашр босма табоги. Буюртма № 9. Адади 2000 нусха.

А1 183 -2010.12.08.

*<Фкауп—Рге55» МЧЖ нашриёти босмахонасида чоп этилди. 100100 Тошкент шсщри, Бобур кучаси, 22-уй.*

244