

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**NAMANGAN MUHANDISLIK-QURILISH INSTITUTI**

**MAQULOV SHUXRAT ZOKIROVICH**

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT”**

**O'QUV QO'LLANMA**

**(barcha nomutaxassislik ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun)**

**Namangan 2020y.**

## **Sh. Z. Maqulov. Jismoniy tarbiya va sport**

Mazkur o'quv qo'llanma bakalavr bosqichida nomutaxasis ta'lim yo'nalishi, **“Jismoniy tarbiya va sport”** fanidan dars beradigan professor-o'qituvchilar, talabalar va sportga qiziquvchilar uchun mo'ljallangan.

**Mas'ul muharrir:** M. Boltayeva – NamMQI Ijtimoiy fanlar kafedrası mudiri, p.f.n., dotsent.

**Taqrizchilar:** M. Ismoilov – NamMQI Ijtimoiy fanlar kafedrası professori, f.f.d.  
A.Xojimirzayev – NamDU Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport fanlarini o'qitish kafedrası dotsenti, p.f.n.



## **MUNDARIJA:**

<b>KIRISH</b>	<b>3</b>
<b>1-BOB. “Jismoniy tarbiya va sport” fanining nazariy va amaliy ahamiyati</b>	<b>5</b>
1.1 Jismoniy tarbiyaning shakllanish va rivojlanish tarixi	5
1.2 Talabalar ma’naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni	7
1.3 Talabalarni estetik tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati	9
1.4 Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning shaxs psixologik xususiyatlari shakllanishiga ta’siri	14
1.5 Talabalarning umummadaniy va kasbiy tayyorligida jismoniy tarbiyani roli.	15
<b>2-BOB. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya va sport</b>	<b>27</b>
2.1 Jismoniy tarbiya va sport — kasalliklardan himoya qilishning muhim vositasi sifatda	27
2.2 Talabalarni o‘quv guruhlariga ajratish tartibi	31
2.3 Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish	32
<b>3-BOB. Ommaviy sportni rivojlantirishda sport o‘yinlarining ahamiyati</b>	<b>45</b>
3.1. Kichik futbol	45
3.2. Voleybol	52
3.3. Basketbol	64
3.4. Gandbol	82
3.5. Futbol	111
3.6. Stol tennis	136
<b>4. “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan noan’anaviy testlar</b>	<b>157</b>
<b>5. Glossariy</b>	<b>164</b>
<b>6. Adabiyotlar ro‘yxati</b>	<b>169</b>

## KIRISH

Qadim zamonlardan insonlar sogʻlom turmush tarzining asosini jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanish ekanligini anglab yetganlar. Umri davomida serharakat, gʻayratli, shijoatli boʻlgan kishilar uzoq umr koʻrishganini, kasalliklar ularni yenga olmaganligiga guvoh boʻlishgan. Shuning uchun, uzoq tarixdan boshlab bugungi kungacha jismoniy tarbiya va sport kishilar hayotining ajralmas qismiga aylangan.

Bugun mamlakatimizda ham jismoniy tarbiya va sportga har doimgidan ham katta eʼtibor va imkoniyatlar berilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni aholining barcha qatlamlarida orasida ommalashtirishga harakat qilinmoqda va uning mustahkam qonunchilik bazasi shakllanmoqda.

“Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi qonunida jismoniy tarbiyaga quyidagicha taʼrif beriladi: **“jismoniy tarbiya** — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yigʻindisidan iborat boʻlgan qismi”<sup>1</sup>. Ushbu taʼrifdan kelib chiqib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport insonlarni maʼnan, ruhan, jismonan sogʻlom tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanish natijasida insonda iroda toblanadi, kurashuvchanlik shakllanadi, oʻziga boʻlgan ishonch mustahkamlanadi. Bu sifatlari esa, jamiyatda oʻz oʻrnini topishga intilgan har qanday shaxs uchun asosiy sifatlardan hisoblanadi.

Jahondagi barcha taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlari mavjud va u allaqachon taʼlim-tarbiyaning uzluksiz qismiga aylanib ulgurgan. “Jismoniy tarbiya va sport” fanining asosiy maqsadi talabalarda jismoniy takomillanish, chuqur bilim va amaliy mohirliq sogʻlomlik psixomotor,

---

<sup>1</sup> (Oʻzbekiston Respublikasi qonun hujjatlari toʻplami, 2015 y., 36-son, 473-modda; 2016 y., 52-son, 597-modda; 2017 y., 24-son, 487-modda, Qonun hujjatlari maʼlumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

professional yuqori sifatli harakatga olib keladigan epchillik va malakalar, sogʻlom turmush tarzini tashkil qilish uchun kerak boʻlgan oʻquv, professional hamda maishiy hayot faoliyati sohasida paydo boʻladigan muammolarni yechishga, oʻz bilimini orttirishga va jismoniy kamolotga yetishga yoʻllanma beradigan bilimlar bilan qurollantirishdan iborat.

Ushbu oʻquv qoʻllanma bakalavr bosqichida taʼlim oladigan nomutaxassis talabalarga, ushbu fandan dars beradigan professor-oʻqituvchilarga “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan qoʻllanma sifatida foydalanishlari uchun moʻljallangan. Oʻquv qoʻllanmada darslar davomida oʻqitiladigan maʼruza va amaliy mashgʻulotlar uchun oʻquv materiallar, koʻrgazmali rasmlar, baholash mezonlari va turli sport oʻyinlari haqida maʼlumotlar berilgan.

## **I-BOB. “JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANINING NAZARIY VA AMALIY AHAMIYATI**

### **1.1. Jismoniy tarbiyaning shakllanish va rivojlanish tarixi**

Jismoniy tarbiya va sportning shakllanishi va rivojlanishi juda qadim tarixga borib taqaladi. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy – ro‘zg‘or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar, avloddan avlodga o‘tgan doston va afsonalar qadimgi avlodlarning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish bosqichlarini tahminan quyidagicha davrlashtirish mumkin:

Birinchi davr - bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat-faoliyatini organizmga ta’siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar, ularning to‘planishi, jismoniy mashqlarning foydasini sezib, ma’nosiga yetish va to‘plangan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan «jismoniy mashqlar» ni va «jismoniy tarbiya»ni paydo bo‘lishi uchun shart-sharoit yaratilishiga omillarni yuzaga kelgan davri.

Ikkinchi davr — jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llanila boshlangan dastlabki usullarni yaratilishi — qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O‘rta asrni o‘z ichiga oladi.

Uchinchi davr — jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarning to‘planishi, uyg‘onish davridan XIX asrning oxirigacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu davrga kelib, faylasuflar, shifokorlar, pedagoglar jismoniy tarbiyaning inson tarbiyasidagi cheksiz ahamiyatini anglab yetgan va uni tarbiyaning uzviy qismi deb hisoblashgan. Bu boradagi ko‘plab izlanishlar jismoniy tarbiyaning fan sifatida shakllanishiga olib keldi.

To‘rtinchi davr — XIX asrning oxiridan ilmiy va o‘quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va metodologiyasi shakllana boradi. Bu davrda jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta’sir ko‘rsata boshladi.

Beshinchi davr — jismoniy tarbiyaning fan sifatida takomillashish va rivojlanish davri. Soʻngi yillarda jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi oʻrni va ahamiyatini oʻrganish yuzasidan juda koʻp salmoqli ishlar amalga oshirildi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkulturasi», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar paydo boʻldi.

Oʻzbekistonda jismoniy tarbiyaning shakllanishi ham juda uzoq tarixga borib taqaladi va oʻz navbatida mos ravishda yuqorida keltirgan davrlarga rivojlana bordi.

Dastlab jismoniy tarbiya hayotiy zarurat sifatida vujudga kelgan. Jamoada ovchilik bilan shugʻullanish uchun insondan chaqqonlikni, egiluvchan va jismonan sogʻlom, tez harakat qilishni talab qilish ekanligini bildiradi.

Mehnat qilish va turli xil harbiy urushlar insondan oʻz – oʻzidan jismonan tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishni talab etgan, kishilar “ov” qilish, mehnat qilish, urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik koʻrgan. Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishi mehnat faoliyatlari, janglar va “ov” qilishlari katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyat jarayonida jismoniy madaniyat va tarbiya alohida oʻrin olgan. Bu haqda qadimiy Sparta, Afrosiyobdagi yodgorliklar, arxeologiya qazilmalari maʼlum qiladi. Bu yodgorliklar oʻzlarida jismoniy madaniyat va tadbirlar belgilari bilan bogʻliqdir.

Oʻzbekistonda xududiga qadimga halqlarning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi chidamligi haqida oʻzbek halqining bir qator asarlari “Farhod va Shirin”, “Goʻr-oʻgʻli”, “Tohir va Zuxra”, “Alpomish va Barchinoy” boshqalarida aytib oʻtilgan.

Koʻp milliy yigʻinlar va tantanalar yakka kurash, turli oʻyinlar va qurollardan foydalangan holda olib borilar edi, hamda bolalarning jismoniy tarbiyasiga katta eʼtibor berilgan. Masalan, otda yurish, kamon otish va qilichbozlik sanʼatiga oʻrganishni eng kichik yoshdanoq olib borilgan.



## **1.2. Talabalar ma'naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni**

Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'rni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat a'zolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qayg'urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalangan. Mamlakat sportchisining axloqi-bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir.

Sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham jamiyatning oddiy a'zosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. Sport sayoz bilimli, mustaqil fikriga ega bo'lmagan faqat sport bilan shug'ullanadigan baqquvat insonlarni emas, balki ma'nan boy, o'z pozitsiyasi va mustaqil fikriga ega, teran tafakkur egalarini tarbiyalashi zarur. Jismoniy tarbiya va sport kirishuvchan, tashkilotchi, o'zgaralar dardini his qila oladigan, g'amho'r, fidoiy shaxslarni tarbiyalashi lozim.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida talabalar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishda va shaklda bo'lishiga e'tibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyliigi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, an'analari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati. Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi

g'alabalarning xal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, vatani oldidagi javobgarlik burchini his qila bilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inшоati, undagi jixoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni shakllantirish. Sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat a'zolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarinigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyyan rioya kilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi xayotini havf ostida qoldirishi-masalan, to'p uchun kurashayotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Ko'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan xal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Insonparvarlik, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hurmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat a'zosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

Shu bilan birgalikda, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida turli jamoviy o'yinlarni birga bajarish davomida talabalarda guruh bilan ishlash, bir-

birini tushunish malakasi shakllanadi. Talabalar o'rtasidagi sog'lom raqobat guruhdagi sog'lom ijtimoiy-psixologik muxit shakllanishiga olib keladi.

### **1.3. Talabalarni estetik tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati**

**Jismoniy tarbiya**, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning jismoniy rivojlantirish imkoniyatlari bilan birga, axloqiy-estetik xususiyatlarini shakllantirishda ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport fani o'smirlarning o'z-o'zini jismoniy takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojini qondirishi bilan birga, ularning estetik tarbiyasini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim-tarbiyaning boshqa shakllari kabi estetik tarbiya ham o'z diqqat-e'tiborini yakka odamga va ijtimoiy guruhga qaratadi. Estetik tarbiya ham umuminsoniy va milliy qadriyatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi. Ayonki, tarbiya inson ongiga, his-tuyg'ulariga, tasavvuriga, e'tiqodiga, dunyoqarashiga, xatti-harakatlariga, xulq-atvoriga ta'sir o'tkazishni o'z oldiga maqsad va vazifa qilib qo'yadi. Estetik tarbiya ham ana shu umumiy maqsad va vazifaning tarkibiy qismi sifatida amal qilib, tarixiy-ijtimoiy jihatdan ahamiyatga molik hodisani anglatadi. Shuni ta'kidlash joizki, qadimgi dunyoda umuman tarbiya maqsadi estetik asosda namoyon bo'lgan. Masalan, qadimgi yunonlarda estetik tarbiya maqsadi fuqarolarning har tomonlama rivojlanishiga, «ruh va badan» hamohangligini qaror toptirishiga yo'naltirgan edi. Aflotun va Arastu kabi zabardast mutafakkirlar ta'limotlarida estetik tarbiya tizimining bir-biridan farqli tomonlari bo'lgani holda umumiylik ham mavjud bo'lib, u yagona estetik orzuni qaror topdirishga, yagona axloqiy xulq-atvor va fukarolik xislat-fazilatlarini shakllantirishga xizmat qilgan edi. O'rta asrlar Sharqi va Ovrupoda estetik tarbiya

ilohiy kuch-qudrat manbai bo'lgan Allohga e'tiqod qilish va «bu dunyo» ning o'tkinchi arziyas ekanligini inson shaxsiga singdirishini o'z oldiga maqsad qilib ko'rgan edi. Estetik tarbiya g'oyalarining ilohiy va dunyoviy mohiyatini kuchaytirishga intilish hozir ham o'z ahamiyatini yo'qotgan emas, zero estetik tarbiyada ilohiylik odamlar mehnati va maishiy hayoti bilan chambarchas bog'lanib, ya'ni dunyoviylik bilan qo'shib ketgan edi. Muayyan jamiyatda ijtimoiy qarama-qarshiliklar zaiflashib, ijtimoiy tenglik va ijtimoiy adolat qaror topib borgani sari odamlarning estetik tarbiya olishlari uchun zarur bo'lgan muayyan ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy axloqiy shart-sharoitlar vujudga keladi, Moddiy-iqtisodiy va umumma'naviy imkoniyatlar kengayib, qashshoqlik va savodsizlik batamom tugatilsagina, jamiyat hayotida estetik tarbiya muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning estetik mohiyati ham uzoq tarixga borib taqaladi. Kishilik tarixining dastlabki davrlarida jismoniy harakatlar yashash uchun kurash shaklida paydo bo'lgan bo'lsa, keyinchalik musobaqalari, turnirlar, o'yinlar uni madaniyat va sport sifatida rivojlanishiga olib keldi. Qadimgi o'yinlar asosida shakllangan sportning hozirgi zamon turlaridan kurash, boks, og'irlikni ko'tarish, nayzabozlik suzish, ot sporti, futbol va boshqalar yuz yillar davomida avloddan avlodga o'tib, takomillashtirilmokda. Ularning har biri go'zallik va mukammalliq harakat uyg'unligi, sportning u yoki bu turining umumiy estetika namunasi, deb hisoblash mumkin. Keyinchalik asta-sekin sport asboblari: shar, koptoklar, tayoqlar va shu kabilar paydo bo'ldi. Sport inshootlari, maxsus binolar qurildi. Ular tegishli jixozlar, anjomlar bilan jihozlandi. Turli sport turlariga bag'ishlangan chempionatlar, turnirlar, musobaqalar sportning ajralmas qismiga aylandi.

E'tibor berib qaraydigan bo'lsak tashkil etiladigan har qanday sport musobaqalari, tadbirlar, olimpiyada o'yinlari, turnirlar sportning an'anaviy me'yorlari bilan birgalikda milliy unsurlar bilan boyitiladi. Maydonlar, sport zallari, musobaqa maydonlari milliy ruhda bezatiladi. Mana shu jihatlar ham kishining estetik zavqini oshiradi, estetik didning shakllanishi va rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Har davrda ham estetika sportda erishilgan yutuqlarni baholash mezonlaridan biri bo'lib kelgan. Sportchining gavdasi jismonan baquvvat va o'zaro mutanosibligi sport go'zalligining asosiy belgisidir.

Sportchining epchilligi, chaqqonligi, sport anjomlari bilan oxista ishlashi, ular bilan birlashib ketishi, sport elementlari va mashqlarini yuqori texnika va mahorat bilan ijro etishi sportchining sportga bo'lgan estetik munosabatini ifodalaydi.

Jismoniy komillik insonning jismoniy sifati va qobiliyati rivojlanishining eng yuksak darajasidir. Shaxsning gormonik rivojlanishining tavsiflaridan biri insonning jismoniy tarbiya jarayonida shakllangan tana go'zalligi, nafis harakati va sirlari to'g'risidagi muayyan tushunchasidir. Biroq insonning ma'naviy boyligi hamda axloqiy pokligi, o'z-o'zini ijodiy namoyon etishi va ijtimoiy faolligi bilan uyg'unlikda jismonan kamol topgan xolda go'zaldir. Demak sport tabiiy go'zalligi, birinchi galda tananing, ayniqsa uning simmetriyasi va mutanosibligi bilan go'zaldir.

Sportni badiiy tasvirlash, uning estetikasini tarannum etish qadimiy sivilizatsiyalarning madaniy merosida ko'p uchraydi. Qadimiy xaykaltaroshlik kulolchilik va mozaika asarlari namunalarida sport tarixi, qadimda turli mamlakatlarda mavjud bo'lgan sport musobaqalari haqidagi ilk tasvirlarni, ular orqali tarixiy tasavvurlarni beradi. Ayniqsa haykaltaroshlikka oid asarlarda sportning u yoki bu turiga xos bo'lgan harakatlarning mohiyatini ifodalovchi ta'sirchan lahzalari mavjudki, ulardan estetik tarbiya material sifatida foydalanish muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Ulardan o'quvchilar go'zallik ruhini anglab oladilar, zero psixologik lahza mazkur san'at asaridagi ajoyib harakatni tushunish uchun kalit vazifasini o'taydi, desak tog'ri bo'ladi.

Inson tanasi uning simmetriyasi bilan go'zaldir, masalan, odam yugurganda tananing shakli assimetrik xolatga keladi. Buni tushunish uchun yunon mumtoz haykali «Dorifor»ga nazar tashlaymiz. (1-rasm) Unda sportdagi assimetrik harakatning simmetriyasi ravshan namoyon bo'lgan xolda tasvirlangan.

Xaykaltarosh – Poliklet, o‘z san’atida odam figurasini tinch xolatida yoki asta yurish muvozanatida o‘rganadi. «Dorifor» – yosh yigit nayza ko‘taruvchi, nomi bilan atalgan xaykal. Bu xaykal bronzali asl nusxasidan olinib bizning zamonamizga toshdan yasalgan nusxasi yetib kelgan. Bu obrazda jismoniy va ichki dunyosi bir-biriga moslanadi, bu faqat xaykalgina emas, balki san’at qonunidir. Xaykaltarosh sportchining tanasi orqali uning ichki dunyosini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini ochib bergan. Poliklet, o‘zini butun ijodiy umrini odam tanasini ideal proporsiyasini aniqlashga bag‘ishlagan. Polikletning xisobiga qaraganda odamni butun uzunlikdan: boshi 7,7 qismini, yuz va kafti – 1,10 qismini, oyog‘ bosqichi 1,6 qismini tashkil etadi. Demaq inson tanasining go‘zalligi tana a‘zolarining o‘zaro mutanosibligida ekanligini ko‘rsatib berishga erishgan.

Ulug‘ xaykaltarosh Miron eramizddan avvalgi V asrni o‘rtalarida Afinada yashagan va ishlagan edi. Uni yaratgan xaykali tasviriy san’ati rivojlanishiga juda katta ta’sir etdi. Bu uni bronzadan yasagan «Diskobol» xaykalidir. Afsuski, bizni zamonimizga uni marmardan yasalgan nusxasi yetib kelgan. «Diskobol» (disk otuvchi) (2-rasm) u og‘ir diskni uzoqqa otishga tayyor bo‘lgan tarzda sportchining xaykalini yaratgan. Uning muskullari tarang tortilgan, gavdasi yoysimon egilgan, lekin yuzi xotirjamlidir. Balkim keskin yuzli bo‘lganda uni oliyjanoblik obrazi yo‘qolar edi.

Bu asarda harakat va osoyishtalik bir-biri bilan uyg‘unlashib ketgan. Qo‘lida nayza ushlagan xolda yengil, shoshilmay odimlab kelayotgan kishi tasvirlangan. Uning kuchli yelka, qorin va oyoq mushaklari jismoniy baquvvatligini ifodalaydi. Bu haykal greklarning ideal inson go‘zalligini tarannum etuvchi asar sifatida taqlid qilish namunasi bo‘lib qoldi.

E’tibor berib qaraydigan bo‘lsak, sport insonlarda qiziqish, zavq olish tuyg‘ularini uyg‘otadi. Chempionlar millionlab muxlislar oldida ajoyib kombinatsiyalar yaratadilar. Shu bilan birga, estetik zavq uyg‘otadilar. Sportning estetik turlari figurali uchish, badiiy gimnastika, sinxron suzish, ot sporti, qilichbozlik va boshqalardir.

Bu sport turlari mohiyati jihatidan san'at darajasida ijro etiladi. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya va sport yoshlarda estetik tarbiyani shakllantirishda muxim ahamiyatga ega.



**1.1-rasm**



**1.2-rasm**

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari xal qilinadi va yo'lga qo'yiladi. Ularni quyidagicha tavsiflash mumkin:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o'yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilar kamtar, o'zgalarga xurmat bilan muomalada bo'lishi boshqalarning xavasini orttiradi.

2. Inson gavdasining ko'rinishi, shakli-shamoyilini o'zaro mutanosibliigi jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish natijasidir. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasining chiroyliligi, sog'liqning hayotiy qobiliyatlarining yaxshiligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson tanasining go'zalligi bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz», - degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: «go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama-qarshilikda emas, nosog'lik esa, aksincha, normadan chetga chiqiboq, go'zallik tushunchasini buzadi», - degan edi.

3. Go‘zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go‘zallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. Harakat texnikasi go‘zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o‘zi ham go‘zal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyati bir-biriga o‘xshash emas. Lekin ularning har biri yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord og‘irlikni ko‘tarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»-hammasi go‘zal.

Futbol maydonidagi o‘yinga qarab baho berish: «chiroyli o‘yin bo‘ldi», «o‘yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoa hujum paytida to‘p bilan muomala san’atining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» va hokazolar.

Sportdagi harakat go‘zalligini tushunish tomoshabin yoki shug‘llanuvchiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida go‘zallikni, chiroylilikni ko‘ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko‘rsatadi.

#### **1.4. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning shaxs psixologik xususiyatlari shakllanishiga ta’siri**

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullagan har qanday inson o‘zini sog‘lom his qilishi bilan birga, jamoa bilan munosabatga kirishish, notanish odamlar bilan muloqot o‘rnatish, kirishimlilik kabi xususiyatlarni ham o‘zida shakllantirib boradi.

Jismoniy faoliyatning o‘ziga xos e’tiborli tomonlari bor. U kerakli tomonlari bilan boshqa fanlarning maqsadi, yutuq va jihatlari bilan ajralib turadi. Sport sohasining faoliyati bu musobaqaga tayyorlanish va qatnashish, sportchidan talab qilinadigan sifatlar: malaka, ko‘nikma, bilim, epchillik, jismoniy-ruhiy kuchlilik. Jamoaga nisbatan muomala ham o‘ziga hos jihatlardan biri bo‘lib hisoblanadi va sportchilar jamoasini boshqarish ham alohida bilim talab qiladi. Shuning uchun ham sport psixologiyasi shaxsiy izlanish natijasida yuzaga keladi. U o‘ziga hos muhim bo‘limlarga ajratiladi: ta’limiy psixologiya va sportga tarbiyalash, jismoniy psixologiya, texnikaviy va muomalaviy tayyorgarlik, sport jamoasi psixologiyasi, sport psixodiognastikasi va boshqalar.



Sport malakasining oshishi asosan o'ziga xos bo'limlar orqali o'sadi; (masalan: futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, shaxmat psixologiyasi va boshqalar.) Har qanday fanning talab tizimidagi o'rnining aniqligi shu fan soxasi uchun uslubiy ahamiyatga ega. Sport psixologiyasi insonning sport sohasidagi fandır. Shuning uchun ham insonni o'rganadigan fanlar ichida sport psixologiyasini o'rganish, belgilab olish muhimdir. Akademik B.M.Kedrovning fikricha, psixologiya fani haqida gapirganda uni inson haqidagi tabiiy fanlar ijtimoiy va falsafiy fanlar o'rtasida joylashganligini ko'rishimiz mumkin. Shunga asoslanib psixologiyani sport bilan bog'liq fanlar o'rnini belgilash mumkin. Insonni o'rganadigan fanlar turkimida sport psixologiyasi haqida gapirganda uni jismoniyligini inobatga olish kerak. Psixologiya va sport bilan bog'liq bo'lgan fanlar sport psixologiyasini nazariy asoslarini tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish bir muncha murakkab va qiyin. Ko'p qirrali vazifa bo'lib o'ziga hos o'rinni egallaydi. Jismoniy tarbiya ahloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik, ulug'vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa ahloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy aloqalar bir-biriga bevosita bog'liqdir.

### **1.5. Talabalarning umummadaniy va kasbiy tayyorligida jismoniy tarbiyani roli**

Mamlakatimizda yoshlarning dunyoqarashini kengaytirish, ma'naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirish masalasigi jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Barkamol avlod deganda biz ham ma'nau ham jismonan sog'lom insonniko'z oldimizga keltiramiz. Shu boisdan, yoshlarda jismonan barkamollikni shakllantirish bilan birga, ulardagi axloqiy fazilatlarni rivojlantirish, estetik dunyoqarashni shakllantirish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning qonunchilik bazasini mustahkamlash borasida ko'plab ishlar amalga oshirildi.

2015 yil 4 sentyabrda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Qonuni yangi tahrirda qabul qilindi. Ushbu Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat. Ushbu Qonunga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash;

har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug‘ullanishga bo‘lgan huquqini ta‘minlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg‘unlashtirish;

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo‘ravonlikka yo‘l qo‘ymaslik;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog‘lig‘i xavfsizligini ta‘minlash;

sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko‘maklashish;

nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko‘maklashish;

O‘zbekistonning milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta‘minlash;

xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2015 y., 36-son, 473-modda; 2016 y., 52-son, 597-modda; 2017 y., 24-son, 487-modda, Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

Shu bilan birgalikda ushbu Qonunda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ko‘plab masalalar qamrab olingan va tartibga solingan.

2019 yil 13 fevralda qabul qilingan “2019 — 2023 yillar davrida O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsyepiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”<sup>3</sup> O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarorini ham bu boradagi amalga oshirilayotgan ishlarning mantiqiy davomi deyish mumkin. Ushbu qarorning asosiy maqsadi Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ‘ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to‘laqonli va samarali foydalanishni ta‘minlash, shuningdek yanada takomillashtirishdan iborat.

O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2019 yil 19 mart kuni bo‘lib o‘tgan videoselektor yig‘ilishida yoshlar ta‘lim-tarbiyasi uchun qo‘shimcha sharoitlar yaratish, xotin-qizlar bandligini oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga olgan beshta tashabbusni ilgari surgan edi. Mana shu tashabbuslarning ikkinchisi bevosita jismoniy tarbiya va sport bilan bevosita bog‘liq. **Ikkinchi tashabbus** yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo‘naltirilgan. Mana shundan xulosa qilish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport har doim shaxsga yo‘naltirilgan islohotlarning diqqat markazida.

Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlari maqsadi Talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzi kechirish talablariga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi.

Talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va

---

<sup>3</sup> Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019 y., 09/19/118/2612-son

bayramlari shakllarida bo‘ladi. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy xolda, yashash joylari va oilada mustaqil holda bajariladi.

Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari qo‘l, oyoq va gavda muskullari uchun mashg‘ulotlardan, nafas olish mashqlaridan iborat bo‘lishi mumkin. Jismoniy tarbiya darslari talabalar o‘quv rejasiga muvofiq tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar futbol, basketbol, voleybol, gandbol o‘yinlarining texnikasi shakllantiriladi. Shuningdek, yengil atletika, gimnastika, kurash va suzish sporti harakatlari malaka va ko‘nikmalari o‘rgatiladi hamda shakllantiriladi.

Kun tartibidagi sport bayramlari va musobaqalariga sayyohlik yurishlari, suv muolajalari qabul qilish, suzish va cho‘milish mashg‘ulotlari, guruhlar o‘rtasidagi bellashuvlar va musobaqalarni kiritish mumkin. Sport to‘garaklari mashg‘ulotlarida sport turlari bo‘yicha mutaxassislikka erishib boradilar. Talabalar sport musobaqalari va sport bayramlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon etadilar.

Shuningdek talabalarni turizm mashg‘ulotlarida tabiat omillari suv, quyosh va havo ta‘sirida chiniqtirish muolajalarini qabul qilish uslublari o‘rganildi. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish ishlarida ishtirok etish jarayonlarida jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlik darajasini amaliy test sinovlari bilan baholash tashkil etildi.

Talabalarni ta‘lim muassasalari va yashash joylarida tashkil etiladigan ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar, sport bayramlari va musobaqalari, dam olish kunlarida tashkil etiladigan sayyohlik yurishlari va turizm mashg‘ulotlari, oilada olib boriladigan ijtimoiy foydali mehnat jarayonlari hamda sog‘lom turmush tarzining organizmga ijobiy ta‘sirlari beqiyos hisoblanadi.

Ta‘lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari talabalar yosh va jins ko‘rsatkichlari va organizmining jismoniy rivojlanishi darajalariga muvofiq takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tarbiya dasturlarida talabalarni jismoniy tarbiya darslarining materiallari hamda

jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning mazmuni zamonaviy talablar asosida shakllantirilgan. Shu bilan birga talabalar jismoniy tarbiya va sport, sogʻlomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining organizmga ijobiy taʼsirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugʻullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari xaqida nazariy maʼlumotlarga ega boʻlib boradilar. Talabalarning taʼlim muassasalari va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sogʻlomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va maʼnaviy yetuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol aʼzosi boʻlishini taʼminlaydi.

Jismoniy tarbiya-aniq bir maqsadni koʻzlab inson jismoniy holatini oʻzgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va koʻnikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat xayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi boʻlgan. Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada oʻz oʻrnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qoʻl kelgan. Ongsiz ravishda boʻlsa ham odamlar oʻzlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Koʻrinib turibdiki, jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan.

Odamning xayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida maʼno, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni oʻzidan avvalgi avloddan oʻrgangan boʻlib, ularning oʻrtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni oʻrgatishdan iborat aloqa va davomiylikni oʻrnatiladi. Jismoniy tarbiyani oʻziga hos xususiyatlarini nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga boʻlish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga taʼsir oʻtkazish, jismoniy sifatlarga ega boʻlish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy taʼlim-maxsus mahorat, koʻnikma va bilim beradigan taʼlim.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi.

Jismoniy barkamollik har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir. Jismoniy barkamollik har bir inson orzu qilgan va unga intilgan tushuncha bo'lishi zarur. Shuning uchun, bu tushunchani ta'riflash va izohlash cheksiz harakterga ega.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar yetarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi.

Jismoniy madaniyat uzoq tarixiy davrlar mobaynida shakllanib keladi. Inson o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash davrida jismoniy madaniyatning ilk kurtaklari vujudga kelgan bo'lsa, keyinchalik xarbiy san'at, mamlakatni himoya qilishda qudratli armiya tuzish shaklida rivojlansa jamiyat taraqqiyotida inson o'zining organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy barkamolligini ta'minlash qolaversa tinchlik elchisi vositasi sifatida shakllanib keladi.

Sport–inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmuidir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo'yicha yuqori malakaga hamda yuqori natjalarga erishishga yo'naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga

muvoqif harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgalik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta'minlash, hamda sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar–jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmui. Ehtiyojga ko'ra qilingan harakatlar jismoniy rivojlanish, harakat malaka va ko'nikmalarini egallashga yordam bermaydi, aksincha rejalashtirilgan va dastur asosida bajariladigan jismoniy harakatlar-reglamentlashtirilgan ya'ni bir shaklga keltirilgan va ma'lum muddat davomida bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish hamda harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar umum rivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo'linadi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar–ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida organizmni sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tayyorlov qismida jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Maxsus mashqlar–sport turiga xos harakatlardan iborat bo'lgan harakatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p olib yurish, to'pni urish yoki tepish va h.k. yoki shu harakatlarning biror qismlari.

Yordamchi harakatlar–maxsus mashqlarni bajarish texnika va taktikasini egallashga yordam beruvchi, sun'iy tashkil etilgan, yoki shaklan o'zgartirilgan mashqlar jumlasini.

Jismoniy tarbiya tamoyillari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko'rsatib o'tish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi.

Shaxsni har tamonlama kamol toptirish.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy jismoniy tayyorgarlik bilan aloqasi: Bu tamoyil jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini, odamlarni faoliyatga, xayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sistemalarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi. Jismoniy tarbiyaning bu tamoyilini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan qayerda, qanday sharoitda shug'ullanganda ham shug'ullanuvchilarni mehnatga va mudofaaga tayyorlash ta'minlanish kerak. Bizga ma'lumki, jismonan yaxshi rivojlangan insongina samarali mehnat qila oladi shu bilan birga u o'zini, oilasini, yashash joyini qolaversa vatanini himoya qilishga tayyor bo'ladi. Jismonan rivojlangan o'smir har qanday sharoitga moslasha oladi. Harbiy hizmatda yoki favqulodda hodisalarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, jismoniy fazilatlari rivojlangan inson o'ziga va o'zgalarga ham yordam bera oladi. Kuchli, chidamli va chaqqon hamda harakat malaka va ko'nikmalari yetarli darajada shakllangan kishilar boshqalarga qaraganda yangi mehnatni harakatlarni tez o'zlashtiradilar. Hozirgi davr harbiy tayyorgarligi yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu talablar yoshlarni maxsus harbiy amaliy tayyorgarlik mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni bosh omili deb belgilaydi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilma-xil amaliy mehnat bilan uzviy bog'liq ravishda takomillashayotganini ko'rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo'jaligini zamonaviy texnika bilan ta'minlanishi ishchilarni og'ir mehnatdan halos etib ularni o'zlarini sog'lomlashtirish ustida ko'proq shug'ullanishga imkoniyat yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo'lishidan qat'iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to'g'ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolligi omilidir.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog'langandir.



Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o'zini, oilasini qolaversa jamiyatini o'z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo'lishi kerak. Shuning uchun maxsus xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg'ulotlariga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish hamda har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, yetishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog'lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr-qimmatga ega bo'ladi. Ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarning takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish

imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi va natijada jamiyat uchun hos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tamoyili: Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash.

Jismoniy madaniyat tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar sog'lom kishilar bilan ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport, o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustahkamlash uchun ham javobgardirlar. Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan sharoitlarda sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash sihat-salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Jismoniy mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va salomatligini hisobga olish zarur.

Muntazam ravishda olib boriladigan vrach va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olib borishni ko'zda tutadi. O'qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari mashg'ulotlarni tashkil etishda qatnashuvchilarni doimiy tibbiy nazoratdan o'tkazib turishlikni ta'minlash kerak. Tibbiy nazorat yordamida mashg'ulotlar ta'sirini holisona baholash imkonini beradi. Bu bilan jismoniy mashqlarning salbiy va ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar tashkil etish uslublarini muvaffaqiyati va samarasi, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish mumkin. Jismoniy rivojlanish davomida organizmda ijobiy o'zgarishlar bilan birga salbiy-patologik o'zgarishlar ham bo'lishi ular yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu jarayonni faqat mutaxassis vrach aniqlay oladi. Bu holda u sportdan chetlashishi va davolash jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi kabi tavsiyalarni vrach tavsiya etadi. Shuning uchun, mashqlarni organizmga ta'sirini doimo nazorat qilib borish kerak.

Tibbiy nazoratning maqsadi va vazifasi: talabalari sogʻligining xususiyatlari: sogʻligi zaif talabalarni sogʻlomlashtirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati: sogʻligi zaif talabalar jismoniy tarbiyasining mazmuni va uslubiyotining xususiyati; tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni, uslubiyoti, vositalarini oʻrganish va tahlil etish.

Vrach nazoratining maʼlumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida oʻz ifodasini topib, jismoniy tarbiyani toʻxtovsiz takomillashtirishga yordam berishi kerak. Vrach oʻz ishini vrach xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U oʻzining kuzatishlarini jismoniy mashq mashgʻulotlari jarayoni bilan bevosita bogʻlab oʻtkazishi kerak. Jismoniy tarbiya tizimining sogʻlomlashtirish tamoyili vrach, tarbiyachi, murabbiylar bilan shugʻullanuvchining doimiy hamkorligini talab qiladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi talabani jismonan shakllantirish va uni kasbiga, turmushiga va xayotga tatbiq etishdir. Mashgʻulot jarayonida jismoniy tarbiya oʻz oldiga quyidagi tarbiyaviy, umumtaʼlimiy, sogʻlomlashtirish kabi maqsadlarni qoʻyadi:

- sogʻlom hayot kechirishdagi jismoniy talabchanligi va oʻz-oʻzini tarbiyalash;

- nazariy va amaliy bilimlarni jismoniy tarbiya orqali oʻstirish;

- jismoniy imkoniyatlarni toʻliq qoʻllash, kasalliklarning oldini olish, sogʻliqni saqlash va uni mustahkamlash, oʻz-oʻzini himoyalash;

- jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini uning uslub va koʻrsatmalarini egallash, jismoniy mashgʻulotlardan toʻgʻri foydalanish va kelgusi yoʻriqchi va har xil oʻyinlar boʻyicha hakamlar hayʼatiga aʼzo boʻlish va musobaqalarda hakamlilik qila bilish va ularni tashkil qilish.

Oliy oʻquv yurtlarida talabalarga jismoniy tarbiya berish tadbirlari butun oʻquv davomida quyidagi shaklda olib boriladi: oʻquv mashgʻuloti, jismoniy tarbiya, sport, sayyohlik, kun tartibida jismoniy mashqlar bilan talabalarni mustaqil ravishda shugʻullanishi, ommaviy sogʻlomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil turlari bilan sport toʻgaraklarida shugʻullanish. Jismoniy tarbiyaning

shakllari bir-birlari bilan chambarchas bogʻlab, yagona jismoniy kamolotga erishish jarayonini tashkil qiladi.

## **2-BOB. MAXSUS TIBBIY GURUHLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT**

### **2.1. Jismoniy tarbiya va sport — kasalliklardan himoya qilishning muhim vositasi sifatida**

Sogʻlomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo boʻlib, uning vositalaridan hamma oʻz hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson oʻzini sogʻlomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qoʻllay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy koʻnikmaga ega boʻlmogʻi kerak. Sogʻlomlashtirishda badantarbiya, gigiena va massaj alohida oʻringa ega. Sogʻlom turmush tarzi-hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi. Sogʻlom turmush tarzini tekshirgan koʻpchilik olimlarning fikriga koʻra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi.

Tajribalar shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishni boshlagan odam nafaqat hayotining uzaytirilishiga erishadi, balki uning sifatini ham oshiradi. Quyidagilar isbotlangan:

- doimiy jismoniy yuklamalarga oʻzini yoʻnaltirgan odamlar yurak qon-tomir kasalliklariga, yaʼni hozirgi davrda oʻlimning asosiy sababchisi boʻlgan ateroskleroz, yurakning ishemik kasalligi va gipertoniya kasalligiga uch marta kamroq duchor boʻlar ekanlar;

- yetarli boʻlmagan jismoniy faollik (gipodinamiya) qand kasalligiga duchor boʻlish xavfmi tugʻdirishi boʻgʻimlarda degenerativ oʻzgarishlar, osteoxondroz va «oddiy» shamollashlarga olib kelishi mumkin;

- yaxshi jismoniy formada boʻlgan odamlarda saraton (rak) kasalligiga boʻlgan moyillik pastroq boʻlishi kuzatilgan, masalan, kam harakatli odamlarga nisbatan yugurish bilan moʻtadil shugʻullanuvchilarda saraton kasalligiga duchor boʻlish eng past darajada boʻlar ekan. Yugurish bilan shugʻullanuvchilarda saraton

kam harakatli odamlarga nisbatan 4 marta kam, yugurish bilan shug'ullanuvchi ayollarda esa bu ko'rsatkich 6 barobar past bo'lar ekan;

- yetarli bo'lmagan jismoniy faollik organizmni himoyalovchi kuchlarning pasayishiga, psixoemotsional, haddan tashqari yuklama va har xil noxush omillarga bardoshlilikini pasaytiradi.

Olimlar shuni ta'kidlashadiki, doimiy intensiv jismoniy mashqlar (bir haftada 2 soatli mashg'ulotlar, agar har kuni 1 soatdan bo'lsa, undan ham yaxshi) sekin yugurish, tennis, eshkak eshish, suzishlar o'rta hisobda odamning umrini 6—9 yilga uzaytirar ekan.

Sog'lomlashtirish yoki davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan vositalarni shartli ravishda gimnastika va nogimnastika vositalariga bo'lish mumkin.

Gimnastika vositalari - bu umumrivojlantiruvchi, kuch-tezlik mashqlari, bo'shashtirish va cho'zilish mashqlari, koordinatsiya statik va dinamik nafas olish mashqlari hamda nafasni iroda bilan boshqariladigan mashqlardir.

Nogimnastik vositalar - bu yurish,, yugurish, suzish, velosiped haydash, chang'ida va konkida uchish hamda eshkak eshishdir. Bu vositalar uchun dinamik, tsiklik jismoniy yuklamalar, bar xil tuzilmalar, trenajyorlar, ya'ni veloergometr, tredban, maxsus zinapoyalar va boshqalar beriladi. Ushbu vositalar guruhini o'yinlar, sport o'yinlari, massaj va tabiiy jismoniy omillar deb atasa bo'ladi. Shu bilan birga, davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan jismoniy mashqlarning shartli klassifikatsiyalariga ko'ra umumrivojlantirish, nafas olish va maxsus mashqlar ham mavjud.

Umumrivojlantirish mashqlari qon aylanishni yaxshilaydi, modda almashishini kuchaytiradi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi hamda organizmga umumiy va mahalliy ta'sir ko'rsatadi. Bular o'z navbatida quyidagicha klassifikatsiyalanadi.

Anatomik belgisi bo'yicha:

- qo‘llar, yelka kamari, bo‘yin, tana, tos kamari, oyoqlar mushaklariga beriladigan mashqlar. Bu mashqlar u yoki bu mushak guruhlariga yo‘naltirilib, shu orqali ichki organlar faoliyatiga ham ta‘sir qiladi.

Faollik belgisi bo‘yicha:

- Aktiv (faol) mashqlarni odam mustaqil va ongli ravishda bajaradi. Bular davolash jismoniy tarbiya vositalarining asosiy tarkibini tuzadi. Bu guruhdan bo‘shashtirishga beriladigan mashqlarni alohida ajratish mumkin. Bunday mashqlar umumiy organizmga har tomonlama ta‘sir etadi: mushaklar tonusini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Qo‘llar va oyoqlar mushaklarini bo‘shashtirishda siltash va siltanish harakatlari yordam beradi. Butun tanani bo‘shashtirish uchun, masalan iliq vannaga tushish kifoya, bundan tashqari, irodali im-pulslar bilan, ya‘ni bosh bilan «ishlash» yaxshi naf beradi;

- Passiv mashqlar tashqaridan ko‘rsatiladigan yordam bilan bajariladi. Bu mashqlar oyoq, qo‘llar sholligida, miokard infarktining boshlang‘ich davrida, suyaklar singanida tatbiq etiladi. Mashq ettirilayotgan mushaklar passiv harakatda to‘liq bo‘shashtirilgan bo‘lishi shart. Bu mashqlar organizmga yengil fiziologik ta‘sir etadi, bu esa cho‘zilayotgan mushaklarning darajasi va bo‘shashtirish davomiyligi bilan bog‘liqdir. Cho‘zilish paytida mushaklar to‘qimalarining isitish mahsuloti kutariladi, qon tomiri torayib, mushaklarni qon bilan ta‘minlash kamayadi, keying mushaklarni bo‘shashtirish paytida reflektor hamma narsa teskari bo‘ladi: qon aylanish yaxshilanadi, kislorodni mushaklarda o‘zlashtirish uch barobar oshadi, mushaklar elastikligi ko‘tariladi.

Organizmda ko‘rinarli fiziologik so‘rilishlarning yuklama orqali sodir etilishi-bu jismoniy mashqlarning kichik, o‘rtacha va yuqori (maksimal) tez sur‘atli bo‘lishidir.

- kichik tez sur‘atli mashqlar fiziologik funksiyalarning so‘rilishida ma‘lum o‘zgarishlar kiritmaydi va mashqlantirish samaradorligiga ta‘sir etmaydi, shunga qaramasdan, kichik qo‘shimcha yuklamalar gipodinamiyaning salbiy oqibatlarining oldini oladi va markaziy nerv tizimiga ijobiy ta‘sir etadi. Kichik tez

sur'atli mashqlar — bu kichik mushaklar guruhi harakatlari bo'lib, sekin tempda va kichik amplitudada o'tkaziladi. Bunday mashqlar davolash badantarbiyasi bilan shug'ullanishni birinchi bosqichida o'tkaziladi. Bu mashqlar gemodinamik ko'rsatkichlarni yurak urishi sonini, nafas sonini, chuqurligini va boshqalarni me'yorlashtiradi, lekin kichik tez sur'atli mashqlarni uzoq va davomli bajarish charchoqni kuchaytiradi, u, o'z navbatida, yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- o'rta kuch sur'atli mashqlar mushaklarda oksidlanish jarayonlarini va glikogenning parchalanishini, yurak qon-tomir, nafas olish tizimining ishini faollashtiradi, shu orqali mushaklarning ishlashiga aerob sharoitlar tug'diradi. Bu mashqlar ko'proq davolash badantarbiyasida qo'llaniladi. Bu mashqlarga sekin va o'rta tempda yurish, qo'llar va oyoqlarga katta amplitudalar bilan sekin, o'rta tempda hamda tanalar mushaklariga beriladigan mashqlardir;

- katta va maksimal tez sur'atli mashqlar organizmni hayotiy funktsiyalarining ma'lum darajada taranglashga olib keladi. Mushaklar faoliyati anaerob harakterga ega bo'lib, uzoq muddat davomida «kislород qarzi» so'ndiriladi. Shunga qaramasdan, ushbu tiklanish davrida modda almashishi davom etishi kuchayadi, kichik maksimal tez sur'atli mashqlarning ta'siri uzoq davom etadi.

Tezlik bilan yugurish, tez yurish, gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, qo'shimcha malollik mashqlari, katta mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar katta amplituda va tezlik bilan bajarilishi natijasida, organizmga ma'lum yuklama berilishi munosabati bilan bu mashqlarning bajarilishida qat'iy shifokor nazorati o'tkazilishi lozim.

Ideomotor mashqlar alohida guruhni tashkil etadi. Bu esa «fikrlash gimnastikasi»dir. Bu yerda hech qanday sehrgarlik yo'q: ma'lum bir harakatni tasavvur qilish bosh miyada ma'lum neyronlarni qo'zg'atadi, shu bilan harakat nerv hujayralari faollashadi. Bu esa buzilgan periferik nervlarni tiklashga yordam beradi.



Har xil kasalliklarda turli jismoniy mashqlar maqsadli ta'sir ko'rsatadi. Masalan: yurak qon-tomir va nafas olish tizimi uchun maxsus nafas olish mashqlari, gipertoniya kasalligida — bo'shashtirish mashqlari (mushaklar relaksatsiyasi); markaziy nerv tizimi kasalliklarida — harakat koordinatsiyasi va muvozanatni yaxshilash mashqlari; ovqat hazm qilish kasalliklarida — qorin bo'shlig'i pressiga, suyaklar sinishi va mushaklar atrofiyasida statik izometrik mashqlar va hokazolar tavsiya etiladi.

## **2.2. Talabalarni o'quv guruhlariga ajratish tartibi**

O'quv mashg'ulotlari boshlangunga qadar talabalar tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun talabalar o'quv bo'linmalariga bo'linadi: asosiy, maxsus hamda sport. Oliy ta'lim muassasasi rektorati hamda "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası talabalarning majburiy tibbiy ko'rigini tashkil qiladi va o'tkazadi.

Majburiy tibbiy ko'rik har bir talaba salomatligining ahvoli va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda uni tegishli o'quv bo'limi (guruhi)ga belgilashga ko'mak maqsadida o'tkaziladi.

I-bosqich talabalari tibbiy ko'rikdan sentyabr oyida, II-bosqich talabalari esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta'lim muassasasi poliklinikasida o'tadilar. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan I-bosqich talabalari mashg'ulotlarga va me'yoriy talablarni topshirish uchun qo'yilmaydi.

Kasalligi tufayli uzoq muddat mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan talabalar takroriy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun poliklinikaga yo'llanadi va faqat shundan keyingina amaliy mashg'ulotlarga kiritiladi.

Salomatligiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar yiliga ikki marta, ya'ni har semestrda tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra ma'lum muddatga amaliy mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar shu muddat tugaganidan so'ng besh kun muddat ichida takroriy tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart.

Tibbiy ko‘rikdan keyin talabalar asosiy o‘quv guruhi, maxsus tibbiy guruhi, Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar o‘quv guruhlarini bo‘yicha taqsimlanadi.

Maxsus o‘quv guruhlarini salomatligi yomonlashgan hamda o‘tkazilgan kasalliklardan so‘ng reabilitatsiya o‘tkazayotgan talabalardan shakllantiriladi. Maxsus o‘quv guruhlarini shakllantirishda talabalarni jinsi, kasallik turi organizmning jismoniy hamda funksional xolatiga qaraladi. Guruhlar quyidagi nozologik me‘yorlarga qarab shakllantiriladi. (kasallik guruhlarini “A”, “B”, “V”)

“A”-guruhi-yurak qon-tomir va nafas tizimi kasalliklari, asab va endokrin tizimi faoliyati buzilishlari, LOR a‘zolari, ko‘rish a‘zolari kasalliklari bilan og‘rigan talabalar.

“B”-guruhi–qorin bo‘shlig‘i a‘zolari (Surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, yara kasalliklari, kolit) kichik chanoq a‘zolari (tuxumdon faoliyati buzilishlari, ginekologik yallig‘lanish kasalliklari) kasalliklari bilan og‘rigan talabalar.

“V”-guruhi- Tayanch harakat apparati hamda harakat faolligi pasaygan talabalar.

Maxsus o‘quv guruhidagi o‘quv jarayonlari quyidagilarga yo‘naltirilgan.

-Vositalarni tanlanganligi (mashg‘ulotlarni tanlash hamda me‘yorlashtirish).

-Talabalarda iroda komponentlarini, qiziqishlarini hamda doimiy jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarga talabini shakllantirish.

-Kasalliklarni oldini olish, organizmning jismoniy va funksional xolatini nazorat qilish xaqidagi bilimlarini talabalar tomonidan qabul qilish o‘zlashtirish.

-Salomatlikni saqlash, qaddi-qomatni to‘g‘rilash, funksional imkoniyatlarni oshirish, organizmni atrof-muhit noqulay ta‘siriga chidamliligini oshirish.

### **2.3. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish**

#### **Jarohatlar va tayanch-harakat apparatining ba‘zi kasalliklarida davolash badantarbiyasi**

Davolovchi jismoniy tarbiya deganda turli xildagi maxsus jismoniy mashqlardan foydalanib, insonni tezda va to‘liq sog‘aytirib yuborish tushiniladi. Davolovchi jismoniy tarbiya zamonaviy tibbiyot sohasida yangilikdir.

Davolashning bu turi o'zining ilmga asoslanganligi, yani olimlarning say-harakatlari tufayli hayotda o'z o'rnini egalladi. Davolovchi jismoniy tarbiya fan sifatida yosh bo'lsada, ammo ilgari muayyan darajada ma'lum edi. Eramizdan avvalgi 2-3 ming yilliklarda arab mamlakatlari, Gretsiya, Xindiston, Xitoy xalq tabobatida turli harakat va jismoniy mashqlardan davolash maqsadida foydalanganlar. Qadimgi Gretsiyada gimnastikaning davolovchi gimnastika, deb ataladigan shakli qo'llanilgan. Uning rivoji Gipokrat nomi bilan bog'liq.

Davolovchi jismoniy tarbiya vositalari bir tomondan, turli hil shikastlanishlarni va yaralarni davolashda foydalanilsa, ikkinchi tomondan shikastlangan tana a'zosining jaalbitishi hamda jarohatlangan a'zolar ish faoliyatining qayta tiklanishida ularning ahamiyati katta.

Shuni aytish o'rinliki, shikastlangan joyning bitishi birinchi galda kasalning kayfiyatiga, uning tez va butunlay sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchiga bog'liq. Shunda jismoniy mashqlarning bevosita o'rni bilinib, Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'uloti butun organizmning sog'ayishiga ta'sir ko'rsatadi, kasal kishining hayoti tonusini oshiradi. Tibbiyot sohasidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, Davolovchi jismoniy tarbiyani oqilona qo'llash yumshoq to'qimalarning bitishi, singan suyaklarning o'sishini jadallashtirar ekan.

Harakat faoliyatining qayta tiklanishi qo'p jixatdan mashg'ulotlarning muntazam olib borilishiga bog'liq. Davolanishning ilk bosqichida davolovchi jismoniy tarbiyadan muskullar atrofiyasi va yaralangan muskullarning fibrozga aylanishini oldini oladi, bo'g'imlar qopchig'i elastikligini, bo'g'imlar birikmasining to'liq harakatchanligini saqlash imkonini beradi. Bu ishda kasalning faolligi, uning har bir muolajaga nisbatan sobit qadamligi va ishonchi tog'ri davolashning muhim shartidir.

Davolovchi jismoniy tarbiya klinikalarda ichki kasalnlarni davolash hamda tashqi nafas olish funksiyasini tiklash va rivojlantirishda modda almashinuvining buzilishini oldini olishda falaj, atrofiya singari ko'pgina holatlarda keng qo'llanadi. Davolovchi jismoniy tarbiya vositalari fizioterapevtik muolajalarda ham qo'llaniladi.

Tayanch-harakat apparatining jarohatlari to'qimalar anatomik butunligining va ular funksiyalarining buzilishiga hamda organizmning har xil tizimlari tomonidan umumiy va mahalliy reaksiya jarayoniga olib keladi. Mushaklar, to'qimalardagi o'zgarishlar faqat jarohat natijasi bo'lib qolmay, balki ularni o'z navbatida, immobilizatsiya ham chuqurlashtiradi. Jarohatlar har doim harakat funksiyasining buzilishi va og'riqlar bilan kuzatiladi.

Sinislarni davolashda singan suyaklar repozitsiyasi (to'g'rilash) yordamida, uning shakli, uzunligini qayta tiklash va suyak bitishi amalga oshiriladi. Bo'zilgan joyni harakatsizlantirish uchun fiksatsiya, cho'zish va operatsiya uslublari qo'llaniladi. Ko'proq suyaklari singan bemorlarning 70-75% ida fiksatsiya uslubi, ya'ni gipsdan qilingan boylamlar, polimer materiallardan foydalaniladi.

Cho'zish (ekstenzion uslub) tatbiq etilganda, singan suyaklar boylamlarini moslashtirish uchun og'irliklar (yuklar)dan bir necha soatdan bir necha kungacha foydalaniladi (birinchi repozitsiya fazasi). Singan suyaklar bo'laklarini moslashtirish operatsiya uslubida, vintlar va metall fiksatorlar, suyak transplantantlarini mustahkamlash yo'li bilan amalga oshiriladi (ochiq va yopiq suyak bo'laklarini moslashtirish). Davolash badantarbiyasi kompleks davolashning majburiy komponentidir, chunki u tayanch-harakat apparatining funksiyasi tiklanishiga, organizmning har xil tizimlariga motor-visseral reflekslar printsiplida ijobiy ta'sir ko'rsatadi Davolash badantarbiyasini tatbiq etishning butun kursi 3 davrga: immobilizatsiya davri, immobilizatsiyadan keyingi va tiklanish davrlariga bo'linadi. Jarohatlanishning birinchi kunidan kuchli og'riqlar yo'qolishidan so'ng davolash badantarbiyasi tavsiya etiladi.

### **Davolash badantarbiyasini tatbiq etishning ta'qiqlanishi.**

Falajlik, ko'p qon yo'qotish paytida, qon oqish xavfi mavjud bo'lganda hamda qon oqish payti va kuchli og'riqlar chog'ida davolash badantarbiyasi tavsiya etilmaydi. Butun davolash kursi davomida DJTni tatbiq etishda umumiy va maxsus maqsadlar hal etiladi.

Yiringli jarayonlar va tromboflebit jarayonida massaj tavsiya etilmaydi.

Jismoniy mashqlarni tatbiq etishda birlamchi suyak qadog'ining hali mustahkam emasligini e'tiborga olish zarur. Bu davrda umumrivojlantiruvchi mashqlar miqdori oshiriladi va har xil davolash harakatlari tatbiq etiladi, bemorni turishga tayyorlash lozim bo'ladi, ya'ni u vestibular apparat yordamida mashqlantiriladi, qo'l-tiqtayoqlarda yurishga o'rgatiladi, sog' oyoqning sport funksiyasi mashqlantiriladi (oyoq jarohatlanganda), me'yoriy qaddi-qomat tiklanadi.

Kurak va to'sh o'mrov suyagi singanda davolash badantarbiyasi jarohatning birinchi kunidan boshlanadi. 1 davrida jismoniy mashqlar barmoqlarga, yelka oldiga, chalqancha yotgan holda — qo'lni yonga yuborilganda beriladi. Bu harakat umum mustakil qo'lni yonga yuborilganda beriladi. Bu harakat umummustahkamlash, bo'shashtirish va nafas olish mashqlari bilan birga bajariladi. 2 davrida yelka yuzasi mushaklariga beriladi. 3 davrida qarshilikka beriladigan mashqlar anjomlar bilan o'tkaziladi.

Qo'l suyaklari singanda davolash badantarbiyasi 2—3 kundan tatbiq etiladi. Jarohatlangan qo'lning bo'g'imlariga maxsus mashqlar sog' segmentlarga, umumrivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari bilan birgalikda beriladi. Bu ideomotor, izometrik va dinamik mashqlardir. 1- davrda yengillashtirilgan dastlabki holatlar (D.h.) dan foydalaniladi. 2-davrda mashqlar murakkablashtiriladi, 3-davrda esa mushaklar kuchi va me'yoriy harakatlar tiklanadi.

Yelka suyagining tepa va o'rta qismi singanda suyaklar bitib ketmaguncha buralish harakati tatbiq etilmaydi. Barmoqlar va qo'l panjasi uchun qarshilikka mashqlar beriladi. Yelka suyagining pastki qismi va tirsak bo'g'imining atrofi singanda maxsus mashqlar yelka bo'g'imiga, barmoqlar va qo'l panjasiga o'tkaziladi. 2- davrda yelka oldi supinatsiyasi va pronatsiyasini tekis yuzada yozish va bukish harakatlari hamda kelgusida yozish va bukish kuchsiz bajariladi.

Yelka oldi suyaklarining diafizari singanda supinatsiya va pronatsiyaga beriladigan mashqlar suyaklar yaxshi bitib ketishidan keyin beriladi, 1- davrda barmoqlarga faol mashqlar tatbiq etiladi. Qo'l panjalarining suyaklari singanda jismoniy mashqlar 1—2 kundan sog' bo'g'imlarga va jarohatlangan joyga

ideomotor mashqlar o'tkaziladi. 2- davrda aktiv mashqlar jarohatlangan barmoqlar va qo'lpanja segmentiga barmoqlar va qo'l panjasiga tayangan holda o'tkaziladi. Barmoqlarning har bir falangalariga maxsus mashqlar beriladi. Bu mashqlarni bajarishda tayoqchalar, bulavalar, koptoklar, narvonchalar va espanderlardan foydalaniladi.

### **Skoliozda davolash badantarbiyasi**

Skolioz — bu umurtqaning yon tomonga egilishi. Bolalik va o'smirlik yoshida yuzaga keladi. Skoliozning sabablari: jarohatlanish, tug'ma o'zgarishlar, falajlik, displaziya va boshqalar. Joylashishi bo'yicha skoliozlar shunday aniqlanadi: bo'yin, bo'yin-ko'krak, ko'krak-bel, bel, bel-dumg'azada va total, ya'ni butun umurtqani egallovchi. Egilish bir tomonga (S shaklida), ikki tomonga (S shaklida) va bir necha egilishlar bo'lishi mumkin. Skolioz, albatta, umurtqa tanasining do'ppaygan tomonga burilishiga, bu, o'z navbatida, bel qismida mushak valik va qovurg'a bukirligining paydo bo'lishiga olib keladi. Davolash badantarbiyasi va massaj skoliozni konservativ, ope-rativ davolashning majburiy elementlaridir.

Davolash badantarbiyasi va massajni tatbiq etishning klinikfiziologik asoslanishi lining tayanch-harakat apparatining funksiyasiga ijobiy ta'sir etib, umurtqa deformatsiyasini stabilizatsiyalashtirish va pasaytirishga ko'maklashadi.

Davolash badantarbiyasining vazifalari

- tananing normal holatini tiklashga sharoitlar tug'dirish, tana mushaklarini mustahkamlash va kuchini oshirish;
- ilk davrda nuqsonni to'g'rilashga harakat qilish, o'tib bo'lganda jarayonning chuqurlashishiga yo'l qo'ymaslik;
- to'g'ri qaddi-qomatga o'rgatish, nafas olish va yurak qon-tomir tizimlarini me'yorlashtirishga ko'maklashish, umummustahkamlash.

Davolash badantarbiyasining shakllari: davolash gimnastikasi, suvdagi gimnastika.

Gimnastik mashqlar yotish, turish va qo'l-oyoqlarda turish ko'rinishdagi davolash harakatlarida tadbiq etiladi. Orqa, dumba atrofi, qorin mushaklari

mashqlantiriladi. Nuqsonni korrektsiyalash (tuzatish) uchun korrektsiyalovchi simmetrik va asimmetrik mashqlardan foydalaniladi. Simmetrik mashqlarni bajarishda umurtqaning orta holati saqlanadi. Do'ppaygan tomonda mushaklar intensiv taranglashadi, egilganda cho'ziladi.

Asimmetrik mashqlar umurtqa egilishiga ta'sir etish uchun tanlanadi. Simmetrik mashqlar ko'proq tatbiq etiladi. Muolajaga nafas olish mashqlari, statik va dinamik harakterdagi mashqlar, to'g'ri qaddi-qomatni yaratuvchi mashqlar, umummustahkamlovchi mashqlar kiritiladi. Umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarda turib bajaruvchi mashqlar, qo'shilgan osilishlar va egilgan yuzada bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi.

So'zish havzasida, basseyn chekkasida turli mashqlar, havo to'ldirilgan uskunalarda suzish va erkin suzish bajariladi.

Yassitovonlikda davolash badantarbiyasi

Yassitovonlik tovon gumbazlari silliqanishining bar xil darajalari hamda uning tug'ma va hayot jarayonida orttirilganligi (jarohat, shollik, doimiy katta yuklama va immobilizatsiyadan so'ng) bilan harakterlidir. Davolash badantarbiyasi mushak-boylamlar apparatini mustahkamlashga yo'naltirilgan. Umummustahkamlash va maxsus mashqlar tatbiq etiladi. Maxsus mashqlar jumlasiga to'piq va tovonga beriladigan mashqlar, tovon barmoqlari bilan predmetlarni ushlab, tovon bilan gimnastik yog'ochlarni dumalatish kiradi. Oyoq uchida, tovonda, tovonning tashqi tomonida yurish qo'llaniladi. Davolash gimnastikasi bilan shug'ullanish chog'ida kunda 2-3 marta yalangoyoq gilamchada yurish va bar bir mashqni 5-10 marta qaytarib bajarish tavsiya etiladi.

Yassitovonlikda davolash gimnastikasining  
taxminiy majmuasi

D.H. — stulda o'tirgan holda, predmetlarsiz:

1. Oyoq tinada ikkinchi oyoqning ustiga qo'yilgan — tovonni barmoqlar bilan tashqi tomondan ichkariga aylantirish.
2. Barmoqlarni yoyish va o'z holiga qaytarish.

3. Oyoqlar polda. Tovon bilan oldinga sudralish va D.H.ga qaytish (har bir oyoq bilan alohida va birgalikda).

D.H. — polda o'tirgan holda, predmetlar bilan:

4. Qo'llar orqada, kaftlarga tayanilgan, tizalar egilgan. Tovon tagida tayoqcha; tosni kutarib, tovonlar bilan tayoqchani oldinga va orqaga sirg'atish.

5. Oyoqlar panjasi bilan qalam, tayoqcha, sharchani yig'ish.

6. «Oyoqlar bilan yozish» (qalam yoki melni butun barmoqlar bilan ushlab, tovonning tashqi yuzasini pastga burish).

7. Paypoqlarni qullar yordamisiz oyoq panjalari yordamida kiyish. D.H. — turgan holda va harakatda, predmetlar bilan:

8. Gimnastik tayoqchani parallel joylashtirib, unda yurish, tovon panjalari tayoqchalar ustidan tushmasligiga intilish. Yurishni to'g'ri chiziqda va qayirilishlar bilan oyoqlar paralelligi buzilmagan holda bajarish.

9. Parallel turgan tayoqchalar ustida cho'kkalash.

10. Bir tayoqcha ustida oldinga-orqaga yurish.

11. Tovon barmoqlari yordamida shariklarni yig'ish. D.H. — turgan holda va harakatda, predmetlarsiz:

12. Bir va ikki oyoq barmoqlarida kutarilishi.

13. Tovuinning ichki qismini ko'tarib tushirish.

14. Tovuinning tashqi tomonida yurish.

Mashqlar charchash va og'riqlarni yuzaga keltirishi mumkin emas. Davolash gimnastikasi to'piq va tovon massaji bilan to'ldiriladi. Massaj kurslarida 20-25 muolaja o'tkaziladi, 10 kun dam olib, massaj tiklanadi. O'z-o'zini massaj qilishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Davolash badantarbiyasi kasallik o'tkir tus olish arafasida davolash gimnastikasi, mustaqil mashg'ulotlar tarzida bir kunda bir necha marotaba qaytariladi, asosan, ertalabki gigienik gimnastika va massaj shaklida o'tkaziladi. Boshida zararlangan bo'g'imlar harakatga jalb etiladi va mashqlar kompleksi bir necha umum-tonuslovchi, murakkab bo'lmagan mashqlardan iborat bo'ladi. Ushbu mashqlar og'riqni qo'zg'atuvchi D.H.lardan bajariladi. Zararlangan bo'g'imlarda



harakatlar passiv mashqlardan boshlanib, soʻngra yordam koʻrsatkichi bilan aktiv va mustaqil aktiv mashqlar bajariladi. Mashqlar asta-sekin, toʻliq amplituda bilan oʻtkaziladi va zararlangan boʻgʻimga biriktiriladigan mushaklarni boʻshashtirishni maksimal taʼminlovchi D.H.lardan foydalaniladi. Shu bilan birga, boʻshashgan mushaklar massajdan foydalanish, mustaqil maxsus mashqlarni bajarish 8—10 marta va 5—8 daqiqa davomida qaytarish lozim. Asta-sekin yuklamani meʼyorlash mashqlarning qaytarilishi va amplituda hisobiga koʻtariladi, mashgʻulotlarga predmetlar bilan mashqlar kiritiladi. Kichik guruhlarda mashgʻulotlar oʻtkazilishi mumkin.

Patologik holatning jadallashishi va uning surunkali kechishi davolash badantarbiyasini butun hayot davomida tatbiq etishni va bogʻcimlar funktsiyasini maksimal saqlashni taqozo etadi. Shuning uchun davolash gimnastikasining va mustaqil mashgʻulotlarning asosi boʻlib maxsus mashqlar hisoblanadi. U, oʻz navbatida, har bir boʻgʻimda faol harakatni taʼminlaydi.

Majmuada choʻzilish uchun mashqlarda, har xil uskunalar va anjomlardan foydalaniladi, boʻgʻimlarda harakatning chegarala-nishida passiv harakatlar va mexanoterapiya tatbiq etiladi. Mashgʻulotlarni oʻtkazish davomiyligi 20—25 daqiqadan oshmaydi, lekin maxsus mashqlar majmuasini kunda bir necha marotaba qaytarish kerak boʻladi. Davolash badantarbiyasining bu shakli massaj, yurishlar va sayllar bilan toʻldiriladi.

Ankilozli spondiloartritda - Bexterev kasalligida umurtqa pogʻonasi boʻgʻinlarida sekin-asta ankilozlashish roʻy berishi munosabati bilan jismoniy mashqlar zararlanmagan harakatni saqlab qolishga, orqa va yelka yuzasi mushaklarini, nafas olish mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan. Umurtqa pogʻonasida statik-dinamik oʻzgarishlardan kelib chiqib, uslubning oʻziga xos xususiyatiga koʻra-bu harakatlarni ogʻirlik tushurmasdan D.H.laridan bajariladi (yotib, tizzada turgan holda) va umurtqani silkitish, turtish mashqlari bundan xolisdir.

Davolash badantarbiyasining oʻziga xosligi-sportchilardagi deformatsiyalovchi artrozda umumiy vazifalardan tashqari aniq maqsadlar

qo'yiladi: ular organizmning mashqlantirilishini-artrozni kompleks davolash davomida saqlab turish va sport ish-chanligini tiklashdan iborat. Bulling uchun sport turiga qarab maxsus va imitatsion mashqlar o'tkazish, shu bilan 1 davrda bo'g'imlarni yuklamadan yengillashtirish hamda 2 davrda yuklamani oshirish mashqlari belgilanadi. Deformatsiyalovchi artrozning boshlang'ich bosqichida sportchilarga bo'g'imga og'irlik bermaslik, jismoniy mashqqa moslashish va jarohatning oldini olish omillaridan foydalanish tavsiya etiladi. Davolash badantarbiyasining bo'g'imlar kasalligida samaradorligi umum klinik ko'rsatkichlardan tashqari bo'g'imlarda harakat amplitudasi oshishi va funksiyasining tiklanishi, mushaklar kuchining oshishi, ankilozlarda kompensator-moslashish harakatlarini rivojlantirish, bemorlarning maishiy, mehnat va kasbiy faoliyatiga qaytishida namoyon bo'ladi.

(Umurtqa pog'onasining osteoxondrozida davolash gimnastikasining taxminiy majmuasi)

1.D.H. — Turib, qo'llar bosh orqasida. Navbat bilan yelkalarini tepaga kutarish. 4—6 marta, nafas olish bir maromda.

2. D.H. — Turib, qo'llar oldinda, chap va o'ngga burilish (5— 7 marta).

3. D.H. — Turib, qo'llar yonda. Keyin qo'llar belda va tana, boshni yengil oldinga egish (4-6 marta).

4. D.H. — Avvalgiday, ung son tarafga egilish — nafas chigarish. D.H. ~ nafas olish. Shuni chap oyoqda bajarish (5—7 marta).

5. D.H. — Turib, qo'llar «qulf» holatida. Chapga va o'ngga burilish (4—6 marta).

6. D.H. — Turib, qo'llar belda. Navbat bilan chap va o'ng oyoq tomonga egilish, bir qo'l tepada, ikkinchisi belda (6—8 marta).

7. D.H. — Avvalgiday. Yelkalarini oldinga, boshni tushirib, nafas chiqarish; yelkalarini yozib boshni to'g'rilash — nafas olish (6—8 marta).

8. D.H. — Turib, qo'llar orqada, «qulf» holatida. Yoiilib oldinga birmuncha egilib, qo'llarni bo'sh tutish — nafas chiqarish (4—6 marta).

9. D.H. — Turib, tana egilgan, qo‘llarpastda. Yozilib, qo‘llar yelkalarda, kuraklar birlashgan (4—8 marta).

10. D.H. — Turib, qo‘llar belda. Oldinga birmuncha egilib, shu bilan yelkalar va tirsaklar oldinga, boshni tushirib — nafas chiqarish. Yoilib, boshni to‘g‘rilab — nafas olish (5—7 marta).

11. D.H. — O‘tirib, qo‘llar yonda, to‘g‘rilanib D.H.ga qaytish (8-10 marta).

12. D.H. — O‘tirib, oyoqlar tinada egilgan, qo‘llar bosh orqasida. Chap va o‘ngga burilish (6—8 marta).

13. D.H. — Qorinda yotib. Tanani va oyoqlarni ko‘tarib, kuraklarni birlashtirib yozilish, «qaldirg‘och». D.H.ga qaytish (8— 10 marta).

14. D.H. — Qorinda yotib, qo‘llar yonda. Yoilib, qo‘llarni yonga yuborish (6—8 marta).

15. D.H. — Qorinda yotib, qo‘llarga tayanib yozilish. D.H.ga qaytish (8—10 marta).

16. D.H. — O‘tirib, qo‘llar bosh orqasida. Chap va o‘ngga burilib, chap tirsak bilan chap oyoqqa, o‘ng tirsak bilan o‘ng tinalarga tegish (6~8 marta).

17. D.H.— O‘tirib, oyoqlarni to‘g‘ri ko‘tarib, qo‘llar bilan oyoqlar uchiga yetkaiish (4—6 marta).

18. D.H. — O‘tirib, qo‘llar sal orqada. Tanani to‘g‘rilash va chapga, o‘ngga burilish (4—6 marta).

19. D.H. — Tinalarda turib, tanani tepaga, boshnipastga tushirib yozilish (6—8 marta).

20. D.H. — Tizalarda turib. O‘ng va chapga burilib, to‘pig‘iga qo‘l bilan yetish (4-6 marta).

21. D.H. — Tizalarda turib. Belda yozilib, qo‘llarni orqaga yuborish. D.H.ga qaytish (4—6 marta).

22. D.H. — Tizalarda va qo‘llarda turib. Chap tomonga burilib, chap qo‘lni aylantirish. D.H.ga qaytish. Shuni o‘ng qo‘l bilan bajarish.

23. D.H. — Tizalarda va qo‘llar egilgan holda. Oldinga qo‘llarni to‘g‘rilab, to‘lqinsimon harakat qilib, D.H.ga qaytish, nafasni to‘xtatmasdan (4—6 marta).

24. D.H. — Chalqancha yotib. O‘tirib, yotish (5-7 marta).

25. D.H. — Turib, qo‘llar belda, oldinga egilib, boshni tushirish (5—7 marta).

### **Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida davolash badantarbiyasi**

Organizmning hayot faoliyatida yurak-qon tomir tizimi muhim rol o‘ynaydi, butun to‘qimalar va a‘zolari ozuqalar, kislorod bilan ta‘minlab, modda almashish mahsulotlarini organizmdan tashqariga chiqaradi. Shuning uchun qon aylanish apparati kasalliklarida butun organizmning funksional faoliyati buziladi, faoliyatining pasayishi erta qarish, nogironlik va hatto o‘limga olib keladi. Kasallikning kelib chiqishiga bir necha tashqi va ichki omillar, ko‘p ovqat yeyish, alkogol qabul qilish, chekish, gipodinamiya, jismoniy va nerv-psixik zo‘riqish, infeksiya, intoksikatsiya va irsiyat sababchi bo‘ladi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari yurak atrofidagi og‘riqlar, yurak ritmining buzilishi, yurak urishlari, yurak siqishlari, shishlar, ko‘karish (sianoz)larda ko‘rinadi. Bular qon aylanishining yetishmovchiligi, yurak qon-tomir tizimining to‘qimalar va organlarini ularning me‘yoriy funktsiyasi uchun yetarli darajada qon bilan ta‘minlay olmasligidan kelib chiqadi. Bu esa yurakning va tomirlarning faoliyati buzilishi natijasida yoki ikkalasining faoliyati buzilishidan sodir bo‘ladi. Qon aylanishining yetishmovchiligi ko‘proq yurak xastaliklari bilan bog‘liqdir, u, o‘z navbatida butun qon aylanish apparatining ishi buzilishiga olib keladi. Oxirgisi qonning zarb urish hajmi va daqiqali hajmining pasayishi, qon oqishi tezligining pasayishi, to‘qimalarning kislorod bilan ta‘minlanishining pasayishi va uglekis-lotani chiqarish, modda almashishining buzilishi, avval oyoqlarda dimlanish holati va shishlar paydo bo‘lishi, so‘ngra ichki organlarda va ular faoliyatining o‘zgarishida ko‘rinadi. Qon aylanishining buzilishi o‘tkir va surunkali turlarga ajratiladi.

### **Nafas olish organlari kasalliklarida davolash badantarbiyasi**

Davolash badantarbiyasining o‘pka kasalliklarini kompleks davolashda tatbiq etilishi — bu motor-visseral reflekslari hara-katining nafas bilan organik o‘zaro bog‘liqligini taqozo etadi. Odam-zodning nafas olish aktining

komponentlarini erkin boshqarish, nafas chuqurligini, sonini va turini o'zgartirib, nafas olish va chiqarish fazasini solishtirish bu shartli refleklar mexanizmi orqali to'liq nafas olishni ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi. Boshqa tomondan, mushaklar faoliyati kasalliklari orqali kelib chiqqan nome'yoriy shartli refleklarni buzish mumkin. Mabodo o'pkada e'tiborli qaytarib bo'lmaydigan anatomik o'zgarishlar sodir bo'lsa, jismoniy mashqlar ratsional o'rin bosishlarni ta'minlaydi, u ham bo'lsa nafasni va harakatni sistematik birgalikda o'tkazish orqali mustahkamlanadi va avtomatlashtiriladi.

O'pka patologiyasida nafas olish tizimini yaxshilashni nerv-reflektor yo'lidan tashqari jismoniy mashqlar orqali gumoral ta'sir etish mexanizmi ko'zga tashlanadi. Buning asosida nafas olish markazining yuqori jismoniy faollik natijasida tashkil bo'lgan qon orqali kelayotgan biologik aktiv moddalar, modda almashinuvining qo'zg'alishi yotadi.

Nafas olishning nerv-gumoral boshqarilishini yaxshilash, nafas olish mushaklarini mustahkamlash, ko'krak qafasini va diafragmaning harakatchanligini oshirish nafas olish aktini va optimal havo aylanishini ta'minlaydi. Bular o'z navbatida o'pkada gaz almashishini yaxshilaydi, arterial qonni kislorod bilan to'ydirish ortadi. To'qimalardagi trofik jarayonlar jadallashadi. Bu esa qon va limfa aylanishini yaxshilaydi, o'pkada va plevrada ekssudativ suyuqlikning tez so'rilishiga yordamlashadi va shu bilan chandiq hosil bo'lishining oldini oladi. Natijada qon aylanish tizimining funksional zaxiralari oshadi, qon aylanishi yetishmovchiligining rivojlanish ehtimoli pasayadi.

Nafas olish organlari kasalliklarida davolash badantarbiyasini tatbiq etishning o'ziga xosligi-bu maxsus nafas olish mashqlarini keng qo'llashdir. Birinchi navbatda, bemorlarni nafas olishining tebranma, chuqurligi va turini erkin o'zgartirishga, uzaytirilgan nafas chiqarishga o'rgatiladi-bularga esa har xil tovushlarni va tovush birliklarini talaffuz qilish bilan erishiladi.

Bemorlarning dinamik va statik nafas olish mashqlarini ba-jarishida dastlabki holatni tanlash ham juda muhim ahamiyatga ega, chunki bu chap va o'ng o'pkada, o'pkaning pastki va o'rta, tepa bo'limlarida havo aylanishini o'stiradi.

Drenaj D.H.lardan ham foydalanish zarir, chunki bu holat balg'am va yiringni bronxlardan chiqarishga yordam beradi.

Davolash gimnastikasi majmualariga va mustaqil mashg'ulotlarda nafas chiqarish mushaklarini mustahkamlashga mo'ljallangan mashqlar kiritiladi.

### **3-BOB. TALABALAR JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA OMMAVIY SPORT O‘YINLARINING O‘RNI**

Bugun mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish masalasiga aloxida e’tibor qaratilmoqda. Yurtimizning turli xududlarida bolalar va o’smirlar sportini oilaviy sportni rivojlantirish bo’yicha juda ko’p ishlar amalga oshiriladi. Sport va jismoniy tarbiya sog’lik garovi ekanligini keng targ’ib etilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev rahbarligida 2019 yil 4 sentyabrda o‘tkazilgan 36-sonli videoselektorda ommaviy sportni rivojlantirish masalasiga aloxida to’xtalib o’tildi. Ta’lim muassasalaridagi sport inshootlari quvvatlaridan samarali foydalanish, shuningdek, professor-o‘qituvchilar, talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga muntazam jalb etish choralarini kuchaytirish masalasi atroficha muhokama qilindi. Ushbu tadbirda o’rtaga tashlangan masalalar yuzasidan ko’plab rejalar belgilab olindi. Xususan, Oliy ta’lim muassasalarida ommaviy sportni rivojlantirish uchun Oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilari o’rtasida “Sport- salomatlik garovi” shiori ostida an’anaviy respublika spartakiadasi o‘tkaziladi. Spartakiada sportning mini-futbol, voleybol, badminton, shaxmat va stol tennis kabi turlari bo’yicha bo’lib o’tadi.

O’quv qo’llanmaning ushbu bobida biz ommaviy sportning ayrim turlari haqida atroflicha ma’lumot berishga harakat qilganmiz.

#### **3.1. Kichik futbol**

Kichik futbol sport turi bugungi kunga kelib butun dunyo bo‘ylab keng rivojlanib bormoqda. Bu o‘yin hamma-bop o‘yin bo‘lib uni tashkil qilib o‘tkazish shug‘ullanuvchilardan katta shart - sharoit taqozo etmaydi. Bu o‘yinni oddiy sport maydonlarida, sport zallarida ham, shuningdek, qishloq sharoitida keng maydonlarda ham tashkil qilish va o‘tkazish mumkin. O‘z nabatida kichik futbol o‘yini zamonaviy futbol o‘yini kabi katta kuch talab qilmaydigan, kuchli to‘qnashuvlarga ega bo‘lmagan o‘yin hisoblanadi. O‘z navbatida bu sport turi yetarli darajada qiziqarli va jozibali bo‘lib, o‘yinchilardan yuqori texnik mahoratni,

jangovarlik sifatlarini, doimiy tig'iz vaqtlarda zudlik bilan kerakli va to'g'ri bo'lgan qarorni qabul qilishni talab qiladi.

Bizga ma'lum bo'lgan kichik futbol sport turi birinchi bor dastlab Braziliyada 1920-yillarda o'ynala boshlangan.

1958-yili Shvetsiyada bo'lib o'tadigan futbol bo'yicha jahon chempionati mobaynida Avstriya terma jamoasi rahbarlaridan biri Yozef Argauer Braziliya terma jamoasini yopiq sport zalida kichik futbol bilan mashq qilayotganining guvohi bo'lgan. Bu o'yin avstriyaliklarga juda yoqib qolgan va ularda katta qiziqish o'yg'otgan. Tez orada mamlakatda o'zlarining bir qator kichik futbol uchrashuvlarini o'tkazganlar. Shundan so'ng bu yangi sport turi yevropaning bir qator mamlakatida, jumladan, Gollandiya, Ispaniya, Italiyada ham keng tarqaldi.

1968-1969-yillarda Gollandiyada birinchi bor mamlakatda kichik – futbol chempionati birinchiligi bo'lib o'tdi. Chempionatda “Sharaga 66” jamoasi g'alaba qozondi.

1970-yil o'rtalariga kelib zalda o'ynaladigan kichik futbol yangi sport turi sifatida rivojlana boshladi.

1974-yilning 19-iyulida birinchi bor Italiya- Livan terma jamoalari o'rtasida uchrashuv bo'lib o'tdi. Bu uchrashuvda Italiya termasi 9:2 hisobida g'alaba qozondi.

FIFA sportning bu turini rivojlantirish borasida ko'plab ishlarni amalga oshirmoqda va qat'iy tartibga solmoqda. Kichik futbol sport turidan vaqti - vaqti bilan xalqaro turnir-larni tashkil qilinishi, yangi - yangi jamoalarni vujudga kelishi Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) ni befarq qoldirmadi. O'z navbatida kichik futbol sport o'yinini tartibga solish chora tadbirlari ko'rildi.

FIFA ning jadal say' harakati va tashabbusi bilan “Besh - besh” kichik futbol bo'yicha uchta turnir tajriba sifatida Vengriya, Ispaniya va Braziliya mamlakatlarida tashkil qilindi va o'tkazildi.

Vengriya poytaxti Budapeshtda 1986-yil birinchi bor prototip – turnir sifatida kichik futbol bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. 8 ta jamoa ishtirok etgan bu jahon chempionati finalida Vengriya terma jamoasi Niderlandiya terma



jamoasi ustidan g'alaba qozondi. Natija shuni ko'rsatdiki, terma jamoalar ishtirokidagi o'yinlar juda ham qiziqarli o'tdi.

Bugun kichik futbol juda ko'p mamlakatlarda qiziqarli sport o'yini sifatida keng tarqalgan. Mamlakatimizda ushbu sport o'yini keng tarqalgan.

### **Kichik futbol qoidalari**

Musobaqalarni o'tkazish uchun FIFA tomonidan ishlab chiqilgan va joriy qilingan bir qator o'yin qoidalari sinovdan muvaffaqiyatli o'tdi va endi uni amaliyotga tadbiiq etish mumkin bo'ldi. Bu qoidalardan kelgusida amaliyotda keng foydalanilmoqda. Mazmuni jihatidan kichik futbol o'yin qoidalari zamonaviy futbol o'yini qoidalarini qisman takrorlasa ham ushbu sport turining mavjud ayrim xususiyatlari uni yangicha tus olishiga olib keldi.

FIFA tarkibiga kiruvchi dunyodagi barcha milliy assosatsiyalar FIFA tomonidan tasdiqlangan o'yin qoidalari bilan musobaqalarini o'tkazishlari talab qilinadi.

Tajriba-sinov sifatida 2009-2010 yilgi Rossiya chempio-natida FIFA bilan kelishilgan holda uchrashuvlar davomiyligi 2-taym, sof 25 daqiqadan o'tkazildi.

Kichik futbol o'yini uchun to'p, katta futboldagi to'pga nisbatan kichik o'lchamda qabul qilingan. Shuningdek, ushbu to'pning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, u katta futbol to'piga nisbatan sakrovchanlik qobiliyatiga ega emas. Kichik futbol o'yinidagi taktik harakatlar katta futboldagidan tubdan farq qiladi. O'yin uchun maydonning kichikligi, o'yinchilar sonining kamligi, o'yinda to'qnashuvlar qisman uchrashi, podkat kabi usullarni ta'qiqlanganligi o'yin taktikasini yopiq inshoatlarda o'tkaziladigan basketbol, gandbol o'yinlaridagi kabi bo'lishini belgilaydi. Ko'p hollarda jamoa o'yinchilari "birga - bir" o'ynaydi, ya'ni har bir maydon o'yinchisi raqib jamoa o'yinchisining harakatlarini nazorat qiladi. Shuningdek, maydonda o'yinchilarni son jihatdan kamchiligi, ulardan hujumda ishtirok etish bilan birga, darhol himoyaga qaytishlarini ham talab etadi. Eng so'nggi faktorlardan biri futbolchi sifatida faoliyat ko'rsatayotgan har qanday sportchi ham kichik futbol o'yini ko'nikmasiga ega bo'lavermaydi. Aniqrog'i hujumchi himoyaga qaytmaydi, raqiblar son jihatdan ortiq ustunlik bilan hujum

uyushtiradi, yana bir holat himoyachilar doimo hujumga qatnashishga ulguravermaydilar.

Butun dunyodagi kabi Osiyo mamlakatlarida ham kichik futbol o'yiniga bo'lgan qiziqish keyingi yillarda millionlab kishilar orasida keskin suratda ortib bormoqda.

Mamlakatimizda bu sport turning yoyilishi bilan yangi – yangi jamoalar tashkil bo'ldi, qator turnirlar o'tkazila boshlandi. Ko'plab rasmiy musobaqalar, milliy chempionat musobaqalari yoshlar o'rtasida katta qiziqish uyg'ota boshladi.

Respublikamizda kichik futbol federatsiyasi mavjud bo'lib, ularda yetuk mutaxassislar, malakali hakamlar, murabbiylar faoliyat ko'rsatib, vaqti - vaqti bilan turli seminarlar o'tkazilmoqda.

Kichik futbol o'yinning keng omma orasida rivojlanishiga haqiqatdan ham o'yinning uncha murakkab bo'lmaganligi, keng bo'lgan sport zallarini qisqa muddatda kichik futbol o'tkazishga oson moslashtirilishi, unga bo'lgan sarf harajatlarni kamligi sabab bo'la oladi. Kichik futbolni tavsifi jihatidan unchalik atletik, qo'pol bo'lmagani uchun nafaqat bolalar, balki o'spirinlar, yoshlar, qizlar, hattoki katta yoshdagilar ham o'ynashlari mumkin. Keyingi yillarda nogironlar o'rtasida ham turli darajadagi musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Kichik futbol o'yini uchun mo'ljallangan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida 25-42 metr uzunlikda, eni 15-25 metrni tashkil qiladi. Har qanday holatda ham maydonning uzunligi eniga nisbatan katta bo'lishi talab qilinadi.

Maydondagi chiziqlarning qalinligi esa 8 sm ni tashkil qilib, maydonni chegaralab turgan uzun chiziqlar yon chiziqlar, qisqalari esa darvoza chizig'i deb yuritiladi. Maydonning o'rtasida 3 metr radiusli aylana chizib qo'yilgan. Shuningdek, maydonning har ikkala tomonida ham jarima maydoni mavjud.

Darvoza chizig'idan 6 metr masofada jarima zarbasini amalga oshirish belgisi qo'yilgan. Bu yerdan o'yinchilar zarur bo'lganda 6 metrli to'p tepishni amalga oshiradilar.

Zahira o'rindig'iga ko'ndalang ravishda 3 metr uzoqlikda maydonning ichida va tashqarisida 40 sm li to'g'ri chiziq tortiladi. O'yinchilar o'yin davomida

aynan shu chiziq oralig'ida almashib maydonga tushadi va shu chiziq oralig'idan maydondan chiqib ketadi.

Darvoza ustuni orasidagi masofa 3 metrni tashkil etadi. Ustunlarning pastki va tepa qismi bir xil kenglikda bo'lib, orqa tomonidan o'yinda to'p kiritilganligini aniqlash uchun to'r osilgan bo'ladi.

Darvozaning to'ri qanday materialdan bo'lishidan qat'iy nazar bir xil qalinlikda bo'lishi talab qilinadi.

Umumiy maydon yuzasining qoplamasi yumshoq, tekis hamda o'yinchilar yiqilganda xavfsiz bo'lishi kerak. Maydonning yuza qismi parket, yoki sun'iy material bilan ham qoplanishi mumkin.

Kichik futbol o'yini to'pi aylana shaklida va sof teridan yoki teri o'rnini bosuvchi materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak. To'pning aylanasi 62 - 66 sm, o'yin boshlanishidan oldin uning og'irligi esa 340 - 390 gramm bo'lishi shart. O'yin davomida faqatgina hakamning ruxsati bilangina to'p almashtirilishi mumkin.

Kichik futbol o'yinida ikki jamoa ishtirok etadi. Har bir jamoadan maydonga 5 nafardan o'yinchi, shulardan biri darvozabon tushadi. Jamoalar o'yinda ishtirok etishi uchun eng kamida 5 nafar jamoa a'zosiga ega bo'lishi kerak, undan kam bo'lsa o'yinga qo'yilmaydi.

Har qanday xalqaro o'yinlarda, shuningdek, milliy chempionlarda ham o'yinchini almashtirishga ruxsat etiladi.

Agar biror jamoadan ko'p miqdorda o'yinchilar chetlashtirilib maydon o'yinchilar o'yinda 2 nafarga teng bo'lib qolganda hakam tomonidan o'yin to'xtatiladi.

O'tkaziladigan har qanday o'yinda ham zahiradagi o'yinchilarning soni 6 nafardan oshmasligi kerak. Shunga qaramay uchrashuv davomida o'yinchilar almashtirish limitlanmagan (chegaralanmagan) bo'ladi. Darvozabonlarni almashtirish faqatgina darvozabondan to'p o'yindan chiqqan paytda amalga oshiriladi. Shu zahoti almashgan o'yinchi zahiradagi o'yinchiga aylanadi va u yana qaysidir o'yinchining o'rniga maydonga tushishi mumkin.

O'yinlarni o'tkazish davomida o'yinchini almashtirish to'p o'yindaligi paytida amalga oshiriladi. O'yinchilar almashtirishga qo'yiladigan talablar ma'lum qoidalarga buysungan holda bajariladi:

- o'yinchi almashtirilganda o'yindan chiqib ketayotgan futbolchi almashish zonasi deb ataladigan yon chiziq orqali chiqib ketishi kerak;

- o'yindan chiqib ketayotgan futbolchi maydonni tark etmay turib zahira o'yinchisi maydonga tushishi mumkin emas;

- zahiradagi o'yinchi o'yinda ishtirok etayotganligi yoki etmayotganligidan qat'iy nazar uning mas'uliyat maydon o'yinchisidiki singari bo'ladi;

- zahiradagi o'yinchi maydonga tushib ulguridan so'nggina zahiradagi o'yinchining almashtirilishi nihoyasiga yetgan hisoblanadi. Endi shu paytdan boshlab u maydon o'yinchisiga, uning o'rniga zahira o'rindig'idan joy olgan o'yinchi esa zahira o'yinchisiga aylanadi.

Darvozabon faqatgina hakamning ruxsati bilan, to'p o'yindan chiqqandan so'ng maydon o'yinchilari bilan almashishi mumkin.

O'yinchilarning zahira o'yinchilari bilan almashinishi jarayonida o'yin qoidasi buzilsa, hakam uchrashuvni to'xta-tadi. Agar to'p raqiblarda bo'lsa hakam o'yinga kirayotgan o'yinchini ogohlantiradi, chiqayotgan o'yinchi maydondan chiqarilib o'yin to'xtatilgan joyidan erkin zarba belgilaydi.

Zahiradagi o'yinchi maydondagi o'yinchi bilan almashayotganda o'yin qoidasini buzsa, ya'ni almashish zonasidan o'tmaganda, hakam o'yinni to'xtatmaydi, ammo to'p o'yindan chiqqandan so'ng qoida buzgan o'yinchiga ogohlantirish beradi.

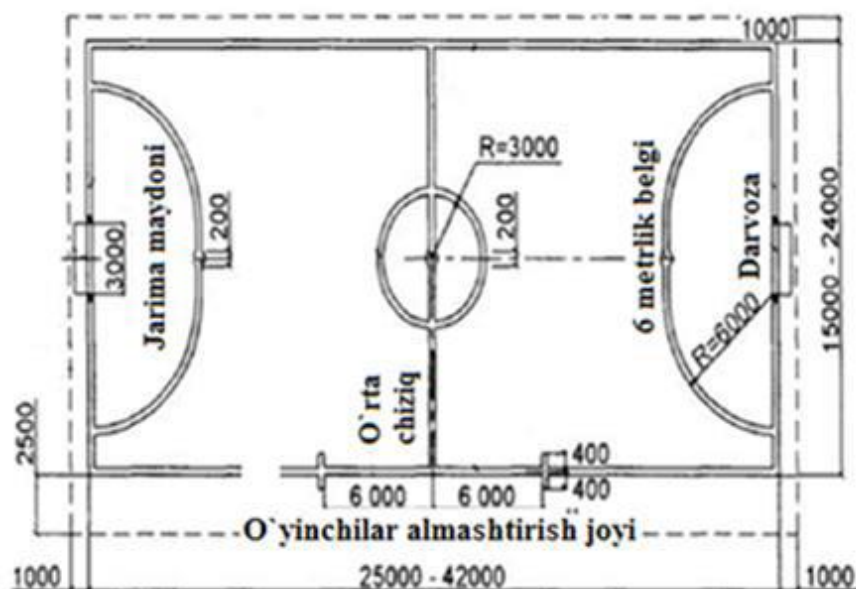
Kichik futbol musobaqalarida maydon o'yinchilari, darvozabonlar, futbol maydonidagi harakatlanayotgan boshqa o'yinchilarga jiddiy xavf tug'diradigan predmetlar bilan maydonga tushishi ta'qiqlanadi.

O'yinchilarning libosi futbolka, trusik, getra va oyoq kiyimdan iborat. Kichik futbolda ham katta futboldagi kabi oyoq kiyimsiz o'ynashga ruxsat etilmaydi.

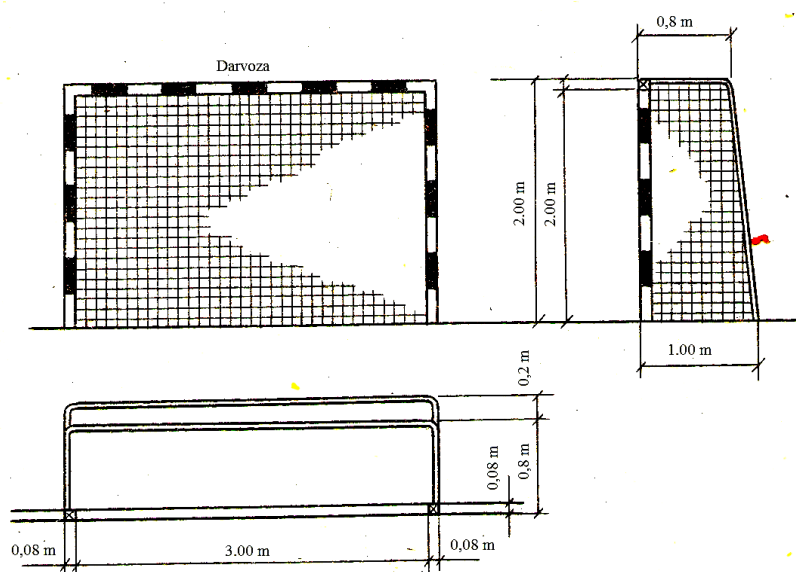
O'yinchilarning futbolkalarida FIFA tomonidan qabul qilingan rasmiy qoidalarga mos o'lchamda raqamlar bo'lishi shart, shuningdek, bitta jamoada 2 ta bir xil raqam bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

Darvozabonlarga uzun trusik kiyishga ruxsat etiladi. Ularning libosi maydon o'yinchilar va hakamlarning libosidan tubdan farq qilishi qat'iy talab qilinadi.

Kiyinishda yo'l qo'yilgan xatoliklar uchun hakam o'yinchini o'yindan chetlashtirishi va u o'zini tartibga keltirguniga qadar o'yinga kiritmay turadi, bu esa to'p o'yindan chiqqan paytda amalga oshiriladi.



**3.1-rasm. Kichik futbol maydoni**



Rasm 2

**3.2-rasm. Futbol darvozasi**



**3.3-rasm. Kichik futbol to'pi**

### **3.2. Voleybol**

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xeloi shaxrida xiristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha raxbari pastor Vilyam Morgan tamonidan yaratilgan. U voleybol o'yinining oddiy, ko'p mablag` sariflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

1895 yilda Springfild shaxridagi kollej direktori doktor Alfred Kalsted bu o'yinga **"Voleybol"** deb nom berdi. Voleybol inglizcha so'z bo'lib o'zbek tilida "uchayotgan to'p" degan ma'noni bildiradi.

1897-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi.

Maydongacha chegaralari - 7,6 x 15,1 m.

Turning o'lchamlari - 0,61 x 8,2 balandligi 1,98.

To'pni og'irligi - 340 gr.

Aylanasi - 63,5-68,5 sm.

O'yinchilarni soni chegaralanmaydi va x.k.

1895-1920 yillar voleybol o'yinini rivojlanish bosqichi hisoblanadi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha 1900-y-Kanada, 1906-Kuba, 1909-y-Puerto-Riko, 1910-y Peru, 1917-y-Braziliya,

Urugvay, Meksika, Osiyoda. 1900-1913 yillar, 1914 yillarda Angliya, 1917-Fransiya.

Sobiq ittifoqda esa 1920-21 yillarda o'rta Volga, Kazon, Nijniy Novgorod noxiyalarida tarqala boshladi. 1922 yillardan boshlab voleybol umumiy Xarbiy tayyorgarlik tarkibiga kiritiladi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani xaqida ma'lumot yo`q. Lekin ayrim taxminlarga ko'ra 1921-24 yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrining sport veterani K.Lebedovni Ximoyasiga binoan 1924-25 yillarda u ko'pchilik yoshlarni doira shaklda joylashib to'pni bir-birlariga uzatishni ko'rish mumkin edi. Keyinchalik o'yinchilar chegaralanmagan xolda teng bo'linib o'rtalariga ip tortib o'ynaganlar. Lekin, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqalar ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18, to'p bilan faqat 3 marta o'ynashi mumkinligini, o'yinchilar tarkibi 6 kishidan iborat bo'lishi, to'pni balandligi 2.43 sm (erkaklar uchun), xisob 15 ochqoga yetganda 1-chi bo'lib tugashi va qo'yingki hozirgi zamonaviy voleybol o'yiniga yaqin edi.

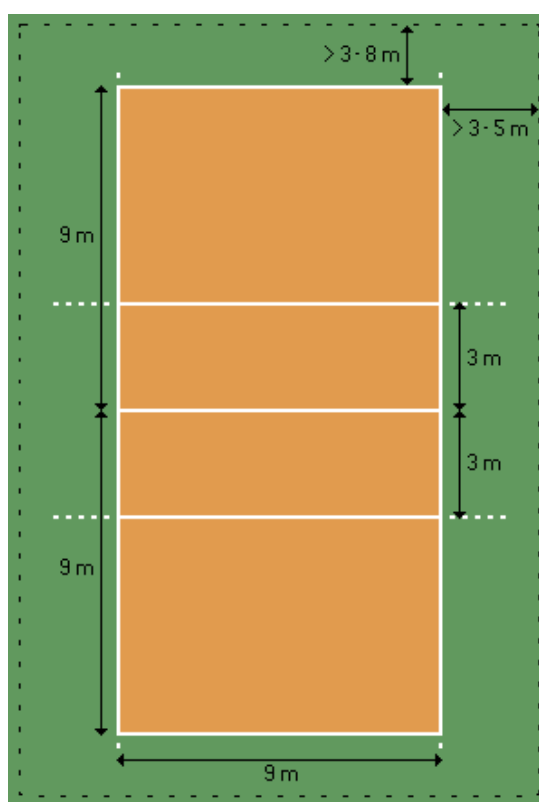
Keyinchalik Perevoznikovni ixlosmandlarini aytilishicha 1926 yilda Toshkentdagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalar,. Voleybol turi va qoidalarini birinchi bo'lib O'zbekistonga olib kelgan. 1927 yil 26 aprelda shu maktabning birinchi rasmiy musobaqasi tashkil etiladi.

1927 yil yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazib, unda 9 ta jamoa qatnashgan. Chernishevskiy nomli maktab jamoasi g'olib bo'lgan. 1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqasi bo'lib o'tdi va unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi tuzilgan. Bu jamoa murabbiy V.A. Vorontsov bo'lgan. 1933 yilda ikkinchi O'zbekiston spartakiadasi o'tkaziladi. Erkaklar o'rtasida "Dinamo" va ayollar baxsida O'z trans jamoalari 1-o'rinni egalladi.

1938 yilda dekabrda boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga belgilangan an'anaviy musobaqa o'tkazila boshladi. 1939 yilda o'tkazilgan SSSR birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi, bu zonal musobaqalarida "Nauka" (Tiblisi), "Spartak" Stalinobod), "Uchitel

“(Chkalov), “Lokomotiv” (Boku), “Uchitel” (Toshkent) jamoalari ishtirok etgan, bunda erkaklar jamoamiz 3, ayollar jamoamiz 4-o‘rinni egallashgan.

Xozirgi kunga kelib O‘zbekistonimiz mustaqil bo‘lgandan keyin o‘z chempionatimizni o‘tkaza boshladik. Bunda Qo‘qonning “Avtomobilchi”, Samarqandning “Kenap”, Toshkentning “Skif”, “Andijon”. “Farg‘ona”, “Viktoriya” (Novoi), “MXSK” (Chirchiq) jamoalari qatnashib kelmoqda. “Avtomobilchi” (Ko‘kon) 2 marta, “Kenap” (Samarqand 2 marta, “Mxka” (Chirchiq) 1 marta erkaklar o‘rtasida O‘zbekiston chempionlari bo‘lgan. Ayollar o‘rtasida “Skif” 4 marta “Avtomobilchi” 1 marta g‘olib bo‘lgan.



**3.4-rasm. Maydon va o‘lchami**

To‘rning (setka) kataklari -10x10 sm.

To‘rning (setka) balandligi

Erkaklar- 243 sm

Ayollar - 224 sm

To‘pning og‘iriligi - 260-270 gr

To‘pning aylana uzunligi - 66-1 sm

To‘pni diametiri - 21-0.3 sm



To'rnin uzunligi - 9.5 kengligi 1m

Antenna balandligi - 1.80 sm.

Xar partiyada 6 ta o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirib yana o'z joyiga qaytib o'yinga tushishi mumkin. O'yin 5 partiyadan iborat. Xar partiyada o'yin xisobi 25 gacha, agar 25-25 bo'lib qolsa, o'yin 2 ochko farqigacha davom etadi. Xal qiluvchi partiya taymbreyk tarzida bo'lib 2 ta ochko farqi bilan yutish kerak.

#### **Xar xil yoshdagi voleybolchilar uchun to'rnining balandligi**

<b>Yosh guruxlari</b>		<b>Turning balandligi</b>
11-12	O'g'il bolalar	2 m 20 sm.
	Qiz bolalar	2 m 00 sm
13-14	O'g'il bolalar	2 m 30 sm
	Qiz bolalar	2 m 10 sm
15-16	O'g'il bolalar	2 m 40 sm
	Qiz bolalar	2 m 20 sm
17-18 va yuqori	Erkaklar	2m 43 sm
	Ayollar	2 m 24 sm

Har bir jismoniy tarbiya jamoasida voleybol seksiyasini tuzish mumkin. Bu masala jismoniy tarbiya jamoasining yig'ilishida, so'ng voleybolistlar umumiy yig'ilishda seksiya byurosi tayinlanadi va bu byuro trenirlari bilan hamkorlikda ish olib boradi. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirishda mashg'ulotning sonini, musobaqa va dam olish kunlarini aniq belgilash kerak. Bu musobaqa va mashg'ulotlarni tartibli borishi uchun zarur mashg'ulotni rejalashtirish va tayyorgarlikning har tomonlamaligini mashg'ulotning intensivligi, ko'rami, musobaqlarda qatnashish, belgilangan natijaga erishishini hisobga olish kerak. Faqat rejali va doimiy ravishdagi mashg'ulotlar voleybolchining sog'ligiga zarar yetmagan holda ijobiy natija berish mumkin. Qo'yib yuborgan mashg'ulotni hech qanday tayyorgarlik o'rnini bosmaydi.

Kelgusi reja-bu o'yinchi va jamoaning sport ustaligini oshirish, asosiy normativlar ko'zda tutilgan bo'lish kerak va uning yordamida belgilangan masalalar hal qilinadi. Yillik reja bir yilda o'tkaziladigan musobaqalar hisobga

olgan holda tuziladi. O'quv mashg'ulotlari seksiyasining 1 yilik rejasini ishlab chiqishda quyidagi asosiy xolatlarni hisobga olish kerak.

Mashg'ulotning uzluksiz va yil davomiyligi.

Mashg'ulot yilining etaplari va uning bo'limlarining mazmunlari va vazifalarini aniq belgilash.

Shug'ullanuvchining kvalifikatsiyasiga qarab mashg'ulot darajasini va musobaqalar sonini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchining sport ustaligi vazifasini oshirishda teoretik, taktik, texnik va jismoniy tayyorgarligining uslubi va vositalarini belgilash.

Voleybol bu murakkab sport turi bo'lib unga o'rgatish murabbiylar katta pedagogik mahoratni talab etadi.

Voleyboldan seksion mashg'ulotlarni tashkil etishda murabbiy eng avvalo dastlabki guruhlarini tuzishdan o'z ishini boshlaydi va bu yerda albatta bajariladigan shartlar mavjud bo'lib, ular o'z ichiga yosh shug'ullanuvchilarning jismoniy aqliy qobiliyatlarini va yozishni hisobga olish, anatomik va fiziologik tuzilishlarga e'tibor berishni oladi.

Yuqorida keltirilgan barcha bo'limlardagi fikr-mulohazalar bizga yosh voleybolchilar bilan seksion mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishda quyidagi xulosalarga e'tibor berishni havola etamiz.

Har bir ishlab chiqarish korxonalarida, o'quv va tarbiya muassasalarida imkoniyatdan kelib chiqqan holda voleybol sport turidan seksiyalar ochish maqsadga muvofiqdir.

Voleybolchilar guruhini tashkil etishda ularning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini hisobga olish, ularning anatomik va fiziologik xususiyatlariga e'tibor bergan holda o'quv-mashg'ulot guruxlarini tashkil etish kerak.

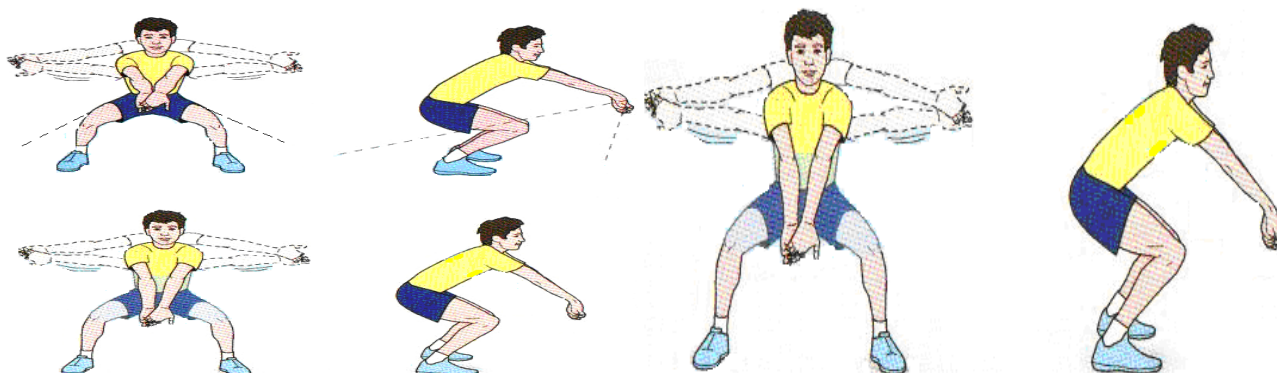
Voleybolchilarning yangi tashkil etilgan boshlang'ich tayyorlov guruxlarida o'tkaziladigan jami mashg'ulotlarning yillik hajmi 160-200 atrofida bo'lishi va bu soatlarni 50% umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan bo'lishi va qolgan 50% texnik va taktik tayyorgarlikka ajratilishi maqsadga muvofiqdir.

Voleybolchilarning o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatishda harakatlarga o'rgatishni tushuntirish, ko'rsatmalik uslublardan tashqari o'yin uslubi va musobaqa uslublariga katta e'tibor berishlari zarur.

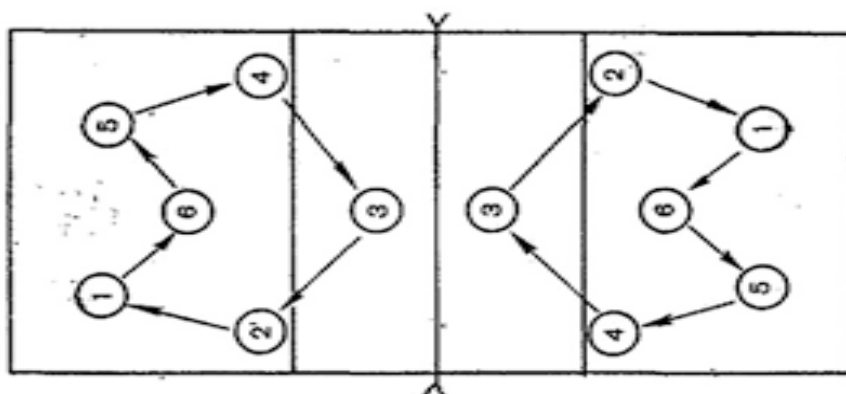
Voleybolchilarni o'rgatishda asosiy vositalar umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorlov mashqlar, yetaklovchi mashqlar va musobaqa mashqlari qatorida tarkibga voleybol o'yinini texnikasi elementlari kiritilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Voleybolchilarning o'rgatishda sport trenirovkasining tayyorlov asosiy e'tibor texnik-taktik tayyorgarliklar bilan bir qatorda umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi zarur.

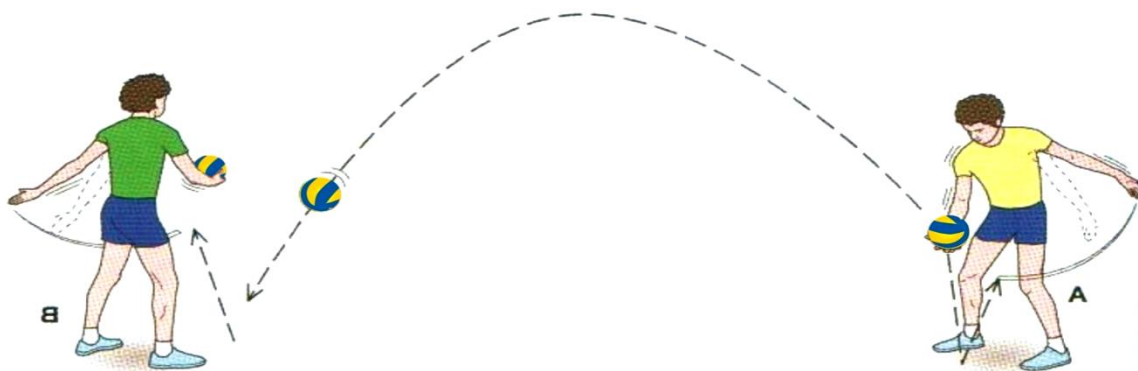
### Mashg'ulotda bajarish uchun mashqlar majmuasi



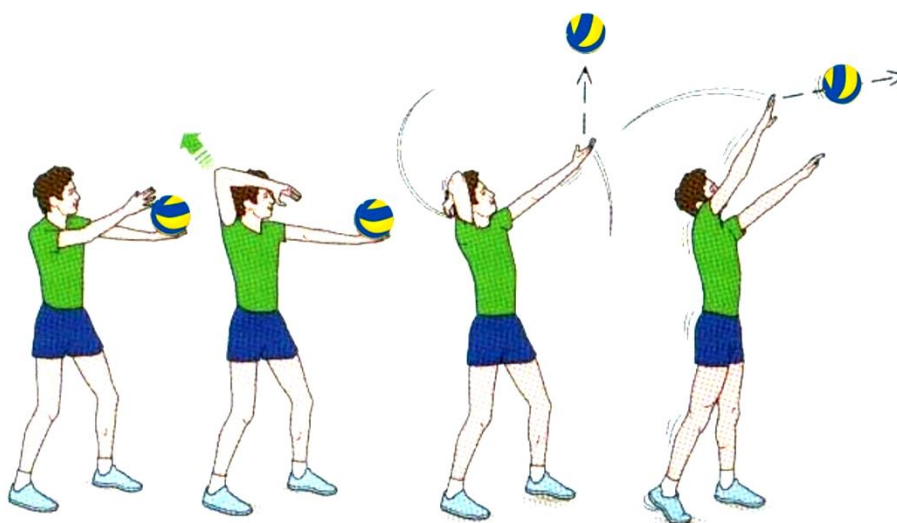
3.5-rasm. Voleybolchining turish xolatlari



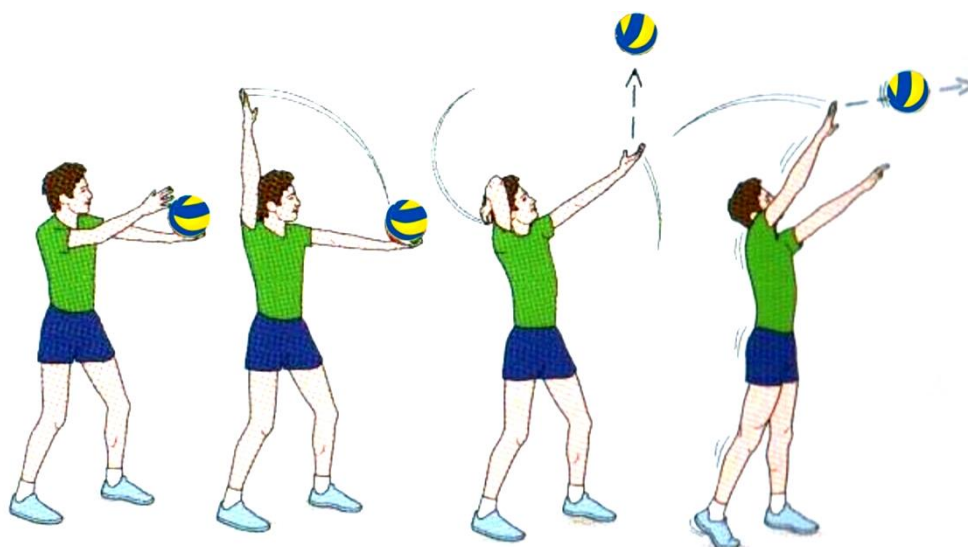
O'yin vaqtida joy almashtirish



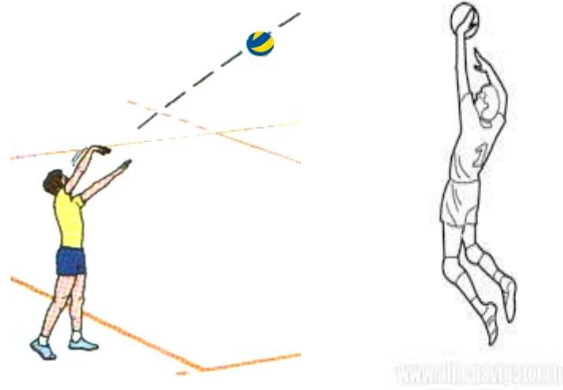
**3.6-rasm. Pastdan to'g'ri to'p kiritish.**



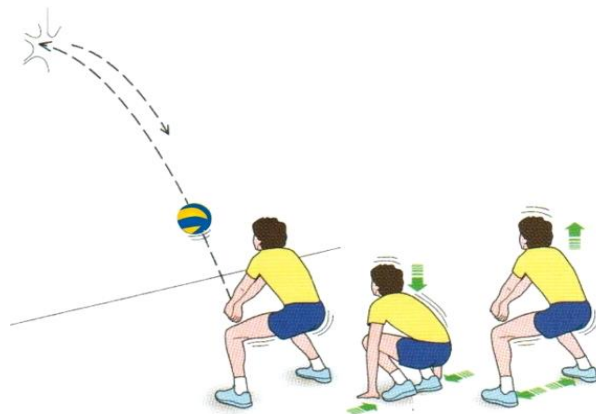
**3.7-rasm. Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.**



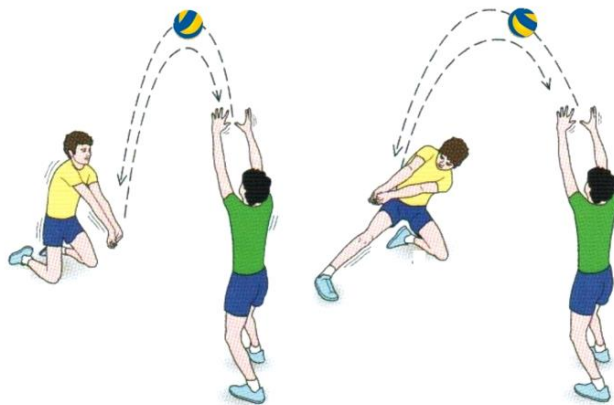
**3.8.-rasm. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.**

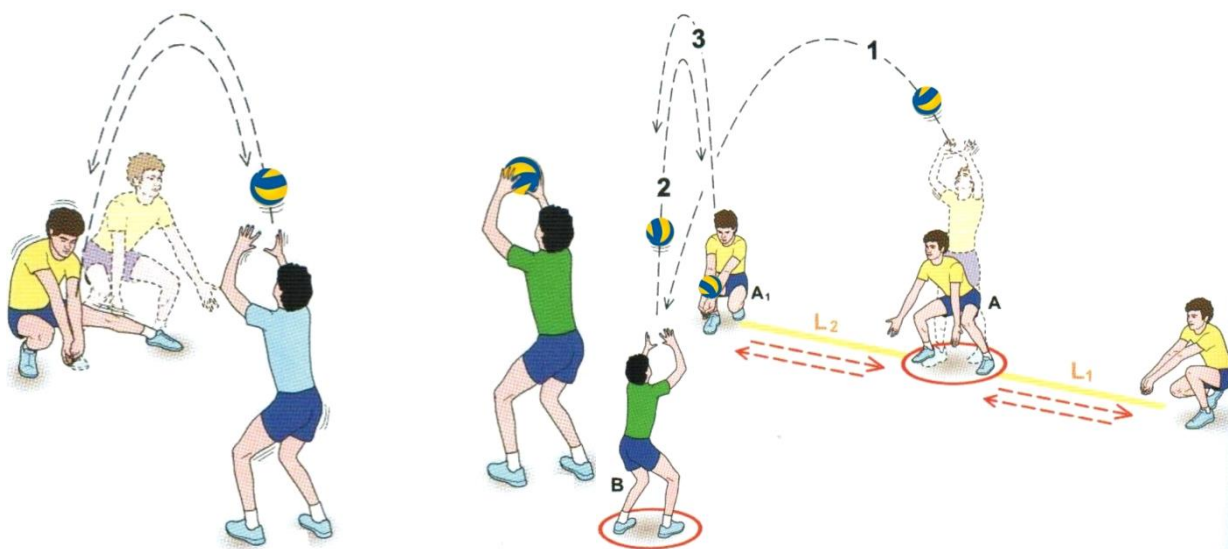
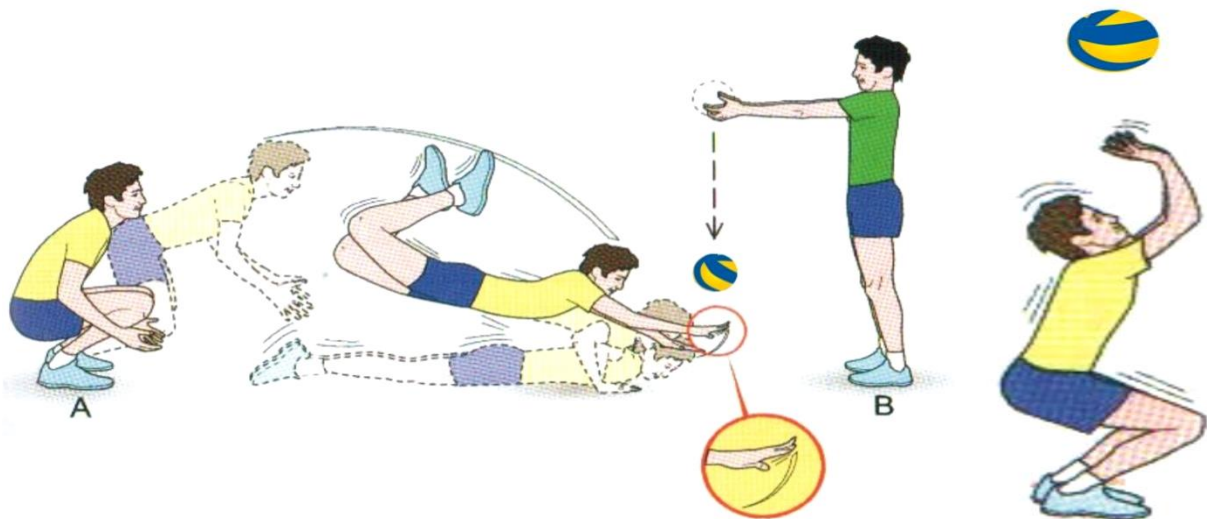


**3.9-rasm. Sakrab to'p kiritish.**

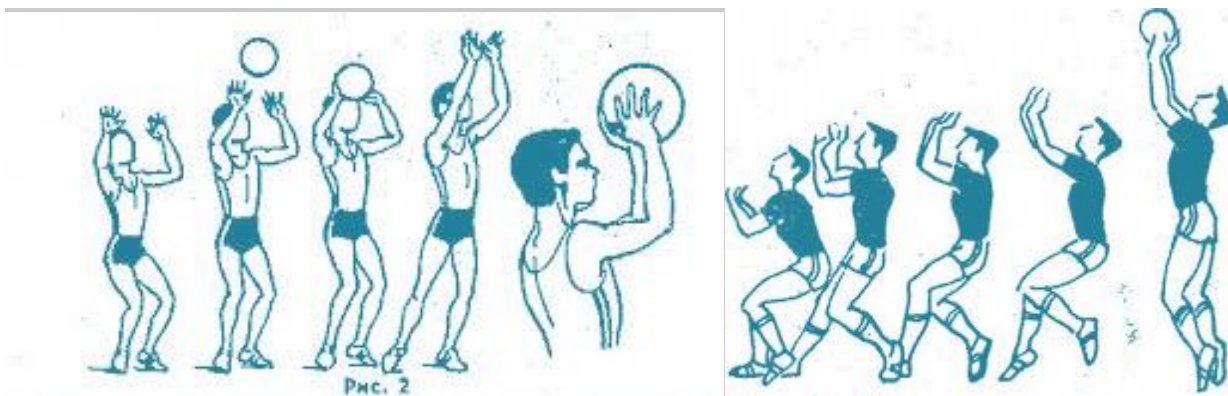


**3.10-rasm. To'pni pastdan qabul qilish.**

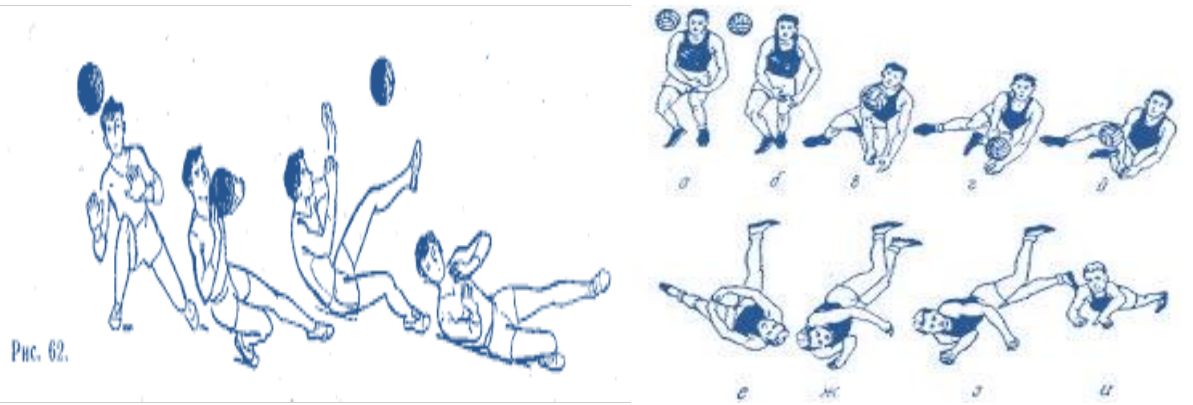
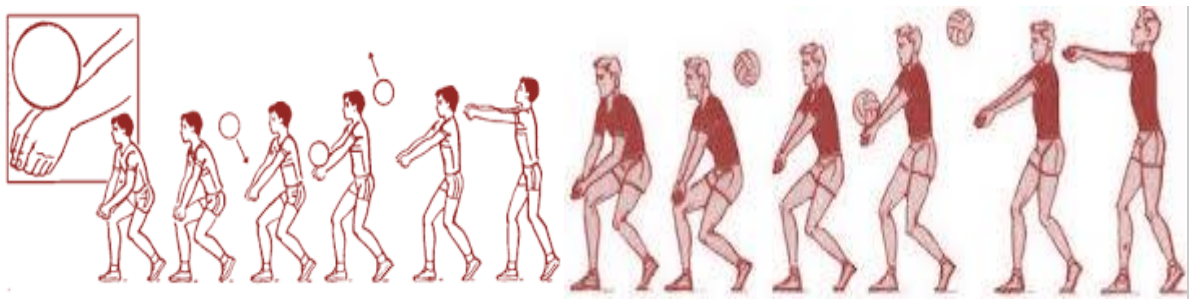




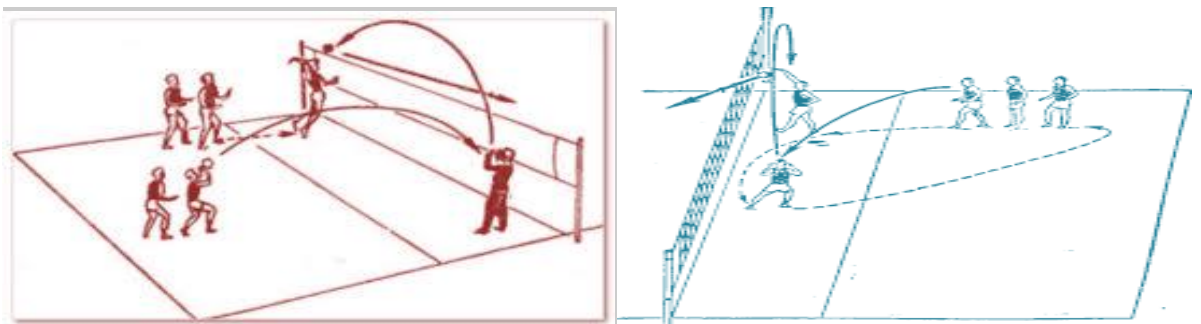
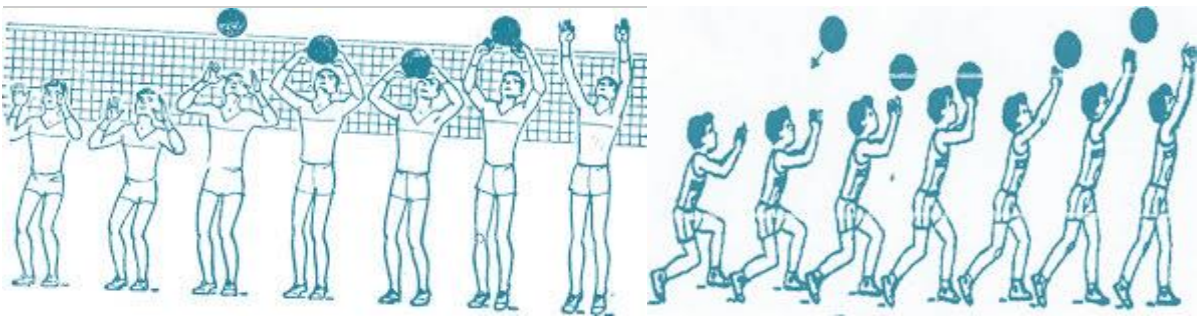
3.11-rasm. To'pni qabul qilish usullari



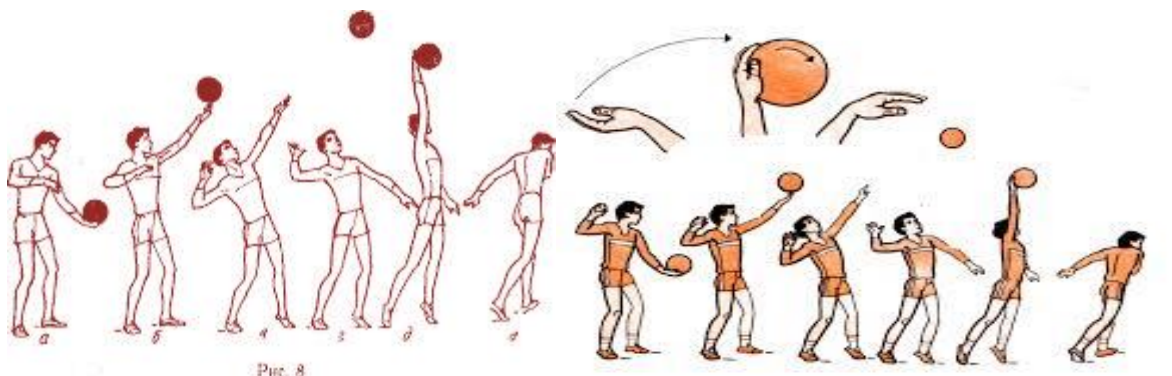


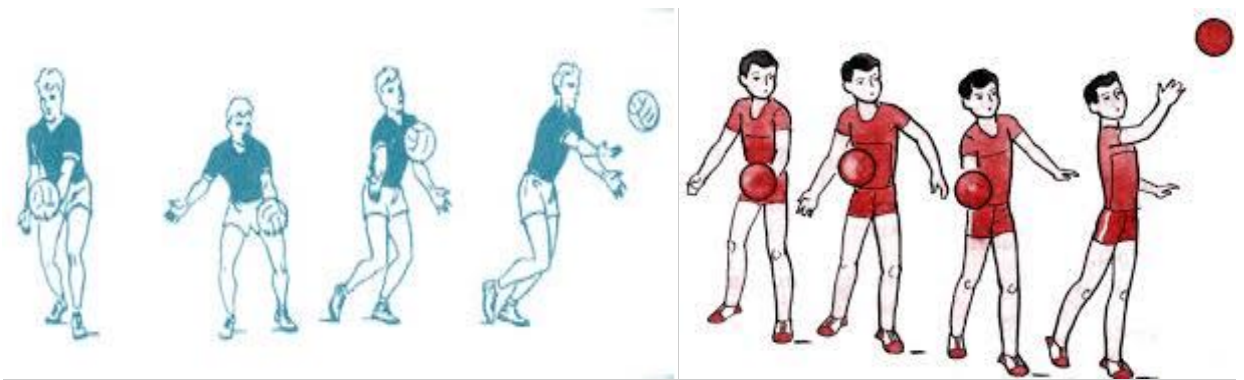


3.12-rasm. To'pni uzatish

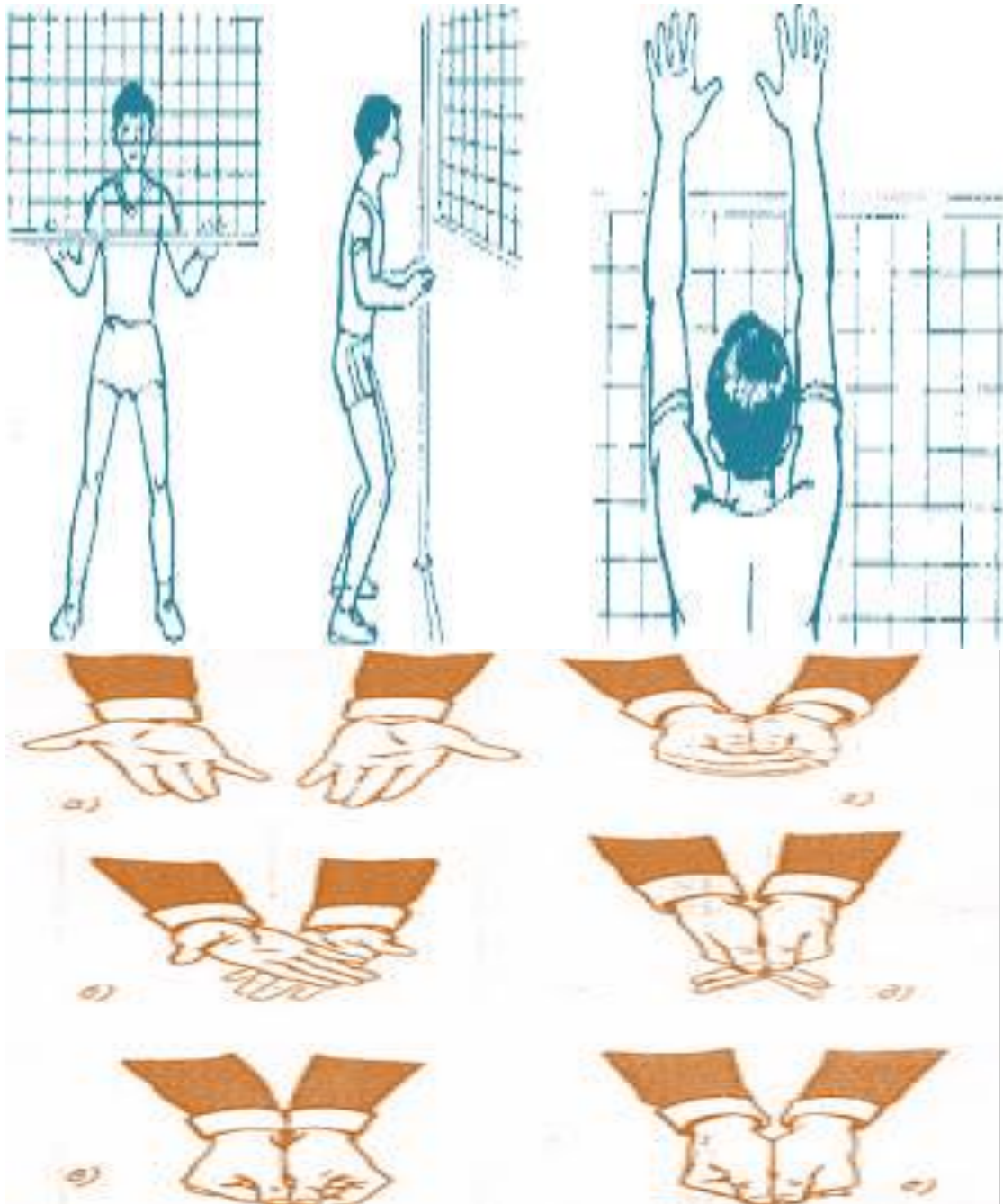


3.13-rasm. To'pni otish





3.14-rasm.To'siq qo'yish







**To'siq qo'yish**



**Hujumda zarba berish**

### 3.3. Basketbol

Jamoviy o'yinlar orasida basketbolning aloxida o'rni bor va bu sport turi juda ham ko'p muxlislariga ega.

Basketbol (ing. basket — savat, ball — to'p) — sport turi, 3,05 m balanddagi savatli halqaga to'pni qo'lda tashlab o'ynaladigan jamoa o'yini. Basketbol mashg'uloti va musobaqalari uchun to'rtburchak maydoncha (o'lchami 26x14 m) yoki zal (balandligi 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o'yinchi bo'lib, maydonga bir yo'la har jamoadan 5 tadan o'yinchi tushiriladi (bu o'yinchilar almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko'p to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. O'yinda savatga tushirilgan to'p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to'p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi. Erkaklar 40 minut, ayollar 36 minut, 15 — 16 yashar o'smirlar va qizlar 30 minut, 13 — 14 yashar o'g'il va qiz bolalar 24 minut o'ynashadi. O'yin 2 qismdan iborat, orada 10 minut dam olinadi. Belgilangan vaqtda jamoalar baravar ochko olsa, biror jamoa g'olib chiqquncha 5 minutdan qo'shimcha vaqt beriladi.



Basketbol vatani AQShdir (1891). Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA; 1932 yil tuzilgan)ga 177 mamlakat a'zo (1991). Basketbol 1936 yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1950 yildan Basketbol bo'yicha jahon chempionati o'tkazib kelinadi. Basketbol O'zbekistonda 1921 yildan o'ynala boshlagan.



O'zbekistonlik R.Salimova 2 marta jahon hamda olimpiya o'yinlari chempioni bo'lgan. Basketbol bo'yicha O'zbekiston respublika federatsiyasi oliy liga jamoalari o'rtasida musobaqalar tashkil etib kelmoqda. Oliy ligada Samarqand, Buxoro, Toshkent viloyati, Chirchiq shahar hamda Sirdaryo va Navoiy viloyati basketbolchilari musobaqalashadi. O'zbekiston terma jamoasi 1997 yil II Markaziy Osiyo o'yinlari — «Sprayt chellenje» xalqaro turnirining g'olibi bo'ldi (terma jamoa bosh ustozlari A. Adisman, jamoa a'zolari 3. Xabibulin, M. Shafenkov, R. Karimov, S. Demurin, B. Mirodilov, T. Abbosov, V. Petrishchev).



**3.15-rasm. Basketbol maydoni o'lchami**



**3.16-rasm. Basketbol to'pi**

Basketbol murakkab va juda qiziqarli sport o'yinlaridan biridir. Boshqa sport o'yinlaridan farqli ravishda har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos jarayon va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda o'z maqsadlarini bajarishda qo'rqqanlik va ijodkorlik hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Hujumchining yakka taktik harakatlari ikki vazifani hal qiladi: o'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va aniq vaziyatga qarab texnik usullarni samarali qo'llash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar. Joy tanlash va himoyachi ta'qibidan qutulish asosiy to'psiz harakatlardan hisoblanadi. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'p qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachidan ozod bo'lishdan yordam berish uchun maydonda ma'lum vaziyatni tanlaydi. Joy tanlash to'xtashlar, burilishlar bilan birga yo'nalishni, usullarni va tezlikni o'zgartirib, maydonda harakat qilish bilan bajariladi.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar ham katta ahamiyatga ega. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutulishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarning diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi. Shu maqsadda basketbolchi aniq vaziyatga muvofiq usulni: uzatishni; yerga urib yurishni; to'pni savatga otishni yoki chalg'itishni ishlatadi.

To'pni uzatish - eng asosiy taktik harakat hisoblanadi. Chunki savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga, mavjud vaziyatda yaxshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtini tanlashi lozim.

To'pni yerga urib yurish - to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish hujumchi, himoyachilar tomonidan yaqindan to'silganda, to'pni uzatishdan yoki savatga otishdan oldin

raqibni aldab o'tishda, himoyachilarni o'ziga jalb qilishda, vaziyatni almashtirishga to'g'ri kelganda qo'llanilgani ma'qul. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurishda kata ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish katta ma'suliyat bilan bajarilishi kerak, chunki to'p savatga

tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoasi basketbolchilarining maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining vaziyatini hisobga olishi, qulay dastlabki holatni egallashi lozim. Masalan, hujumchi qulay turish holatini egallagan, himoyachi otishning bajarilishiga halaqit bera olmaydigan, sheriklari esa savatga tushmay qaytgan to'pni olishga tayyor bo'lganlaridagina, to'p o'rta va uzoq masofalarda savatga otilgani ma'qul.

**Guruhli harakatlar.** Hujum qilayotgan jamoada harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshishi, ko'pincha, basketbolchilarning o'zaro kelishib harakat qilishlariga bog'liq. Ikki yoki uch basketbolchining o'zaro harakatlarning har hil holatlari hujumda eng ko'p uchraydigan guruhli harakatlardan hisoblanadi. Basketbolchilarning o'zaro harakatlari raqiblarning soni teng yoki teng bo'lmagan hollarda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilarning soni ko'p bo'lgan paytlarda, himoyachilarni chalg'itish uchun, ko'pincha, maydonda to'g'ri joylashish, to'p bilan

va to'psiz to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish, to'pni ochiq turgan basketbolchiga uzatishlar qo'llaniladi. Himoyachilarning soni hujumchilarning soniga teng yoki ulardan ortiq bo'lgan qarama-qarshi chiziqlar bo'ylab harakatlar hamda to'sib qo'yishlar qo'llanilgani ma'qul. Ikki basketbolchining eng oddiy o'zaro harakatlarga: yaqinroq joylashgan sherigiga to'p uzatish, oldinga chiqish va bir shchitdan ikkinchi shchitga qarab harakat qilayotganda yoki maydonning ma'lum qismida to'pni qaytarib olish («uzatish va chiqish»); to'pni yerga urib yurmasdan, yerga urib yurib va qo'ldan-qo'lga uzatib harakat qilishlar kiradi.

To'sish, bu ikki basketbolchining o'zaro taktik harakatidir. Bunda bir basketbolchi ikkinchi basketbolchining himoyachi ta'qibidan ozod qiladi yoki o'zi

ozod bo'ladi. Buning uchun to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachiga yaqinlashib, uning o'z raqibi ketidan harakat qilishi mumkin bo'lgan yo'lini to'sishi yoki u savatga to'p tashlashga halaqit berayotgan bo'lsa, shunga qarshi chora ko'rishi lozim. To'siq qo'yayotgan basketbolchining harakatlari sust va faol bo'ladi. Basketbolchi to'siq qo'ygandan so'ng joyda qolishi (sust to'siq) yoki himoyachining yo'lini to'sib, o'z sherigi bilan harakat qilishi yoki o'zi ozod bo'lishga intilishi lozim (faol to'siq). To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunda to'siq qo'ygan basketbolchi ham, to'siq yordamida ta'qib qilinishdan ozod bo'lgan basketbolchi ham to'pni egallamagan bo'ladilar. Bunday to'siqlar, asosan, hujumchini to'p qabul qilib olishi uchun ozod qilish maqsadida qo'llaniladi.

Ular uch bo'limga bo'linishadi:

1) ozod bo'lishi lozim bo'lgan basketbolchi joyida turadi, to'siq qo'yuvchi uning himoyachisiga yaqinlashadi;

2) joyida turib to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchiga tomon ozod bo'lmoqchi bo'lgan basketbolchi harakat qiladi;

3) basketbolchilarning ikkalasi ham bir-birlariga qarab harakat qiladilar.

To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunday to'siqlar ikki turda qo'llaniladi:

1) to'pni egallagan basketbolchini ozod qilish uchun to'psiz basketbolchi to'siq qo'yadi. Ta'qibdan ozod bo'lish uchun basketbolchi joyida turishi, yoki to'pni yerga urib yurib sherigi tomonga harakat qilishi mumkin;

2) to'siq to'p egallagan basketbolchi tomonidan qo'yiladi. To'siq qo'yuvchi basketbolchi sherigi qarshisiga to'p bilan chiqadi. U bilan yonmayon kelgan paytda esa to'xtaydi va uning himoyachisiga orqasini o'girib, yo'lini to'sadi, so'ngra to'pni sherigiga uzatadi.

Uch basketbochining o'zaro harakatlari murakkabroq va xilma-xildir. Eng keng

tarqalgan harakatlarga quyidagilar kiradi: uchburchak bo'lib joylashib, bir joyda va bir shitdan ikkinchi shitga harakat qilib, to'p uzatish; uch basketbolchining

qarama-qarshi harakatida to'pni yerga urib yurish va uni qo'ldan-qo'lga uzatish; kesishgan yo'l bilan harakat, bir marta takroriy va ikki basketbolchi tomonidan qo'yilgan to'siqlar.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa harakatlari har xil o'ziga xos ikki o'yin tizimi orqali amalga oshiriladi. Ikkala tizimni mukammal egallash va ularni jamoa tarkibiga, aniq musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchining xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

Tez yorib o'tish - zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir quolidir. Tez yorib o'tish tizimining qay darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalardan qanday natijalarga erisha olishini belgilaydi. Bu tizimdagi asosiy xususiyat hujumni tashkil qilish va malga oshirish juda qisqa vaqt (asosan, 3-6 soniya) ichida o'tishidir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib yurib, o'z shchitidan raqib shchitigacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladilar. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- 1) basketbolchilardagi sezgirligi va taktik fikr qilishning yuqori tezligi;
- 2) harakat qilish tezligi va tezlikka bo'lgan qadamlilikning yuqoriligi;
- 3) texnik usullarni yuqori tezlikda aniq bajarish;
- 4) taktik bo'limlarning hilma-hilligi;
- 5) yuqori sur'atdagi o'yinlarga psixik tayyorgarlik.

Tez yorib o'tish tizimi muntazam takomillashib, hozirgi paytda quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- 1) tez yorib o'tishni qo'llashga harakat qilinadigan sharoitlarning ko'payishi (tez yorib o'tishni har xil vaziyatlarda amalga oshirishga kirishish);
- 2) tez yorib o'tishda ko'p sonli basketbolchilar ishtirokida ularning guruh harakatlari bilan qatnashish;
- 3) tez yorib o'tishning rivojlanishidagi barcha davrlarda harakatlarni aniq tashkil qilish va o'rganilgan murakkab harakatlarni samarali qo'llash;

4) himoyachilar son jihatdan ortiq yoki teng bo'lgan hollarda qat'iylik bilan hujumni oxiriga yetkazish;

5) savatga to'p otish harakterini o'zgartirish, masofani esa uzaytirish.

Tez yorib o'tishda hujumning rivojlanishi uch davrga ajratiladi:

1) boshlang'ich davr;

2) yorib o'tishning rivojlantirish davri;

3) yorib o'tishning oxiriga yetkazish davri.

Tez yorib o'tishning boshlanishidanoq muayyan o'yin vaziyatiga, chunonchi o'z sheriklari va raqiblarning joylashishiga, hujumchilar ko'rsatayotgan qarshilikning tavsifini hujumning maydon o'rtasidan yoki yon chiziq bo'ylab rivojlanayotganligiga qarab basketbolchilarning o'zaro harakatlaridagi har xil bo'limlar qo'llaniladi:

- to'pni o'zaro uzoq masofaga uzatib, harakat qilish;

- basketbolchilar joylarini almashtirmasdan harakat qilayotganlarida to'pni o'zaro qisqa masofaga uzatishlar bilan harakatlar qilish;

- o'zaro joy almashib va qisqa masofaga to'p uzatib harakat qilish;

- uzoq masofaga to'pni yerga urib yurish usulni qo'llab o'zaro harakatlar;

- yon chiziq bo'ylab raqib himoyasini tez yorib o'tish.

Pozitsion hujum. Pozitsion hujumning asosiy mazmuni shundaki, hujumchilar

va himoyachilar son jihatdan teng hollarda hujum harakatlari yaxshi tashkil qilingan himoyaga qarshi aniq pozitsiyalardan turib amalga oshiriladi. Pozitsion hujumda basketbolchilarning o'yinda bajaradigan vazifalariga qarab ixtisoslanishi o'ziga xosdir. Hujumni tashkil qilishni quyidagi vazifalarga ajratish mumkin: raqib shchiti tomoniga harakat qilish va basketbolchilarning ma'lum pozitsiyalarda joylashishi; hujum uchun qulay vaziyatni yaratish maqsadida o'zaro harakatni tashkil qilish, hujumni yakunlash, savatga tushmagan to'pni egallash uchun kurashni tashkil qilish va to'pni yo'qotilganda himoyaga o'tish.

Basketbolchilar o'zaro harakatlarning tavsifiga ko'ra pozitsion hujum markaziy



basketbolchilar orqali hujum qilish va erkin hujum qilish kabi ikki bo'limlarga ajratiladi:

markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish;

hujum bir markaziy basketbolchi orqali;

ikki markaziy hujumchi bilan hujum.

Erkin hujum – pozitsion hujumning qiyin bo'limlaridan biri hisoblanadi. Buni o'z tarkibida bo'yi juda baland basketbolchilari bo'lmagan jamoalar ko'proq qo'llaydilar. Erkin hujum basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi har tamonlama xilma-xillik hisobiga uyushtiriladi. Hujumning bu bo'limida basketbolchilar maydonda biroz kengroq joylashsalar yaxshi bo'ladi. Bu esa hujumchilar uchun erkin harakat qilishga imkon beradi. Pozitsion hujum qaysi himoya tizimiga qarshi qo'llanilishiga qarab bir necha bo'limlarga ajratiladi: shaxsiy himoya tizimiga qarshi o'zaro harakatlar, zonali himoyaga qarshi harakatlar, pressinga qarshi hujum harakatlari.

**Himoya taktikasi.** Himoyaning asosiy maqsadi savatga to'p otishning aniqligini, imkoni boricha, kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

1) qisqa vaqt ichida raqibdan to'pni olib qo'yish;

2) jamoaning ayrim basketbolchilari va bo'limlari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;

3) savatga to'p otishlarga qarshilik ko'rsatish;

4) o'z shiti ostida to'p uchun kurashish va to'p egallagandan keyin hujumni tashkil qilish.

Himoyani tashkil qilish keyingi hujum harakatlarning tavsifiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jamoa himoyadan qanchalik faol bo'lsa, u shuncha ko'p to'p egallash va qarshi hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yakka harakat. Hujumchilarning o'yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko'rsatishda basketbolchining qo'llaydigan harakatlari – yakka himoya harakatlarga kiradi. Raqib to'pli yoki to'psiz bo'lishiga qaramay, uzluksiz ta'qib qilinadi. Lekin to'pli yoki to'psiz raqibni ta'qib qilishda himoyachi oldida har

hil vazifalar turadi. Shuning uchun ham himoyachining harakatlari to'psiz va to'pli basketbolchiga qarshi harakatlarga ajratiladi. Ikkala holda ham to'g'ri joy tanlash muhim ahamiyat kasb etadi. Himoyachi to'pni egallash uchun tortib olish, urib chiqarish, olib qo'yish, to'sib qolish, shitdan qaytgan to'pni ilish, chalg'itish kabi texnik usullarni qo'llaydi.

Himoyaning faol shakllarida ta'qib qiluvchi, dastavval, hujumchining maydonda to'g'ri harakat qilishi va to'p qabul qilib olishini qiyinlashtirishga harakat qiladi. Buning uchun u ta'qib qilayotgan basketbolchining yon-orqa yoki yon-oldi tomonidagi yoki to'p uzatilish yo'lidagi pozitsiyani egallaydi. Bu esa himoyachidan katta tayyorgarlikni, chunonchi, maydonda ko'proq harakat qilish, bo'layotgan kurashni kuzata bilish hamda oyoqlarni to'g'ri ishlata olish mahoratini talab qiladi.

To'pli basketbolchini ta'qib qilishda himoyachi asosiy diqqatni uning savat tomonga siljishiga va savatga to'p otishiga qarshilik ko'rsatishiga qaratadi. Bunda u har doim hujumchi bilan o'z shchiti orasiga o'tib turadi. Himoyachi hujumchining (uning ba'zi usullarini yaxshi qo'llay olishini hisobga olgan holda) maydonda muayyan joylashishiga qarab, unga nisbatan yaqin masofada joylashishi va maqsadga muvofiq turishni qo'llashi lozim.

**Guruh harakatlari.** Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birontasi qiyin vaziyatga tushib qolganda, unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir. Asosiy guruhli harakatlar himoyachilar hujumchilardan son jihatdan kam yoki ular teng bo'lgan paytlarda bajariladi. Son jihatdan teng bo'lganda bajariladigan harakatlarga o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, shitdan qaytgan to'pni egallashni tashkil qilish va guruh bo'lib to'pni tortib olishlar kiradi.

O'yinchi almashish deb himoyachilarning ta'qib qilayotgan hujumchilarni almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birontasi o'ziga berkitilgan hujumchini to'sib tura olmagan yoki uni shitga o'tkazib yuboriganida qo'llaniladi.

Sirgʻanib oʻtish – oʻyinchi almashish maqsadga muvofiq boʻlmagan paytlarda qoʻllaniladi. Chunki oʻyinchi almashgan himoyachi noqulay sharoitga tushib qolishi mumkin. Sirgʻanib oʻtish koʻpincha qarama-qarshi va kesishgan chiziq boʻylab bajariladigan harakatlarda hamda hujumchilar toʻsiq qoʻyishga harakat qilgan paytlarda qoʻllaniladi.

Straxovka qilish bitta yoki bir nechta basketbolchining oʻz jamoa sherigiga raqibni taʼqib qilish uchun yordam beradigan harakatlaridir. Markaziy hujumchini taʼqib qilishni straxovka qilish eng koʻp qoʻllaniladi. Buni oʻrta va uzoq masofalardan toʻpni savatga aniq ota olmaydigan hujumchini taʼqib qilayotgan basketbolchi amalga oshirishi mumkin.

Shitdan qaytgan toʻpni egallash uchun oʻzaro harakatlar hujumchilarni toʻp sapchishi ehtimoli boʻlgan joylariga oʻtkazmaslik maqsadida tashkil qilinadi. Buning uchun himoyachilar maydonda uchburchak shaklida joylashadilar. Uchburchakning asosini shchitning oʻng va chap tomonidan joylashgan ikki himoyachi, uning uchini jarima maydonchasiga kirib kelgan uchinchi himoyachi tashkil qiladi.

Gurux boʻlib topni olib qoʻyish himoyachilarning qanchalik faol ekanliklarini koʻrsatadigan harakatdir. Bu jamoa basketbolchilardan dadillik, ustalik va chaqqonlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bunda vaziyatlar qarama-qarshi va kesishgan chiziqlar boʻylab bajariladigan harakatlarda va zonali himoya tizimi qoʻllanilganda yaratiladi.

Raqiblar soni teng boʻlmagan paytda bir himoyachi ikki yoki uch hujumchiga ikki himoyachi uch yoki toʻrt hujumchiga, uch himoyachi toʻrt yoki besh hujumchiga qarshi harakat qilishga majbur boʻladirlar. Bunday hollar oʻz shitiga tomon chekinish paytida va bevosita shit tagida uchrashi mumkin.

Jamoa harakatlari. Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi boʻyicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik koʻrsatish tamoyillariga qarab farqlanadi. Har bir tizim himoya harakatlarining bir necha boʻlimlarini oʻz ichiga oladi. Bu boʻlimlar ham, asosan, raqibga qarshilik

ko'rsatilayotgan qism va himoyachining faolligi bilan farq qiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir o'yin tizimi uch asosiy bo'limga ajratiladi.

Zichlashtirilgan himoya. Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko'zda tutiladi. Jarima maydonchasining ichida to'p qabul qilishga intilayotgan yoki to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga katta e'tibor beriladi. Shunga ko'ra ta'qib qilayotgan hujumchi to'pdan va savatdan qanchalik uzoq bo'lsa, uning himoyachisi undan shunchalik uzoq masofada joylashadi.

Tarqoq himoya. Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi. Himoyachilar hujumchilardan 1-1,5 metr oralig'idagi masofada yoki ularga juda yaqin joylashishlari mumkin.

Pressing butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishliqlaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi jo'shqin harakat qiladilar. Jamoa harakatlarining muvaffaqiyatli chiqishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- 1) hamma hujumchilarining tezlik bilan bir vaqtning o'zida himoyaga o'tishlari;
- 2) har bir basketbolchining himoyaning tanlangan bo'limi bo'yicha o'zi va jamoadosh sheriklarining vazifa va harakat dasturlarini aniq bilish;
- 3) jamoaning hamma a'zolari tomonidan o'yinning shu onlari uchun qabul qilingan himoya harakatlarining bajarilishi;
- 4) basketbolchilarning himoyadagi harakatlari yaxshi samara keltirishiga ishonishlari va himoyada faol harakat qilishga psixologik tayyor bo'lishlari.

Shaxsiy himoya. Bu tizimining asosida jamoaning har bir basketbolchisi zimmasiga raqib jamoasining ma'lum basketbolchisi harakatlariga javobgar bo'lish yotadi. Shaxsiy himoyaning afzalliklari quyidagilardan iborat:

- 1) maydonning har anday joyida hujumchiga qarshi faol kurashish imkoni borligi;

2) jamoa basketbolchilarini ularning raqiblardan bo'ylari, tezkorliklari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bo'yicha ustunliklariga qarab himoya uchun taqsimlash istiqboli borligi;

3) ayrim basketbolchilarning yaxshi ko'rgan usullariga qarshi katta samara beradigan qarshi usullarni qo'llash imkoniyatlarining mavjudligi. Shaxsiy himoya bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bular quyidagilardan iborat:

- 1) agarda hujumchi himoyachidan jismoniy yoki texnik tayyorgarligi bo'yicha ustun bo'lsa, bu holda uni yakka kurashda yutish imkoniyatining bo'lishi;
- 2) to'siqlarga va oldindan o'rganilgan murakkab harakatlariga qarshi kurashning kam samaraliligi;
- 3) himoyachining tarqoq bo'limida va pressingda o'zaro yordam uchun sharoitning qiyinligi;
- 4) 4) tez yorib o'tish uchun turg'un start holatlarining yo'qligi.

Zichlashtirilgan himoya yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi. Bu usul shit tagida yuqori, ammo uzoq masofalardan kam samara bilan harakat qiladigan jamoalarga qarshi qo'llanilganda yaxshi natija beradi.

Bu bo'limning afzalligi: 1) o'zaro samarali yordamning katta imkoniyatlari borligi; 2) juda baland bo'yli markaziy hujumchilarga qarshi va shchit ostida to'p uchun kurashni to'g'ri tashkil qilishdir. Biroq uning kamchiliklari: a) shitdan uzoqlashgan basketbolchilarning erkin harakat qilishlari; b) murakkab harakatlar boshlang'ich fazasini qarshiliksiz tashkil qilish imkoniyati borlig'idan iborat.

Tarqoq himoya har qanday masofalardan to'pni savatga otishga va murakkab harakatli hujumni tashkil qilishga qarshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydon yarmining hamma qismlarida faol qarshilik ko'satiladi.

Bu usulning asosiy afzalliklari: 1) har qanday masofalardan savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarining borligi; 2) raqib murakkab harakatining boshlanishida

qarshilikning mavjudligidir.

Kamchiliklari: 1) raqib uchun shit tomoniga yakka o'tishga ko'p imkoniyatlarining tug'ilishi; 2) markaziy hujumchini ta'qib qilishda va umuman, himoyada o'zaro yordam berishning qiyinlashishi.

Pressing zamonaviy basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan bo'limidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib quyish uchun hamma imkoniyatlarini ishlatishga mo'ljallangan.

Shaxsiy pressing qo'llanilayotgan jamoa oldiga ikki vazifa qo'yilishi mumkin: 1) hujumning tez, murakkab harakatlarni rivojlanishini to'xtatish; 2) shitga qarab siljiyotgan raqibdan to'pni olib quyish.

Shaxsiy pressingning muvaffaqiyatli qo'llanishi quyidagilar bilan belgilanadi: 1) basketbolchilarning, birinchi navbatda, to'psiz hujumga qarshi shiddatli kurashga chog'langanligi; 2) to'pni egallashga qattiq intilishi; 3) tezkorlik va chidamlilikning yuksak darajada rivojlanganligi; 4) oyoqlarning benuqson ishlashi va to'pni egallash usullarining samaradorligi; 5) o'yinchi almashganda va to'pli basketbolchiga guruh bo'lib hujum qilinganda o'zaro bir-birini tushunish; 6) jamoa tarkibidagi basketbolchilar tayyorgarligidagi bir xillik.

Asosiy kamchiliklari: 1) himoyachilar harakatlaridagi tavakkalchilik ayrim paytlarda raqibning qarshiliksiz qayta hujumni yakunlashga olib kelishi; 2) asab va jismoniy energiyaning ko'p ketishi; 3) o'zaro yordamni tashkil qilishning qiyinligi; 4) himoyachilarning birontasi xatoga yo'l qo'yilgan taqdirda butun tuzimning buzilishi; 5) yuksak texnikaga ega bo'lgan basketbolchilarning yakka yorib o'tishlariga va aniq tashkil qilingan tez yorib o'tishlariga qarshilik ko'rsatishning qiyinligi.

Zonal himoya. Bu tizim bilan himoya hududiy tamoyilda tashkil qilinadi. Zonali himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar hisoblanadilar.

Zonada himoyaning afzalliklari: 1) yaqin masofalardan otilayotgan to'plarga qarshi himoyaning samaradorligi; 2) bo'ylari baland basketbolchilarga qarshi

kurashishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishning imkoniyatlari mavjudligi; 3) to'siqlar samaradorligining juda kamayishi va himoyachilar joylashuvilarining doimiyligi sababi murakkab harakatli tez yorib o'tishni tashkil qilishda keng imkoniyatlarning borligi.

Kamchiliklari: 1) uzoq masofalardan otiladigan to'plarga qarshi kurashning qiyinligi; 2) hujumchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga qarab himoyachilarni taqsimlashning mumkin emasligi; 3) hujumni yakunlash uchun zaif uchastkalarining bo'lishi; 4) himoyachilarning maydonda sekin va o'zaro kelishmasdan harakat qilishlari natijasida zona «o'zilib», xavfli yo'laklarning paydo bo'lishi; 5) tez yorib o'tishga qarshi samaradorlikning kamligi; 6) ayrim basketbolchilarning harakatlari uchun bo'ladigan shaxsiy ma'suliyatning yo'qligi.

Maydonning qaysi qismida qarshilik ko'rsatilayotganiga qarab zonali himoya uch bo'limga bo'linadi: zichlashtirilgan zona, tarqoq zona va zonali pressing. Himoyachilarning zonalarda dastlabki joylashishi quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 2-2-1.

Zichlashtirilgan zona basketbolchilarning o'z savatlari yaqinida to'planib, himoya uyushtirishlari bilan tavsiflanadi. Basketbolchilar to'pni yo'qotganlaridan so'ng tezlik bilan orqaga qaytib, jarima maydonchasi oldindagi turish holatlariga (dastlab kelishilgandek) joylashib oladilar.

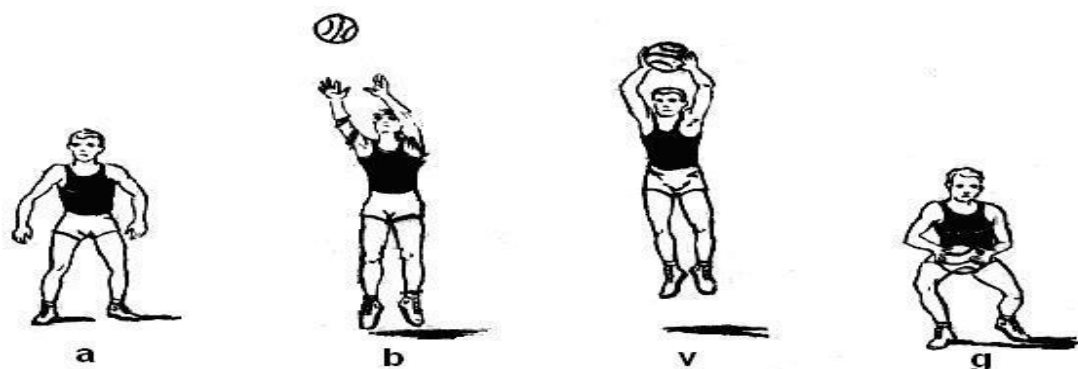
Tarqoq zona. Bunda to'p yo'qotilgandan so'ng oldingi qatordagi basketbolchilar raqibning ikkinchi guruhidagi basketbolchilar yaqinida qoladilar va chekinayotib, ularning hujum uyushtirishlarini qiyinlashtiradilar.

Zonali pressing himoya harakatlarining eng shiddatli, hujumchilar uchun katta qiyinchiliklar tug'diradigan shaklidir. Xuddi zonali himoyaga o'xshab, bunda asosiy kuch to'pli basketbolchiga qarshi qaratiladi. Zonali pressingda uch faza ajratiladi. Birinchisi – to'p maydonni chegaralab turgan chiziqlarning orqasidan o'yinchiga kiritilayotgan yoki shchitdan qaytgan to'p egallanganda himoyachilarning harakatlardir. Basketbolchilarning o'z shchitlari tomonga chekinayotgan paytdagi harakatlari ikkinchi fazani tashkil qiladi. Uchinchi

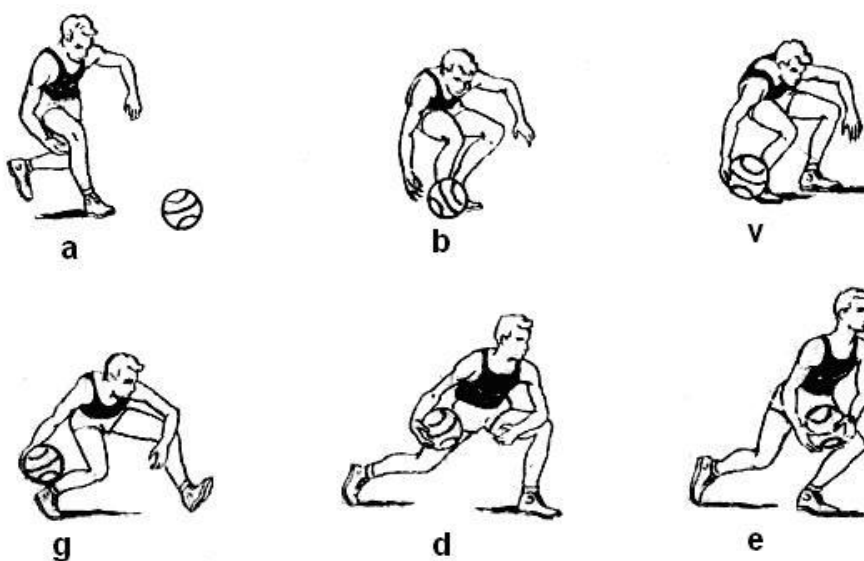
fazaning harakatlariga himoya qilinayotgan savatga yaqin joylardagi harakatlar kiradi.

Aralash himoya. Bunda himoya harakatlarining ikki tamoyili birga qoʻshiladi. Jamoaning ayrim basketbolchilari raqibning ayrim basketbolchilari harakati uchun shaxsan javobgar boʻlsalar, bosh himoyachilar esa faqat ajratilgan samarada harakat qilib, raqibga qarshilik koʻrsatadilar. Jamoada baland boʻyli yoki uzoq masofalardan savatga aniq toʻp ota oladigan va shchit tomonga yaxshi oʻta oladigan hamda shchit tagiga xavfli toʻp uzatishlarni bajara oladigan, raqib basketbolchiga samarali qarshilik koʻrsata oladigan himoyachilar boʻlmasa, bunday paytda aralash himoya qoʻllanilgani maʼqul.

### Mashgʻulotda bajarish uchun mashqlar majmuasi

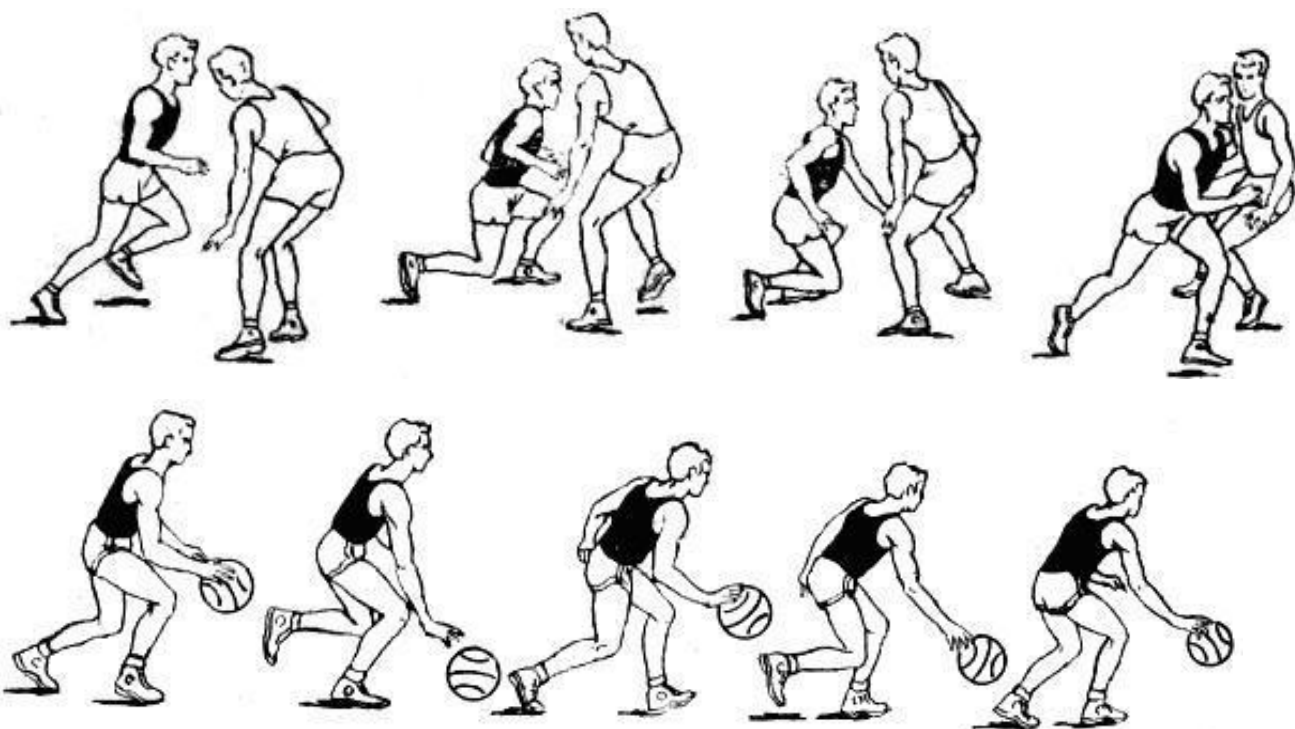


3.17-rasm. Boshdan baland uchib kelayotgan toʻpni ilish.

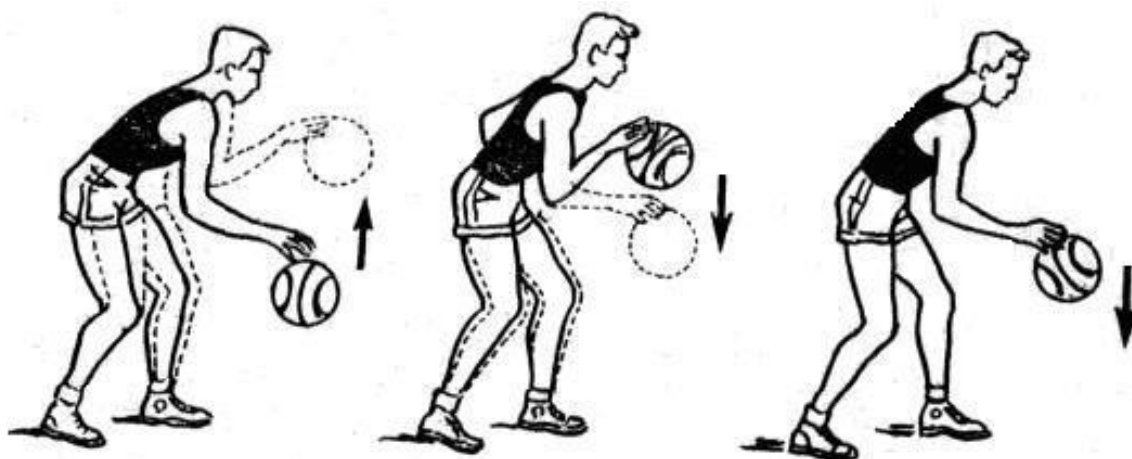


3.18-rasm. Dumalab kelayotgan toʻpni harakatda ilish.

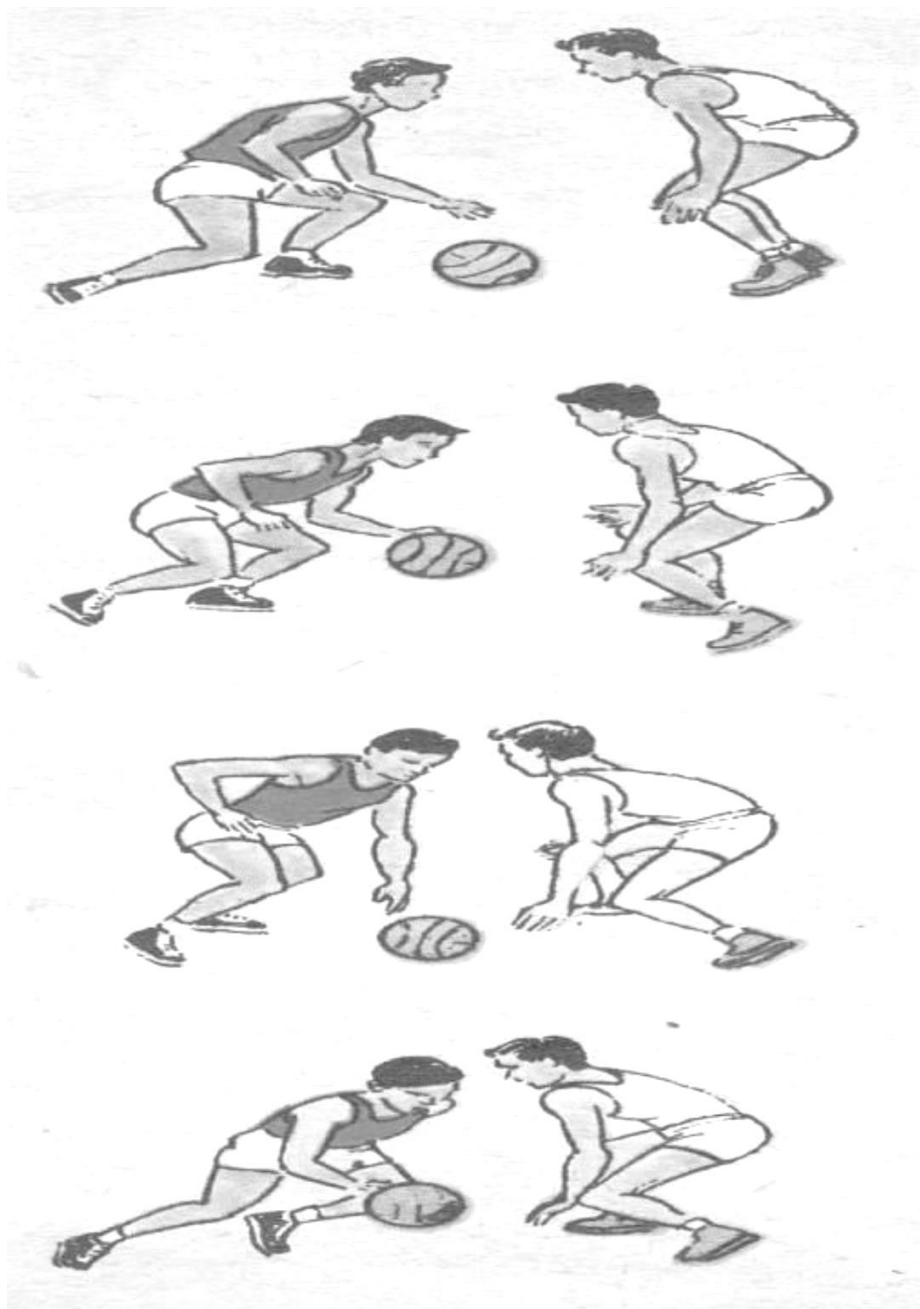




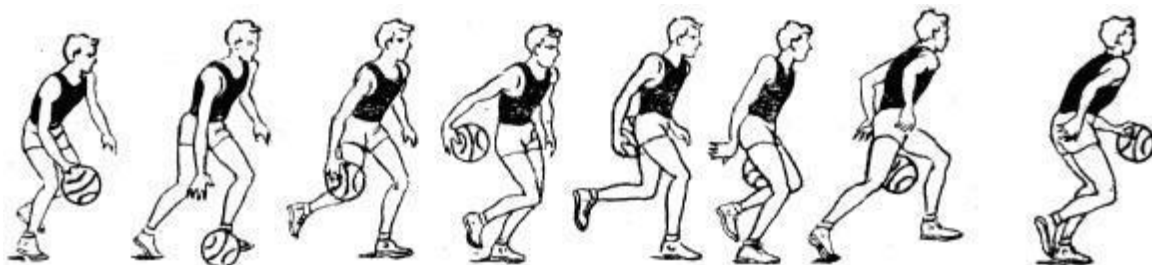
3.19-rasm. To'psiz chalg'itish.



**3.20-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.**



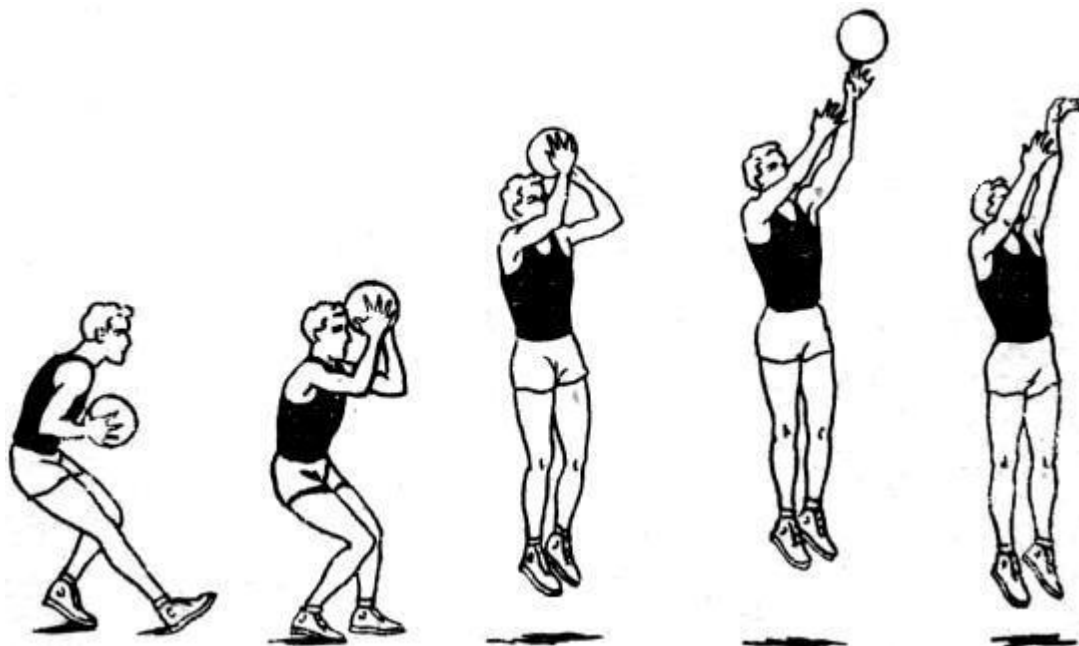
**To'p bilan chalg'itish.**



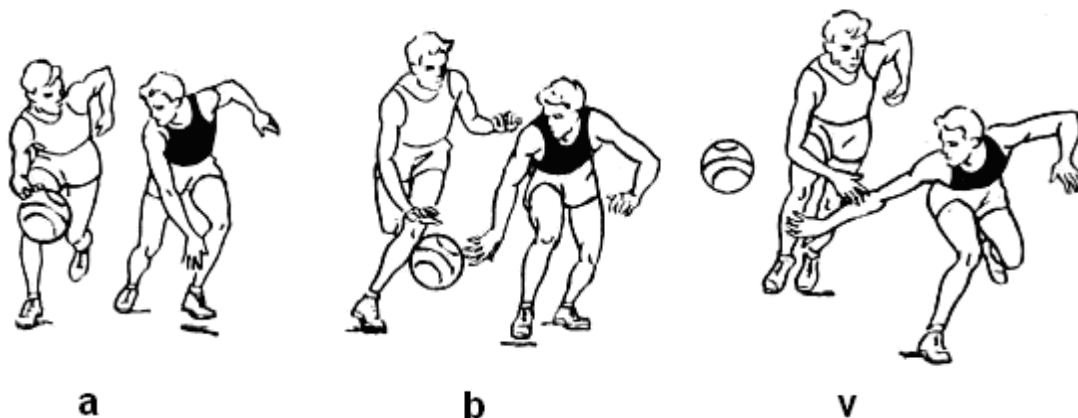
**3.21-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.**



3.22-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.



3.23-rasm.. Sakraganda bir qo'llab to'p tashlash.



3.24-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.

### 3.4. Gandbol

Gandbolda raqib darbozasiga to`p kiritish va o`z darbozasini dahlsizligini saqlab qolishdan iboratdir. Har bir harakat qo`l bilan bajarilganligi bois o`yin qo`l to`pi deb nomlanadi. O`yin xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Unda yugirish, sakrash va uloqtirish harakatlari mujassamlashgandir. Harakatlar raqibni aldash, to`pni oshirish, qabul qilish, olib yurish va darbozaga uloqtirishdan iboratdir. Himoyachilar hujumchilar harakatiga to`squinlik qilish darbozaga hujum xavfini qaytarishdan iboratdir. Harakatlarning xilma-xilligi o`yinchilarning harakatchanligini maydonning kengligi o`yinchilarning jismoniy tayyorgarligi juda yuqori bo`lishidan dalolat beradi. Ko`pchilik harakatlar sakrash, qulashlardan iboratki bu o`yinchida yuqori darajada chaqqonlikni talab qiladi. O`yinda jamoa bo`lib harakatlar o`yinchida irodani, o`z-o`zini boshqarishni, intizomni va jamoa uchun kurashish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Gandbol o`yini murakkab anjomlar talab qilmaydi. O`yinni ochiq havoda maydonda tashkil qilish mumkin, bu katta gigienik ahamiyatga egadir. Bularning hammasi gandbolning tarbiyaviylik va jismoniy tayyorgarlik ahamiyati kattaligidadir. Bu sport turini tashkillashtirish uchun juda kata mablag' va harakatlar talab etilmaydi shuning uchun bu turdagi musobaqalarni mahallalarda, korxonalarda tanaffus paytlarida ham tashkil etsa bo`ladi. Bunday harakatlar ommaviy sportni rivojlantirishga yana bir turtki bo`ladi.

Bu sport turida o`yin boshlanishidanoq har bir o`yinchi faol va to`laqonli ishtirokchi bo`lib qoladi. Gap shundaki gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o`rganadigan harakatlarga juda yaqindir. Yani: yurish, yugirish, sakrash, uloqtirishlar kabi harakatlar o`yin mazmunini tashkil qiladi. To`p uchun kurash, g`oliblik o`rinlari, yaxshi natija uchun intilish bular o`yin mazmunini to`ldiruvchi faoliyatlar bo`lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug`ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo`rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va qo`nikmalarni mustahkamlaydi. O`yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o`z qobilyatini ko`rsatishga harakat qilishi lozim.

Gandbol jamoa o`yini bo`lganligi sababli, o`yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo`ysundiriladi. Shu bois o`yinchi unga o`zini to`la bag`ishlashi kerak. O`yinda jismoniy sifatlargina emas, balki onglilik, faollilik, intizom, maqsadga intilish, o`zini tutish, hissiyotini jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, o`yinchida kuzatuvchanlik, e`tiborlilik ijodiy tafakkur kabi hislatlar ham shakillanadi. Gandbol o`yinida ham boshqa o`yinlarga o`xshab belgilangan qoidalarga rioya qilingan holda raqib darbozasiga ko`proq to`p kiritish va o`z darbozasi dahlsizligini saqlash lozim. Ko`p to`p kiritgan jamoa o`yinda g`alaba qiladi.

1898 yil - qo`l to`piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o`qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog`inli havoda zalda o`ynasa bo`ladigan yangi sport o`yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to`pni uzatish va otish faqat qo`l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Gandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezgina butun jahonga tarqab ketadi. Bunga o`xshash «cheshska xazena» nomli o`yinni 1892 yilda Chexiyada ham o`ynashgan.

1904 yili birinchi bo`lib Daniya qo`l to`pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo`l to`pi o`yining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham Xolgerm Nilsondir.

O`yinni rivojlanishi jarayonida o`yinchilar soni o`zgarib turdi. Shunday o`yin variantlaridan birida 10 ta o`yinchi va 1 ta darvozabon har bir jamoa tarkibida bo`lib, o`yin futbol maydonida o`ynalib, futbol darbozasiga to`p otishgan. 11 o`yinchidan iborat bo`lgan bu o`yin varianti 1915 yil Germaniyada tashkil qilingan. Bunday o`yinni tashkil qilish va o`ynash muvaffaqiyatli bo`lmadi.

Yevropada gandbolning rivojlanishi 1928 yillarga to`g`ri keladi. Butun jahon havaskorlar federatsiyasi IAGF ni tashkil qilishga sabab bo`ldi. Shu vaqtning o`zida Pragada qizlar o`rtasida xalqaro turnirda 7:7 o`yin varianti ilgari surildi. 1934 yilda birinchi xalqaro o`yin qoidalari tasdiqlandi.

Birinchi erkaklar turniri 1936 y. Berlin olimpiadasida bo`lib o`tdi, bunda har bir jamoda 11 o`yinchidan o`ynashdi. 1938 yilda Germaniyada bo`lib o`tgan jahon birinchiligida bir vaqtda 11:11 va 7:7 o`yin variantlari sinab ko`rildi.

Jahon urishi boshqa sport turlari kabi bu sport turini ham rivojlanishiga to`sqinlik qildi. Ammo 1946 yili yana xalqaro gandbol federatsiyasi IGF qayta tashkil qilindi. Urishdan keyingi yillarda asosan 11:11 o`yin varianti qo`llanib shu variantda musobaqalar o`tkazilib kelindi. 1950 yildan boshlab esa 7:7 uyin variantiga o`tila boshlandi. Shundan beri bu variantda o`ynab kelinmoqda. 1954 yili erkaklar, 1957 yili esa ayollar o`rtasida musobaqalar kichik maydonda o`ynala boshlandi. 1972 yili Myunxen olimpiyadasida erkaklar jamoalari olimpiada o`yinlarida o`ynay boshlagan bo`lsa, 1976 yili Monreal olimpiyadasida ayollar jamoalari qatnasha boshlashgan. O`yindagi jo`shqinlik, yuqori darajadagi tezlik va atletlik tomoshabinlarda bu o`yinga bo`lgan qiziqishlarni o`yg`otdi.

Sobiq Ittifoqda qo`l to`pi bo`yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o`tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo`l to`pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o`rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o`tkazilib turgan. Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a`zo bo`lib, jami 7 million kishi gandbol bilan shug`ullanmoqda.

Har bir jamoada 10 ta o`yinchi va 2 ta darbozabon bo`ladi. O`yinda maydonda 6 ta o`yinchi va bitta darbozabon harakat qiladi, qolganlari zaxirada bo`lib o`yinchilarni o`yin to`xtatmasdan o`yinchilar sonini to`liq saqlab almashishlari mumkin. Jamoa tarkibida 5 o`yinchi bo`lsa, o`yin boshlashga ruxsat beriladi. O`yinchi biron sababga ko`ra maydondan chetlashtirilsa ham o`yin to`xtatilmaydi. Darbozabon o`yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o`yinchilar darbozabonning o`rniga turishlari mumkin. O`yin 16 yoshdan yuqorilar uchun 30 daqiqadan ikki taym davom etadi (orada 10 minutlik tanaffus bo`lib maydonlar almashtiriladi). 12-16 yoshlilar uchun o`yin 25 daqiqadan 2 taym davom etadi, 8-12 yoshlilar uchun esa o`yin davomiyligi 20 daqiqadan 2 taym (orada 10 daqiqalik tanaffus bo`lib maydonlar almashinadi).

Gandbol maydoni 20 x 40 m dan iborat bo`ladi. Darvozaning hajmi 2 x 3 metr bo`ladi. Darvoza ikki xil rangda bo`yyaladi, oq va qora yoki qizil, xavo rang bo`lishi mumkin (chiziqlar 20 sm. dan bo`yaladi). Darvoza maydoni 6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to`p urish chizig`i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to`pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to`g`risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi.

Gandbol to`pining aylanasi, og`irligi quyidagicha bo`ladi:

- erkaklar va o`smirlar uchun to`pning aylanasi 58-60 sm, og`irligi 425-475 g ( 16 yoshdan kattalar).

- ayollar, qizlar uchun (14 yoshdan kattalar) va o`smirlar uchun (12-16 yoshlar) to`pning aylanasi 54-56 sm, og`irligi 325-375 g.

- qizlar uchun (8-14 yoshlar) va o`smirlar uchun (8-12 yoshlar) to`pning aylanasi 50-52 sm, og`irligi 290-330 g.

Qo`l to`pi o`yinida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishmoq uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar ig`indisi qo`l to`pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu qo`l to`pi o`yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilmaxil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Qo`l to`pi texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas kismidir. O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o`yin o`rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o`yinchilar vujudga keldi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini

to'sish, uni tutib olish, urib kaytarish va darvozabon uyin texnikasi himoyasida qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda fintlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina buqilib, oralig'i bir qadamga teng, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi).

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart. Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

**Hujum o'yin texnikasining tasnifi.** To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin. O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlab, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

**To'pni ilish.** Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yakinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar buqiladi.



To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab. To`p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun to`g`ri ushlab lozim. Agar o`yinchi uni ikki qo`llab ushlab to`p yaxshi nazorat qilinadi.

**To`pni uzatish** asosiy texnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to`p otish usulida ham farq qiladi. Qo`llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to`pni uzatish - qo`l to`pida to`p uzatishning asosiy usulidir. Keyingi vaqtlarda yashirin holda-orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to`p uzatish ko`proq ahamiyatga ega bo`lmoqda. To`p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo`l panjalari yordamida uzatilgan to`p aniqlik va tezlikdan yutadi.

**To`pni yerga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko`proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo`l to`pi o`yinchisining harakat qilishda qo`llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To`pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo`l to`pi o`yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to`pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoklari bilan kutib oladi. U qo`lini bukib, to`pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so`ng uni yana maydonga malum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g`ri tutilgan bo`lishi kerak.

To`pni yerga urib olib yurish to`g`ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo`ylab har xil yo`nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo`l to`pi o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

**To`pni otish.** Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog`liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo`nalishini va usulini o`zgartirishdir. To`pni ko`zlagan joyga yo`naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o`ynaydi – uning kuchi tezligiga bog`liq. To`p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to`p otayotgan qo`lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadadagi barcha mushaklarining qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o`yinda bir necha

qadamdan so`ng, keng amplitudada qo`lni silkitib to`p otishni qo`llash anchagina mushkul. Shuning uchun o`yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to`p ilgandan so`ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to`p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi. Eng ko`p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo`lni bukib to`p otishdir. Qo`llarni silkitish natijasida to`pni otish holati uzgaradi. To`p boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo`lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish hususiyatiga qarab aniqlanadi. Harakatda qo`lni yuqorida bukib to`p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so`ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to`xtab otish.

To`p otayotgan o`yinchi qadam qo`yishda gavdaning og`irligini darhol oldingi oyoqqa o`tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo`l tirsagini bukkan holda to`pni keskin oldinga yuboradi. Qo`lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to`p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo`llaniladi. Qo`lni siltash va to`pni qo`ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To`p otayotgan o`yinchi to`p ushlagan qo`lini orqa tomonga yuborib, to`psiz qo`lini oldiga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo`sh oyog`ini esa bukishi lozim. To`pni darvozaga otish o`yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko`krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

O`yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to`p otayotgan o`yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo`lmasa o`zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to`p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o`yinchi to`pni muvozanatini yuqotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o`yinchi yiqilishining yo`nalishi har xil oldinga va yon tarablarga bo`lishi mumkin. Yuqorida qo`lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to`p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi. Yon tomonga egilib to`p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda

bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi. Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga yolg'on to'p otishda qo'llaniladigan «fint»lar yordam beradi. Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish-bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi. Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul bo'lmoqda. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish-darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

**Chalg'itishlar (fint).** Chalg'itishlarni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'kibdan qutilish maqsadida foydalaniladi.

To`p bilan chalg`itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi. Chalg`itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko`proq bir-biriga bog`liq bo`lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg`itish harakati texnik usulining qulay paytida qo`llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog`liqdir. Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg`itishlar ikki turga bo`linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o`tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o`tishga shuncha imkoniyat yaratiladi. To`pni uzatishda usullarni o`zgartirib to`p yo`nalishini va to`p uzatishda to`xtab qolish paytlarida chalg`itishlar qo`llaniladi. Eng ko`p tarqalgan chalg`itishbu to`pni otmoqchi bo`lib, so`ng to`pni uzatishdir. (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To`p otishda to`pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to`p otmoqchi bo`lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to`p otmoqchi bo`lib yerga tushib himoyachini aldab o`tish juda foydalidir. Chalg`itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o`tishda qo`llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo`lishi mumkin. Chalg`itish sifatida qadam qo`yish, hamla qilish va to`p uzatishlardan foydalaniladi.

**To`siq.** Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo`llaniladigan foydali vositadir. Qo`l to`pi o`yinida to`siqlar yakka holda va o`yinchilar guruhi tomonidan qo`yilishi mumkin. Guruh bo`lib to`siq qo`yish 9 metrli erkin to`p tashlash chizig`idan to`p otishda qo`llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to`p egallamoqchi bo`lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo`lini to`sishtan iboratdir.

**Himoya o`yin texnikasi.** O`yinchilarning himoya texnikasini to`pni olib yurish, urib qaytarish, to`siq qo`yish va darvozabon orqali to`pni ushlab olishlar tashkil etadi. Dastlabki holatda to`g`ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O`yinchi oyoqlarini bukib, gavda og`irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo`llarini bukkan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo`l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon

tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

**To`pni olib qo`yish.** Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o`tishi taminlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo`zg`alishi lozim.

**To`pni urib chiqarish.** Bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashib, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga intiladi. To`pni urib chiqarish uni otish uchun qo`lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo`llaniladi. Himoyachi bunday holda hujumchining to`pni otmoqchi bo`lib to`p bilan bo`lgan qo`lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo`l kafti bilan to`pni tushiradi.

**To`pni to`sish.** Darvozaga otilgan to`pga qarshilik ko`rsatishda qo`llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o`rta va pastdan kelayotgan to`pni bir va ikki qo`l bilan to`sish mumkin. To`sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo`lsa, to`p yo`nalishini aniqlash shunchalik oson bo`ladi. Shuning uchun himoyachi to`pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, to`pni kuzatishi va o`z vaqtida to`p otayotgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to`p otishidan oldin himoyachi bevosita qo`llarini yuqoriga ko`tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to`pni to`sishda qo`l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

**Qo`shilish.** Bu usul o`yinchilarni nazorat qilishni yo`qotish xavfi tug`ilganda qo`llaniladi. Himoyachilar qo`shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o`yinchilari o`zgaradi. To`siq qo`yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga suriladi. Odatda, bunday usul tqsiq qo`yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o`rin almashtirishida qo`llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo`shilganda uni ta`qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo`lmog`i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini mushqo`llashtirish uchun himoya qilishga o`tgan o`yinchi hujumchining kirish yo`lini va faol harakatini to`xtatishga imkon yaratmog`i kerak.

Buni amalga oshirish uchun himoyachining qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

**Darvozabon o'yin texnikasi.** Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi-avvalo bo'yi (180-190sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish chaqqonlik, kuch, Chidamlilik kabi sifatlardir. Dastlabki o'yin texnikasini turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar tashkil etadi. Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

**Turish.** Darvozabon o'ynalayotgan to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda harxil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi bor: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llar kaftlari oldinga qaratilgan holda sal buqilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin. Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

**Siljish.** Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi. Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart. Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib

o`tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to`g`ri keladi, Shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o`yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi-darvoza qo`riqlashning murakkab usullari qatoridan o`rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo`naltirilgan to`pning yo`lini to`sishga harakat qiladi. Odatda , darvozabon sakraganda, to`pning yo`nalish yo`lini ko`proq kamaytirish uchun oyoq va qo`llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to`p uchun kurashda ko`pincha aldash harakatlarini ishlatadi. CHalg`itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to`sadi, tez-tez yolg`on chiqishlarni qo`llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to`pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo`lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to`p yo`lini to`sishga ulguradi.

**To`pni ilish** darvozabon o`yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to`pni ilish imkoni yo`q bo`lsa ham, uni qaytargandan so`ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o`tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to`pni ilib olgani ma`qul. Lekin eng yaxshi yo`li to`pni ikki qo`llab ilib olish. To`pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo`lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo`l bilan yoki gavda bilan ham to`pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to`pni darvozabon bir yoki ikki qo`llab ushlaydi. Agar to`p tomondan kelayotgan bo`lsa, unda darvozabon to`p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to`pni ushlashni o`sha tomondagi qo`l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba`zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalini yo`qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo`qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma`qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va bolder orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. SHu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o`sha tomondagi qo`l ham cho`ziladi: boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq to`g`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi. Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga otilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

**To`pni uzatish.** Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi. Darvozabonning harakati natijali bo`lishi uchun eng to`g`ri pozitsiyasi – darvoza o`rtasi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo`ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30 dan kichik burchak ostida kam bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi. Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida hujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo`lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to`pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o`tish hujumini amalga oshirsalar o`yinga qo`shilishga tayyor bo`lib turadi. Bunday holda u to`pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo`lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o`tib to`pni darvozaga otayotgan hujumchining to`pini kaytarishga harakat qiladi. O`yinda muvaffaqiyatga erishish



asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak. Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir. Qanday taktikani tanlash har bir aloxida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning axvoliga, iqlim sharoiti va xakozolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lish kerak. Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi. Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni xal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmokchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin. Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani saba qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini

ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim. Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yoshi uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumgahujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

**Hujum taktikasi.** Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

**Jamoa harakatlari.** Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar-tez yorib o'tish va pozitsiya hujum. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, Shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

**Tez yorib o'tish.** Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi bir oz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat Shuning hisobiga rivojlanmoqda. Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha

uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi. Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq-hujum 4-7s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi. Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak. Tez yorib o'tishda aynisa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi. Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi «rivojlangan hujum» deb nom olgan. Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish-oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutulgan o`yinchiga to`pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to`pning yo`nalish traektoriyasi pastroq bo`lgani ma`qul. Shuningdek, to`p uzatish masofasi juda uzoq bo`lmasligi kerak, chunki bunday to`pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o`tgan o`yinchiga darvozabonning darhol to`p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o`yinchi to`pni kechiktirmasdan o`z sheriklariga, ular esa oldindagi o`yinchilarga uzatishi zarur.

**To`pni qisqa masofada uzatib tez yorib o`tish,** Ushbu harakatni birinchi bo`lib boshlagan o`yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o`yinchilar ham tez yorib o`tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to`xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to`pni egallagan o`yinchi qoidani bo`zib bo`lsa ham, avvalo, o`yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo`ljal olishga harakat qiladi va to`pni bo`sh sheriklariga uzatadi. Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o`yinchi bo`lib, ular qisqa yo`l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo`sh bo`lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to`p uzatishni bajarish kifoyadir. Tez yorib o`tish hujumi bir-biriga bog`liq bo`lgan uch bosqichdan tuzilgan: to`pni egallab hujumga o`tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash. Hujumchi tez yorib o`tish harakatining birinchi bosqichida irg`ib oldinga ashlanadi va o`zini ta`qib qiluvchi o`yinchidan qutulishga harakat qiladi. To`p uzatmoqchi bo`lgan o`yinchi, qaysi o`yinchiga to`p uzatishni, vaziyatni to`g`ri aholab, to`p traektoriyasini va yo`nalishini aniqlashni, agar kerak bo`lsa, himoyachilarni chalg`itish uchun qilinadigan harakatni to`g`ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o`tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o`tgan sheriklariga bo`ylama yoki diagonal to`p uzatishdir.

Tez yorib o`tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo`lib joylashadi. To`p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi. Uchinchi bosqichining vazifasi-hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko`p bo`lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo`lgan holatda hujumning yakunlanishi

o`yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo`lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o`rin almashtirish, chalg`itishlar yordamida hujumni yakunlashga harakat qiladiladilar yoki ikkinchi qatordagi o`yinchilarning o`yinga qo`shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to`p raqiblarning hujumga o`tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, tez yorib o`tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo`llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur`at va ba`zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

**Pozitsion xujum.** Jamoa tez yorib o`tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog`i kerak. Buning uchun ular maydonning o`zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to`liq himoyaga o`tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to`p bilan hujum qilishiga 45 sek.dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo`llash quyidagi holatlarda o`rinlidir:

- to`pni o`yinga kiritish uchun ko`p vaqt sarflansa;
- o`yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o`yin sur`atini o`zgartirish zaruriyati tug`ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o`yinchilarni almashtirish kerak bo`lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang`ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o`yinchilarni joy-joyiga qo`yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo`lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to`p va o`yinchilarning o`rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta

tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda-darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklanganular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak. Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi. Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud. Joylashish varianti tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to'siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

**«Qaytar va chiq»** – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

**«Aldamchi hujum»** – bu o`zaro harakat bo`lib hujumchining to`p bilan ikki himoyachi orasidan o`tib, uni otmoqchi bo`lganda himoyachilarni shu hujumchi yo`lini to`sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo`llaniladi. Bunday hollardan so`ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo`lakchada»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

**«Joy almashtirish»** - o`zaro harakatda bo`lgan o`yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo`llaniladi. To`p egallagan o`yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to`pni orqadagi bo`sh joyga o`tgan sherigiga uzatadi. Hujumchilarning o`zaro harakatida to`siq qo`yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta`qib qilinishiga halakit berish mumkin. To`siq qo`yishning turlari qo`yidagilar: muvozanat va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar. Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi orqali hujum qilish yetakchi o`rinni egallaydi. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni har-xil bo`lishi mumkin. (1-2) va ularning o`yindagi asosiy o`rni-markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo`ylab harakat qilishi, oldinga erkin to`p tashlash chizig`iga chiqishi va to`pni o`yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchining asosiy vazifasi to`pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to`p otish uchun kuchli qo`lini bo`sh otishiga harakat qiladi. Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg`itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta`minlaydi; chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi o`zi to`siq qo`yishni va to`p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart. Umuman, oldinga qo`yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo`ylab hujum qilishi, to`siq qo`yishi, burchak va uzoq masofadan to`p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to`p uzatiladi. Bir necha o`yinchilar chiziq bo`ylab hujum qilishganda

ularning vazifasi chegaralangan bo`ladi: biri hamisha darvozaga havf tug`diradi, boshqalari esa ko`pincha sheriklariga yordam qiladi. Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o`yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o`ynay olishi, to`pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o`yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo`lini oldindan qura bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo`llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko`p tarqalgan variantlar: «vosmerka», «ikki burchak» hisoblanadi. Bu variantlarga bir necha o`yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlarga bo`linadi va o`zlarining yo`nalishi bo`yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to`p harakatining muntazamligiga to`siqlar qo`yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko`pincha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to`la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo`lib katta va kichik «vosmyorka» degan ikki turga ajratiladi.

O`yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «skrest» harakat qilib bog`laydi. Har qachon to`p uzatilganda o`yinchi diagonal bo`ylab maydon burchagiga ketadi va o`zi to`p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so`ng himoyachilar o`rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to`satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o`zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo`ylab, burchak va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko`p qiyinchiliklar tug`diradi. Ikki kichik «vosmerka»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o`zaro harakatni; 2-3 o`yinchi orasiga to`siq qo`yish va asosiy to`p uzatishlarni qo`llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to`xtab qolmasligi; to`p bilan bo`lgan uyinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.



Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. SHunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

**Himoya taktikasi.** Himoyada o'ynashning umumjamo'a usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy hislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak. Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi. Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari hilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

**Jamoa harakatlari.** Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

**Shaxsiy himoya.** Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. SHaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan so'ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki o'ziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash hamda va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi. Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya ilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi. Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan uyiga kiritishda yoki uyinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

**Zonali himoya.** Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi. O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi. O'yinchilarning himoyada joylashishining bir

necha variantlari mavjud bo`lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdanuchgacha mudofaa chizig`ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo`yli himoyachilar o`rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o`yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog`liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo`ylab mudofaa tashkil etiladi-burchakdagi va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig`ida joylashish usuli qo`llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

Har bir variant o`zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o`yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to`p bilan bo`lgan o`yinchiga hujum qilish, bombardir o`yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o`yinchining, unga qarshi o`ynashi. Zonali himoyani qo`llashda, muhimi darvozaga to`p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo`l qo`ymaslik va ularning erkin to`p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o`yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo`lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o`yinчилarni zich panohgoxda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo`llaniladi.

**Aralash himoya.** Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir. Bunday himoya quyidagi variantlarga bo`linadi: 5K1, 4K3, 1K4K1. Bularning anglatishicha, o`yinчилarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi. Variant 5K1 – himoyani tashkil etishda ko`p uchraydigan usuldir. Bunda o`yinчилar 6-0 zonadagiga o`xshab harakat qiladilar, o`yinчилardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o`ynaydi.

Variant 4K2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

Variant 1K4K1-raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

**Guruh harakatlari.** Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi-jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch xolatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar). Son jihatdan teng bo'lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni straxovka qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi. «Straxovka» to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

**O'tish** – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir.

Bunday joy almashtirishlar bir marta bo`lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan uyinchini himoyachilardan biri oladi yoki o`rin almashinishda ikki o`yinchi qatnashsa, unda ikki o`zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o`yinchilarini almashtiradi.

To`siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo`lgan o`yinchini zich ushlaganda sirg`anib kirish qo`llaniladi. Uning kirishiga yo`l qo`ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o`yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to`siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o`tkazadi. Guruh bo`lib to`siq qo`yish to`p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o`zaro harakat to`siq qo`yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o`yinchilar harakati oldindan o`zaro bo`lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko`pincha to`siq qo`yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to`xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog`i lozim. Agar to`p burchakdagi hujumchida bo`lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o`tadi, boshqasi esa xavfli bo`lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to`p o`rtadagi o`yinchida bo`lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo`lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to`p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qaramaqarshi tomonda bo`sh o`yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to`p yo`nalishi tomon siljishga majbur etadi. O`yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to`g`ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o`ynasa, u holda

bo`sh kelgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to`pni olib qo`yishga intiladi.

O`yinning ayrim hollarida to`p bilan bo`lgan o`yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo`llash mumkin.

**Individual harakatlar.** Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to`p bilan va to`psiz hujumchiga qarshi kurashda mo`ljallangan.

**Joy tanlash** – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to`p egallagan hujumchiga yaqin bo`lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o`yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma`qul.

**To`pni olib qo`yish** - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to`pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o`yinchilar orasida va shu bilan to`p uzatish imkoniyati bo`lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba`zi hollarda oldinga chiqishi va to`p uzatish yo`nalishini to`la berkita olgani maqsadga muvofiqdir. To`p egallashga chiqmoqchi bo`lgan o`yinchining yo`nalishini gavda bilan to`sib, unga halaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir. To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. To`p bilan to`xtatgan o`yinchiga darhol uning kuchli qo`li tomonidagi yelkasiga qo`l qo`yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to`qqiz metrlik chiziq oldida). To`p otuvchi o`yinchiga qarshi himoyachi to`siq qo`yishni ishlatishi shart. SHu bilan birga, qo`shimcha to`siq qo`yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to`p otayotgan o`yinchining zarba beruvchi qo`li orasiga joylashib, u to`p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to`sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo`lishi mumkin. To`p, to`siq







**О'yin jarayonidan lavxa**



### 3.5. Futbol

Sport o'yinlari orasida futbolchilik ko'p muxlis to'plagan sport turi bo'lmasa kerak. Bu sport o'yini millionlan insonlar sevib o'ynaydi tomosha qiladi. Shuning uchun futbol sport o'yini butun dunyoda ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Futbol bu «oyoq to'pi» degan ma'nodagi inglizcha so'z bo'lib, Fransiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan. Futbol bu chinakam atletik o'yin. U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yin paytida xaddan tashqari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma'naviy, irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o'ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yonalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jixatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar, futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo'lgan ko'pgina muxim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini deb xisoblash imkoniyatini beradi.

Hozirgi zamon futbolining «ajdodi» bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari Gretsiya va Rimda ma'lum bo'lgan «Garponon» (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yinini o'ynagan qadimgi Gretsiya o'smirlari maydon o'rtasidan turib to'pni raqiblar tomoniga o'tkazishgan, Goy Yuliy Sezarning rimlik ligionerlari to'pni har qanday usul va priyomlarni qo'llagan holda ustunlar orasiga kirgizishga harakat qilganlar. O'rta asrlarda o'yin keng tus oldi. Bunda ko'cha va qishloqlar maydon o'rnida xizmat qilardi. Musobaqalar kun o'rtasida boshlanar edi va qorong'u tushgancha davom etardi. To'pni butun shahar bo'ylab ma'lum bir joygacha surib kelishga erishgan «komanda» g'olib xisoblanardi. O'yin tartibsiz bir urib yiqitga o'xshar, ko'p xollarda qon to'kar, mushtlashishgacha borib yetardi. Shu sababdan va «jin o'yin» sifatida ingliz qirollari futbolni ko'p marta ta'qiqlaganlar. Bu taqiq 200 yil amalda bo'ldi.

XIX asr o`rtalariga kelib, sport metodi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport hamda sport o`yinlari jismoniy rivojlanishining samarali vositasi bo`lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

Oyoqda to`p o`ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyildi. XIX asrning ikkinchi yarmidan futbol o`yinida ochiq oydin ikki yo`nalish tarkib topadi. Ulardan birini London hamda Kembrij kollejlari qollab quvatlar edi. Bular 1863 yili futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumaloq toni oyoqda o`ynashi rasm qilishga qaror qiladilar. 1848 yili Kembrij futbol klubi birinchi bor yagona o`yin qoidalarini joriy qiladi va bu qoidalarni nashr etishga qaror qilinadi. Afsuski, ular bosmadan chiqmay yo`qolib ketadi. Bizgacha yetib kelgan qoidalar 1863 yil 8 dekabrda e`lon qilingan. Bu qoida 13 banddan iboratdir. hozir biz bilgan futbol ana shunday paydo bo`lgan. 1863 yilgi qoidalar hozirgi qoidalardan farq qilgan. 1871 yili golkipper ( darvozabon ) larga qo`lda o`ynash ruxsat berildi.

Burchakdan to`pni kiritish 1873 yilda kiritildi. 1875 yili ustunlarni birlashtirib turgan arqon yerdan 2,44 m balandlikda yotqizilgan to`singa almashtirildi. 1882 yili 4ta mustaqil futbol ittifoqi Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya futbol ittifoqlari birlashdilar. Futbol maydonida xakam birinchi marta 1880 – 1881 yillarda ishtrok etadigan bo`ldi. 1891 yili xakam maydonga ikkita yordamchisi bilan tushadigan bo`ldi. Xalqaro miqyosidagi dastlabki futbol o`yini 1873 yili Angliya va Shotlandiya futbol jamoalari o`rtasida bo`lgan edi. Futbol 1875 yilda Gollandiyada o`ynala boshlandi, 1882 yildan Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1894 yildan Avstriyada, 1897 yildan Rossiyada o`ynala boshladi.

1904 yili Xalqaro futbol assotsiatsiyasi (FIFA ) tuziladi. hozir uning sostavida 190 ga yaqin mamlakat bor. 1954 yildan beri Yevropa futbol ittifoqi UYeFA ham ishlab turibdi. Unga 50 ga yaqin mamlakat a`zo bo`lib kirgan. 1930 yildan beri har to`rt yilda jaxon chepionati, 1958 yildan beri esa Yevropa chempionati utkazilib kelinmoqda 1908 yili futbol olimpiya o`yinlari dasturiga kiritildi.

Futbol o`yin maydoni to`g`ri burchak shaklida bo`ladi. Yon chiziqlar darvoza chiziqiga nisbatan uzunroq bo`lishi kerak. Uzunligi: 120m, 90m. Eni: 45m, 90m. halqaro matchlarda. Uzunligi : minimum 100m. maksimum 110m. Eni : minimum 64m. maksimum 75m.

Maydon uchun belgilar chiziqlar yordamida amalga oshiriladi. Bu chiziqlar ular chegaralab turgan maydonga kiradi. Uyin maydonini chegaralab turgan 2ta uzun chiziqlar yon chiziqlar 2ta qisqasi darvoza chiziqi deyiladi. Har qanday chiziqlar eni 12 sm dan oshmasligi kerak. O`yin maydoni o`rta chiziq yordamida 2 yarim qismga bulinadi. O`rta chiziq o`rtasida maydon markazi belgilanadi. Maydon markazidan 9,15 m radiusda aylana o`tkaziladi.

Darvoza maydoni har ikkala yarim qismining oxirida qo`yidagicha bo`ladi. Darvozaning har qaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan 5,5 m masofada darvoza chiziqiga to`g`ri burchak qilib maydon ichiga 2 chiziq tortiladi. 5,5 m masofada bu chiziqlar darvoza chiziqiga parallel qilib boshqa chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chiziqi chegaralab turgan zona, darvoza maydoni deyiladi.

Jarima maydoni har ikkala yarim qismining oxirida quyidagicha bo`ladi. Darvozaning har qaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan, 16,5m masofada darvoza chiziqiga to`g`ri burchak qilib, maydon ichiga ikki chiziq tortiladi. 16,5m masofada darvoza chiziqiga parallel xolatda boshqa chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chiziqi chegaralab turgan zona jarima maydoni deyiladi. har qaysi jarima maydoni ichida darvozaning ikki ustuni o`rtasida bir qil masofada joylashgan nuqtadan 11 m masofada 11 metrlik belgi quyiladi. Jarima maydonchasi tashqarisida 11 metrlik nuqta markaz qilib olinib 9,15 m. masofada aylana chiziladi.

Maydonning har qaysi burchaklarida balandligi 1,5 m dan oshmagan, uchi o`tkir bo`lmagan bayroq o`rnatiladi. Bayroqlar o`rta chiziqning har ikkala tomonida, yon chiziqdan 1m masofadagi uzoqlikda o`rnatilishi mumkin. Burchak sektori. Har qaysi burchak bayroqidan o`yin maydoni ichiga qarab 1m radiusda aylana tortiladi.

Darvoza. Har qaysi darvoza chiziqining markazida darvoza joylashadi. Ular burchak bayroqlari bilan bir xil masofada joylashgan, tepadan gorizontol to'sin bilan birlashtirilgan ikki vertikal xolatdagi ustundan iborat. Ustunlar oraliqi - 7,32 m. To'sinning pastki qismidan tekis yergacha bo'lgan masofa – 2, 44 m. har ikki ustun va to'sin kesishgan joy bir xil bo'lishi va 12 sm dan oshmaslik kerak.

Darvoza chiziqining eni ustunlar va to'sin eni bilan bir xil bo'ladi. Darvoza va darvoza orqasidagi yerga to'r o'rnatiladi. To'r ishonchli o'rnatilgan va darvozabonga xalaqit bermaydigan bo'lishi kerak. Darvozaning ustunlari va to'sini oq rangda bo'lishi kerak.

Xavfsizlik. Darvoza yerga ishonchli urnatilgangan bo'lishi kerak. Ko'chirma darvozadan foydalanishga ruxsat beriladi, agar darvoza ushbu qoida talablariga javob bersa.

**Xalqaro o'yin qarori.** Agar darvoza to'sini qiyshaysa yoki sinsa, toki to'sin tuzatilmaguncha yoki almashtirilmaguncha o'yin to'xtatiladi. Agar tuzatishning imkoni bo'lmasa match tugallanadi. To'sinning o'rniga arqon ishlatish mumkin emas. Agar to'sinni tuzatishning iloji bo'lsa o'yin to'xtatilganda to'p qaerda bo'lsa o'sha joydan « baxsli to'p» bilan o'yin davom etiriladi.

To'sin va ustunlar yoqochdan, metaldan yoki ruxsat berilgan standartga mos materialdan tayyorlanadi. Ularning ko'ndalang kesishgan joyi kvadrat to'g'ri burchak aylana yoki ellips shaklida bo'lishi mumkin: ular o'yinchilarga xavf to'dirmasligi kerak.

Jamoaning maydonga chiqqan vaqtidan boshlab ularning tanaffusga chiqqunlarigacha, tanaffusdan so'ng ularning maydonga qaytib chiqishlaridan to match tugagunga qadar o'yin maydonida va uning jixozlarida xech qanday reklamaga ruxsat berilmaydi.

Darvoza, setka, bayroqlarda har qanday reklama ko'rinishlaridan foydalanishga ruxsat berilmaydi. Bu narsalarga chetdan xech qanday jixozlar maxkamlanib qo'yishi mumkin emas masalan ( kameralar, mikrafonlar)

Texnik zona doirasidagi yerda va yon chiziqdagi 1m masofada o'yin maydonining tashqarisida xech qanday reklama bo'lmasligi kerak.

Darvoza chiziqi va darvoza setkasi o`rtasida ham reklamaga ruxsat berilmaydi.

O`yin maydoni tashqarisida burchak yoyidan 9,15m masofada darvoza chiziqiga to`g`ri burchak ostida belgi qo`yilishi mumkin, burchak to`pi bajarilganda shu masofaga rioya qilishni ta`minlash uchun.

Futbol to`pining o`lchamlari va sifatlari. To`p : Charmdan yoki shunga o`xshash materialdan aylana shaklda tayyorlangan bo`ladi. Aylanasining uzunligi 70 sm dan oshmagan va 68 sm dan kam bo`lmagan xolatda bo`ladi. Musobaqa boshlanish vaqtida 450 grammdan oshmagan va 410 grammadan kam bo`lmagan bo`lishi kerak. Havo bosimi 0,6 – 1,1 atmosfera (600-1100 gramm kv sm) bo`lishi kerak.

Yarosiz to`pni almashtirish. Agar to`p o`yin vaqtida yaroqsiz qolga kelsa. O`yin to`xtatiladi. To`p yaroqsiz xolga kelgan joydan « baxsli to`p » o`yini bilan o`yin yangilanadi. Agar to`p o`yinda bo`lmagan vaqtda yorilsa yoki yirtilsa – boshlang`ich zarbada, darvozadan zarbada, burchak, jarima, erkin zarbalarda, 11m nuqtadagi zarbada yoki tashlashda. O`yin qoidasiga mos ravishda yangilanadi. To`p o`yin vaqtida faqatgina hakam ko`rsatmasi bilan almashtirilishi mumkin.

**Futbol musobaqalarini tashkil qilish va o`yin qoidalari.** Rasmiy musobaqalarda qoidalarda ko`rsatilgan texnik talablarga javob beradigan to`plargagina ruxsat beriladi. FIFA tomonidan o`tkaziladigan musobaqa matchlarida, quyidagi 3 markirovkadan birortasiga ega bo`lgan to`plargagina foydalanishga ruxsat beriladi. Rasmiy logotip “FIFA APPROVED” ( FIFA maqullaydi ) Rasmiy logotip “ FIFA INSPECTED” (FIFA nazorat qilgan ) yoki “INTERNATIONAL MATCH – BALL STANDARD”( To`p xalqaro standartga mos )

To`pning bunday marqirovkasi uning rasmiy tekshiruvdan o`tganini ko`rsatadi va tekshiruv natijasiga kura to`p muxim texnik talablarga mos ekanligini bildiradi. Milliy federatsiyalar musobaqa vaqtida faqatgina shu uch markirovkaga ega har qanday to`plardan foydalanishni talab qilish mumkin. Boshqa har qanday matchlardan to`p qoida talablariga mos kelishi kerak.

FIFA musobaqalarida va milliy federatsiyalar tashkil qilgan musobaqalarda to'plarga hech qanday savdo sotiqqa oid reklamaga ruxsat berilmaydi, quyidagi xolatni xisobga olmaganda ya'ni musobaqa nishoni, musobaqa tashkilotchisi va tasdiqlangan tayyorlovchining savdo markasi. Bunday muqrlarning soni va o'lchami, mustaqil reglamenti bilan cheklanishi mumkin

**O'yinchilar soni.** Match har qaysisida darvozabonlarni qo'shgan qolda o'yinchilarning soni 11tadan oshmagan ikki jamoa ishtirokida o'tkaziladi. Agar jamoalarda o'yinchilar soni 7ta kam bo'lsa, match boshlanmasligi mumkin.

Rasmiy musobaqalar. FIFA yoki milliy federatsiyalar tomonidan tashkil qilinadigan har qanday rasmiy musobaqalarda 3 tagacha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Musobaqa nizomida buyurtmaga kiritiladigan zahiradagi o'yinchilar soni 3dan 7gacha o'zaro kelishilgan bo'lishi kerak, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas.

Boshqa matchlarda zahira quyidagi xollarda almashtirilishi mumkin:

Jamoalar almashinadigan o'yinchilarning maksimal sonini o'yin oldidan kelishib oladilar

Xakam bu haqda match boshlanishidan oldin xabardor qilinishi kerak. Agar hakam xabardor qilinmagan bo'lsa yoki (kelishuv) match boshlangunga qadar bir bitimga kelinmagan bo'lsa 3 tagacha zaxira almashtirishga ruxsat beriladi.

Har qanday match boshlanishidan oldin hakamga zaxiradagi o'yinchilar familiyasi taqdim etilishi kerak. Shu usulda familiyasi ko'rsatilmagan o'yinchilar matchda qatnasha olmaydilar.

Asosiy o'yinchilarni zaxiradagi bilan almashtirish uchun quyidagi shartlarni bajarish zarur.

\*har qanday mo'ljallangan almashtirish haqida hakam xabardor qilingan bo'lishi kerak.

\*Zaxiradagi o'yinchi faqatgina asosiy o'yinchi maydondan chiqqandan so'ng hakam xushtagidan keyin maydonga chiqadi.

\*Zaxiradagi o'yinchi o'yin to'xtatilganda faqat o'rta chiziqdan o'yin maydoniga kiradi.

\*Zaxiradagi o`yinchi maydonga chiqqandan so`ng almashtirish tugallangan xisoblanadi.

\*Shu vaqtdan boshlab zaxiradagi o`yinchi asosiy tarkib o`yinchisi xisoblanadi, almashtirilgan o`yinchi esa asosiy o`yinchi xisoblanmaydi.

\*Almashtirilgan o`yinchi matchda boshka ishtirok eta olmaydi.

\*Xamma zaxiradagi o`yinchilar o`yinga qatnashish yoki qatnashmasliklaridan qat'iy nazar xakam vakolatlariga bo`ysunadilar.

Darvozabonning almashtirilishi. Boshqa har qanday o`yinchilar darvozabon bilan joylarini almashishlari mumkin shu shart bilanki;

\*Xakam bu xaqda almashinishdan oldin xabardor kilingan bo`lishi kerak.

\*Almashinish match to`xtaganda amalga oshiriladi.

### **Xalqaro o`yin qarori.**

O`yin davomida jamoaning rasmiy kishisi o`yinchilarga taktik ko`rsatmalar berishga xuquqi bor, lekin bundan so`ng u tezda joyiga qaytishga majbur. hamma rasmiy kishilar texnik zona doirasida bo`lishlari majburdir:Ular o`zlarini odobli tarbiyali xush muomalali va javobgar xis qilishi (tutishlari) kerak.

### **O`yinchilar epikirovkasi.**

Xavfsizlik.

O`yinchi o`z xayotiga yoki boshqa o`yinchi xayotiga xavf soluvchi biror narsa taqmasligi yoki kiymasligi kerak.

Epikirovka.

O`yinchilar majburiy ekipirovka elementlari xisoblanadi.

Ko`ylak yoki futbolka.

Kalta ishton – agar kalta ishton tagidan ichki kiyim kiyiladigan bo`lsa, ichki kiyim rangi kalta ishton rangidan bo`lishi kerak.

Getralar.

Oyoq qalqoni.

Oyoq kiyim .

Hitlar

To`lik getra bilan yopiladi.

To`g`ri keladigan ( mos keladigan ) materialdan (rezina, plastik yoki shunga uxshash) tayyorlanadi.

Yetarli darajada himoya bilan ta`minlaydi.

Darvozabonlar.

Darvozabonlar kiyimining rangi boshqa o`yinchilar xakam va xakam yordamchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak.

qoida buzilishi va jazo.

Shu qoidaning har qanday buzilishida:

O`yinni to`xtatishning xojati yo`q.

Xakam o`yinchining o`z ekipirovkasini tartibga keltirishi uchun maydondan chiqishini so`raydi. (maslaxat beradi )

O`yinchi to`p o`yindan chiqqan vaqtda maydonni tashlab chiqadi (chiqib ketadi) agar shu paytgacha u o`z ekipirovkasni tartibga keltirmagan bo`lsa. Xakam talabi bilan o`z ekipirovkasini tartibga keltirish uchun maydonni tashlab chiqqan har qanday o`yinchi, xakam ruxsatisiz yana maydonga qaytishi mumkin emas. O`yinchining yana maydonga chig`ishiga ruxsat berishdan oldin, xakam uning ekipirovkasini tekshiradi.

O`yinchi yana maydonga chiqishi mumkin, qachonki: to`p o`yindan chiqsa. Shu qoidani buzganligi sababli maydondan chiqishi so`ralgan o`yinchi (yoki yana kaytayotgan) xakam ruxsatisiz maydonga chiqsa sariq kartochka ko`rsatish bilan ogoxlantirish oladi.

O`yinni qaytadan boshlash. Agar xakam ogoxlantirish berish uchun o`yinni to`xtatsa : O`yin qarshi jamoa o`yinchisi tomonidan xakam o`yinni to`xtatgan vaqtda to`p qaerda bo`lsa, shu joydan erkin to`p tepish bilan o`yin qaytadan boshlanadi.

**Hakam.** Har qanday match hamma vakolatga ega bo`lgan hakam tomonidan nazorat qilinadi va o`yin qoidasiga rioya qilinishini ta`minlaydi.

Hakamning huquqi va majburiyatlari. hakam:

- O`yin qoidasiga rioya qilinishini ta`minlaydi.
- Matchning borishini o`z yordamchilari bilan nazorat qiladi.



- Foydalaniladigan har qanday tupni 2 qoida talablariga mos kelishini ta`minlaydi.
- O`yinchilar kiyimi 4 qoida talablariga mos kelishini ta`minlaydi.
- O`yin xronometrajini va matchni yozib boradi.
- U o`z ixtiyoriga ko`ra o`yinni to`xtatishi vaqtinchalik to`xtatishi yoki har qanday qoida buzilishida o`yinni umuman to`xtatib qo`yishi mumkin.
- To`xtatishi, vaqtinchalik to`xtatishi yoki har qanday chetdan bo`lgan aralashuvga matchni umuman to`xtatib qo`yish mumkin.
- Matchni to`xtatadi, agar uning fikricha o`yinchi jiddiy jaroxat olgan va o`yinchini maydondan olib chiqilishini ta`minlaydi.
- Agar uning fikricha o`yinchi unchalik ahamiyatga ega bo`lmagan jaroxat olgan bo`lsa to`p o`yindan chiqmaguncha o`yinni davom ettirishiga ruxsat berishi mumkin.
- O`yinchidan qon oqayotgan bo`lsa, uning maydondan chiqishini ta`minlaydi. Xakam qon oqishining to`xtaganiga ishonch xosil qilib, signal berganidan so`ng o`yinchi maydonga qaytishi mumkin.
- Qachonki o`yinchi birdaniga bir nechta qoida buzilishiga yo`l qo`ysa, uni muximrok ( oqirroq ) bo`lgan qoida buzilishi uchun jazolaydi.
- Ogoxlantirishi yoki chiqarib yuborish bilan jazolanadigan qoida buzilishlariga yo`l qo`ygan o`yinchilarga nisbatan intizom choralari qabul qiladi. U bunday choralarni tez qabul qilishga majbur emas, lekin to`p o`yindan chiqqan zaxotiy oq qabul qilishi keark.
- O`zlarini tarbiyali, madaniyatli tutmagan jamoa rasmiy kishilarga nisbatan chora qabul qiladi va o`z ixtiyoriga ko`ra maydondan ( texnik zonadan ) chiqarib yuborishi mumkin.
- Xakam o`zi ko`rmay qolgan xolatlar bo`yicha o`z yordamchilari tavsiyasiga asoslanib harakat qiladi.
- Begona shaxslar maydonda bqlmasliklarini ta`minlaydi.
- Match vaqtinchalik tuxtatilgandan keyin uni yangilaydi.

- Match davomida o`yinchilarga yoki jamoaning rasmiy shaxslariga nisbatan qo`llanilgan intizom choralari va har xil matchdan oldin, match davomida yoki matchdan so`ng yuz bergan xolatlar bo`yicha tegishli tashkilotga bildirishnoma beradi.

Hakam qarori. O`yinga bog`liq voqealar bo`yicha xakam qarori qat`iy xisoblanadi. Hakam o`z qarorini faqat shunday xolatlarda o`zgartirishi mumkin, agar u qarorini xato ekanligini yoki yordamchilari tavsiyasi bilan tushunib yetsa, lekin shu shart bilanki u xali o`yinni yangilamagan bo`lsa

### **Xakam yordamchilari.**

Majburiyati. Ikkita hakam yordamchisi tayinlanadi va ularning vazifasiga ( hakam qaroriga bog`liq ) signal berish kiradi:

- qachonki to`p maydon chiziqidan tashqariga to`liq chiqsa.
- Qaysi jamoa burchak to`pi, darvozadan zarba yoki to`p tashlash xuquqiga ega.
- qachon o`yinchi o`yindan tashqari xolatda bo`lganligi uchun jazolanadi.
- qachonki o`yinchi almashtirish to`qrisida iltimos bulsa.
- hakam ko`rish maydonidan tashqarisida yuz bergan intizomsiz xulk yoki boshqa har qanday xolatlar bo`yicha.
- qachonki hoida buzilishi sodir etilganda bosh hakamdan ko`ra shu joyga hakam yordamchilari yaqin bo`lgan xolatlarda ( qisman jarima maydonida yuz bergan qoida buzilishlari ham kiradi.)
- Shunday hollarda ya`ni qachonki 11m jarima to`pi bajarilayotganda darvozabon to`pga zarba berilishidan oldin joyidan oldinga siljisa, to`p esa chiziqni kesib o`tsa.

Yordam. Yordamchilar hakamga matchni o`yin qoidasiga mos o`tkazilishiga yordam beradilar. Yordamchilar 9,15 m masofasiga rioya qilishiga yordam berish uchun maydon doirasiga kirish mumkin . Xakam o`z yordamchisini asoslanmagan aralashuv yoki qupol muomala holatlarida vazifasidan ozod qiladi va tegishli tashkilotga bildirishnoma beradi.

## **Match davomiyligi.**

O`yin vaqti. O`yin 45 minutdan 2 taym davom etadi. (agar hakam va ikki jamoa vakillari boshqa variantni kelishmagan bo`lsa) har qanday o`yin vaqtini o`zgartirish to`g`risidagi kelishuvga ( masalan yorug`likning yetishmasligi sababli har qaysi taymning 40 minutgacha qisqartirilishi ) o`yin boshlangunga qadar erishilgan bo`lishi kerak va bu holat musobaqa talablariga javob berishi kerak.

Taymlar oraliqidagi tanaffus. O`yinchi 2 taym oralig`ida tanaffus olishlariga xaqlari bor. Taym oraliqidagi tanafus 15 minutdan oshmasligi kerak. Musobaqa tartibida taymlar oraliqidagi tanafus vaqti ko`rsatilgan bo`lishi kerak. Taymlar orasidagi tanaffusning davomiyligi faqat hakamning roziligi bilan o`zgartirilishi mumkin.

Qushib berilgan vaqt. Quyidagi xolatlarga ketgan vaqt ikki taymning har qaysisiga qo`shib beriladi.

- O`yinchi almashtirishga.
- O`yinchining jaroxatini jiddiyligini aniqlashga.
- Jaroxatlangan o`yinchi tashqarisiga olib chiqishga.
- qasddan o`yin vaqtini cho`zish
- Boshqa har qanday xolatlarda.

Qo`shib berilgan vaqtning davomiyligini faqat hakam aniqlaydi.

**11- Metrlik to`p.** Har qaysi ikki taymning asosiy vaqtning oxirgi daqiqasida yoki qo`shib berilgan vaqtning oxirgi daqiqasida belgilangan 11 metrlik jarima to`pi uchun aloxida vaqt ajratiladi.

Oxirigacha o`ynalmagan match.

Agar musobaqa nizomida boshqacha holatlar bo`lmasa oxirigacha o`ynalmagan match qayta o`ynaladi.

O`yin boshlanishi va yangilanishi.

Dastlabki shartlar.

- Match boshlanishidan oldin qur`a tashlash o`tkaziladi va jamoalardan biri darvozani tanlash huquqini oladi.

- Qarshi jamoa matchda boshlanqich zarbani bajaradi.
- Qur`a tashlash tufayli darvozani tanlagan jamoa, ikkinchi taymda boshlanqich zarbani bajaradi.
- Matchni ikkinchi taymida jamoalar darvoza almashadilar.

Boshlang`ich zarba. Boshlang`ich zarba bu o`yinni boshlash yoki o`yinni yangilash uchun qo`llaniladigan usuldir.

- 1.Match boshida.
- 2.Urilgan goldan so`ng.
- 3.Ikkinchi taym boshida.

Boshlang`ich zarbani bajarish qolatlari.

- 1.Hamma o`yinchilar o`z maydonida bo`lishlari kerak.
- 2.Boshlang`ich zarbani bajarish xuquqini qo`lga kirita olmagan jamoa o`yinchilari to`p o`yinga kiritilmaguncha to`pdan 9,15m masofa uzoqlikda turishlari kerak.
- 3.To`p qarakatsiz xolatda maydon markazida turadi.
- 4.Hakam signal beradi.
- 5.To`pga zarba berilib to`p oldinga harakatangandan so`ng to`p o`yinda qisoblanadi.
- 6.Boshlang`ich zarbani bajargan o`yinchi to`p boshqa o`yinchiga tegmaguncha ikkinchi marta tegishga xaqqi yo`k.

Jamoalardan biri gol urgandan so`ng boshlang`ich zarba boshqa jamoa o`yinchisi tomonidan bajariladi. Agar boshlang`ich zarbani bajargan o`yinchi to`pga boshqa bir o`yinchi tegmasidan oldin ikkinchi marta tegsa .Qoida buzilgan joydan raqib jamoa o`yinchisiga erkin to`p tepish xuquqi beriladi. har qanday boshlang`ich zarba bajarish tartibi buzilganda boshlang`ich zarba qaytariladi.

Baxsli to`p. «Baxsli to`p»- bu to`p o`yinda bo`lgan vaqtda o`yin qoidasida ko`zda tutilmagan holat buyicha vaqtinchalik tuxtatilgandan sung o`yinni yangilash usulidir.

Baqqli to`pni bajarish holati. Hakam o`yinni to`xtatganda to`p qaerda bo`lsa o`sha joydan to`pni tashlab beradi. To`p yerga tegishi bilan o`yin davom etiriladi.

Baxsli to`p qayta o`ynaladi:

- Agar o`yinchi to`p yerga tegmasidan oldin tegsa.
- Agar to`p yerga tekkandan so`ng maydon tashqarisiga chiqib ketsa va bunda xech qaysi o`yinchi to`pga tegmagan bo`lsa.

Muqim holatlar. Ximoyalanuvchi jamoa foydasiga uning darvoza maydoni chegarasida erkin yoki jarima to`pi belgilansa darvoza maydonining har qanday nuqtasidan bajariladi. Xujum qiluvchi jamoa foydasiga belgilangan raqib jamoa darvoza maydoni chegarasidagi erkin to`p darvoza maydoni chiziqidan qoida buzilgan joyga yaqin nuqtada bajariladi.

Darvoza maydoni ichida vaqtinchalik tuxtatishdan sung o`yinni yangilash uchun qo`llaniladigan «bahsli to`p», darvoza chizig`iga parallel holatda darvoza maydoni chiziqida o`yin to`xtatilgan vaqtda to`p qaerda bo`lgan bo`lsa shu joy yaqinidagi nuqtadan o`ynaladi.

### **To`p o`yinda va o`yindan tashqarida.**

To`p o`yindan tashqarida. To`p o`yindan chiqqan xisoblanadi agar:

- To`p yerdan yoki xavo orqali darvoza chiziqidan yoki yon chiziqdan tuliq kesib o`tsa.
- O`yin hakam tomonidan to`xtatilsa.

To`p o`yinda. Qolgan hamma vaqtlarda to`p o`yinda xisoblanadi, quyidagi qolatlarni ham xisobga olgan xolda.

- To`p darvoza ustuniga, to`siniga yoki burchakdagi bayroqqa tegib maydonga qaytsa.
- To`p maydonda turgan hakamga yoki hakam yordamchisiga tegib qaytsa.

### **Natijani aniqlash.**

#### **Gol.**

Agar to`p ikki ustun oralig`i va to`sin ostida darvoza chizig`idan to`liq o`tsa va bunda gol urgan jamoa o`yin qoidasini buzmagani bo`lsa, darvozaga to`p urilgan xisoblanadi.

#### **G`olib jamoa.**

O`yin davomida eng ko`p to`p urgan jamoa g`olib xisoblanadi.

Agar ikkala jamoada to'plar nisbati teng bo'lsa yoki bitta ham to'p urilmagan bo'lsa bunday o'yin natijasi durang bo'ladi.

### **Musobaqa reglamenti.**

Musobaqa tartibida agar match durang natija bilan tugasa qushimcha vaqt tayinlash yoki xalqaro yiqin tomonidan tasdiqlangan match qolibini aniqlash tartibi to'g'ridagi vaziyat ko'zda tutilishi mumkin.

### **O'yindan tashqari xolat.**

O'yinchining o'yindan tashqari xolatda bo'lishi o'zidan o'zi hoida buzilishi bo'lib hisoblanmaydi. O'yinchi o'yindan tashqari xolatda bo'ladi agar:

- To'p va oxirgi raqib o'yinchisidan ko'ra raqib darvoza chizig'iga yaqin bulsa.
- O'yinchi o'yindan tashqari xolatda bo'lmaydi agar:
- U maydonning o'ziga tegishli qismida bo'lsa.
- U raqib jamoaning oxirgi o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa yoki
- U raqib jamoaning oxirgi 2 o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa.

O'yindan tashqari holatda turgan o'yinchi faqat shunday hollarda jazolanishi mumkin, agar to'pga tegish vaqtida yoki biror jamoadoshi to'pga zarba berayotgan vaqtda, u hakamning fikricha o'yin faoliyatiga aktiv ishtirok etayotgan bulsa, aniqrog'i: O'yinga aralashsa yoki raqibining o'ynashiga xalaqit bersa yoki o'zining joylashgan vaziyatiga ko'ra ustunlikka ega bo'lsa.

Qoida buzilmaydi. O'yindan tashqari xolat xisoblanmaydi agar o'yinchi to'g'ridan to'g'ri to'pni qabul qilsa: Darvoza maydoni chiziqidan zarbadan yoki Yon chiziqdan to'p o'yinga kiritilganda yoki Burchak to'pi tepilganda.

Har qanday o'yindan tashqari xolat qoidasi buzilganda hakam erkin to'p tayinlaydi va bu hoida buzilgan joydan raqib jamoa o'yinchisi tomonidan amalga oshiriladi.

### **Qoida buzilishi va intizomsiz o'yinchilar xulqi.**

Qoida buzilishi, ta'qiqlangan usullarning qo'llanishi, tartibsiz o'yinchilar xulqi quyidagicha jazolanadi:

Jarima to`pi. O`yinchi quyidagi 6 xolatdan birortasini amalga oshirsa va bunda hakam o`yinchining harakatini extiyotsizlik yoki o`ta jismoniy zo`ravonlik deb baxolasa jarima to`pga tepish xuquqi raqib jamoaga beriladi :

- Raqibga oyoq bilan zarba berish yoki zarba berishga harakat qilish.
- Chalib yuborish yoki chalib yuborishga harakat qilishi.
- Raqib ustiga sakrash.
- Raqibga xujum qilishi.
- Raqibga qo`l bilan zarba berish yoki zarba berishga urinish harakat qilish.
- Raqibni itarish.

Jarima to`pini tepish xuquqi raqib jamoaga ham berilishi mumkin agar o`yinchi quyidagi 4 ta qoida buzilishiga yo`l qo`ysa.

- Raqibdan to`pni olib qo`yishda, to`pga yetib unga tegmasidan oldin raqibga tegsa.
- Raqibni ushlab qolish.
- Raqibga tupurishi.
- Qasddan qo`l bilan o`ynash (o`z jarima maydonida turgan darvozabondan tashqari )

Jarima to`pi qoida buzilgan joydan bajariladi.

11 metrlik jarima to`pi. 11- metrlik jarima to`pi yuqorida ko`rsatilgan 10 ta qoida buzilishining har qaysisida tayinlanadi. Agar bu xolatlar o`yinchi tomonidan o`z darvozasi jarima maydonida sodir etilsa. Bunda to`pning qaerda bo`lishi xisobga olinmaydi, shu shart bilanki to`p o`yinda bo`lishi kerak.

Erkin to`p. Erkin to`p tepish xuquqi raqib jamoaga beriladi agar darvozabon o`z jarima maydonida turib quyidagi qoidadan birortasini buzsa.

- To`pni tashlashdan oldin, qo`lida 6 sekunndan ortiq to`pni ushlab tursa.
- To`pni tashlagandan so`ng, boshqa o`yinchi tegmasidan yana to`pni qo`l bilan ushlasa.
- O`z jamoadoshi tomonidan ataylab oshirilgan to`pga qo`li bilan tegsa.

- O`z jamoadoshi tomonidan yon chiziqdan tashlangan to`pni qabul qilishda to`g`ridan to`g`ri qo`li bilan tegsa.

Shunday xolatlarda erkin to`p tayinlanadi, agar o`yinchi hakam fikricha:

- Xavfli o`ynasa.
- Raqibning harakat qilishiga yo`l qo`ymasa.
- Darvozabonning to`pni tashlashiga xalaqit qilsa.
- Qoidada ko`rsatib o`tilmagan, boshqa har qanday qoida buzilishida, o`yin to`xtalib o`yinchiga ogohlantirish beriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi.
- Erkin to`p qaerda qoida buzilgan bo`lsa o`sha joydan bajariladi.
- Intizomni buzuvchilarga qo`llaniladigan xolatlar.
- Ogohlantirish bilan jazolanadigan qoida buzishlar.

O`yinchi sariq kartochka olish bilan ogohlantirish oladi, agar quyidagi yetti qoidaning birontasini buzsa.

- Sportchiga xos bo`lmagan xatti harakatlar.
- Hakam qaroriga namoyishkorona norozilik bildirish ( so`z bilan yoki ishora bilan).
- O`yin qoidasini muntazam buzish.
- O`yinni yangidan boshlashni cho`zish.
- O`yinni burchakdan, jarima yoki erkin to`p bilan yangidan boshlashda talab qilingan masofaga rioya qilmasa.
- Maydonga hakam ruxsatisiz chiqish yoki qaytish.
- O`zboshimchalik bilan hakam ruxsatisiz maydondan ketish.

O`yindan chetlatish bilan jazolanadigan qoida buzishlar. O`yinchi qizil kartochka ko`rsatish bilan o`yindan chetlatiladi. Agar quyidagi yetti qoidaning birontasini buzsa.

- O`yin qoidasining jiddiy buzilishi.
- Zo`ravonlik, qupollik xatti harakatlari.
- Raqibga yoki boshqa shaxsga tupirish.



- Ataylab qo`l bilan o`ynab, raqibning gol urishiga xalaqit qilish yoki aniq gol urishi imkoniyatidan maxrum qilish. (bu o`z jarima maydonida turgan darvozbonga tegishli emas)
- Erkin to`p jarima yoki 11metrlik zarba bilan jazolanidigan qoida buzish bilan darvozaga harakat qilayotgan raqibni aniq gol urish imkoniyatidan mahrum qilish.
- Ranjitadigan haqoratli so`zlar yoki odob aqloqqa to`g`ri kelmaydigan ishoralar qilsa.
- Bir match davomida 2ta ogoxlantirish olsa

Maydondan chiqarilib yuborilgan o`yinchi maydon chegarasiga yaqin joylar va texnik zonalardan ham chiqib ketish kerak. qizil yoki sariq kartochka faqat o`yinchiga, zaxiradagi o`yinchiga yoki almashtirilgan o`yinchiga ko`rsatilishi mumkin.

### **Jarima va erkin zarbalar.**

Zarba xillari. Zarbalar jarima yoki erkin zarbaga bo`linadi. Jarima zarbasida bo`lganidek xuddi shunday erkin zarbada ham to`p zarba bajarilayotganda harakatsiz qolatda bo`lishi kerak, zarbani bajarayotgan o`yinchi esa to`p boshqa o`yinchiga tegmaguncha ikkinchi marta to`pga tegishga qaqqiqi yo`q.

Jarima zarbasi. Agar to`p jarima zarbasidan so`ng to`g`ridan to`g`ri, qarama qarshi jamoa darvozasiga tushsa, gol hisoblanadi. Agar to`p jarima zarbasidan so`ng to`g`ridan-to`g`iri o`z darvozasiga tushsa qarama-qarshi jamoa burchak to`pini tepishni qo`lga kiritadilar.

Erkin zarba. (SIGNAL) -hakam qo`lini boshi tepasiga ko`targan xolda erkin zarba haqida signal beradi .U qo`lini shu holatda zarba bajarilib to`p biron bir o`yinchiga tegmaguncha yoki o`yindan chiqmaguncha ushlab turadi.

To`pning darvozaga tushishi. To`p faqat shu holatda xisoblanishi mumkin, agar zarbadan so`ng va darvozaga tushishdan oldin boshqa o`yinchiga tegsa.

- Agar erkin zarbadan to`p to`g`ri qarama-qarshi jamoa darvozasiga tushsa, darvozadan zarba tayinlanadi.

- Agar erkin zarbadan to`p to`g`ridan – to`g`ri o`z darvozasiga tushsa qarshi jamoa burchak zarbasini bajarish huquqini oladi.

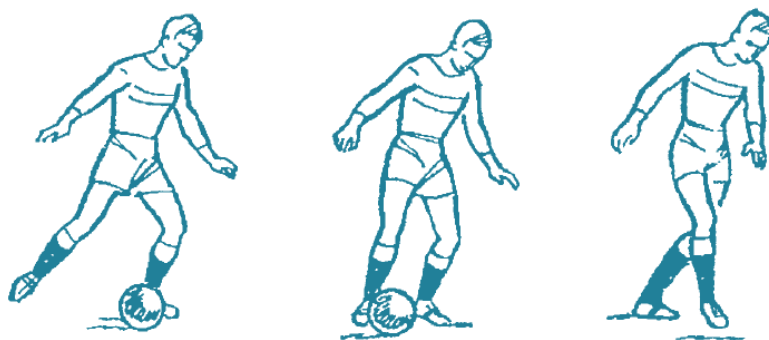
Jarima va erkin zarba bajarilish joyi . Jarima yoki erkin zarba jarima maydoni doirasida :Ximoyalannuvchi jamoa tomonidan bajariladigan jarima yoki erkin zarba.

- Raqib jamoaning hamma o`yinchilari to`pdan kamida 9,15m (10 yard) masofada joylashadi.
- To`p o`yinga kirmaguncha raqib jamoaning hamma o`yinchilari jarima maydoni tashqarisida turadi.
- Qachonki to`p jarima maydonidan tashqariga chiqsa, to`p o`yinda xisoblanadi.
- Darvoza maydoni doirasida bajarilishi kerak bo`lgan jarima yoki erkin zarba uning har qaysi nuqtasida bajarilishi mumkin.
- Xujumdagi jamoa tomonidan bajariladigan erkin zarba.
- Raqib jamoaning hamma o`yinchilari to`pdan kamida 9,15m (10 yard) masofada joylashadi.
- To`p o`yinda xisoblanadi qachonki to`pga zarba berilib, u harakatda bo`lsa.
- Darvoza maydonida bajarish uchun tayinlangan erkin zarba, darvoza chiziqiga parallel bo`lgan darvoza maydoni chiziqida hoida buzilgan joy yaqinida amalga oshiriladi.

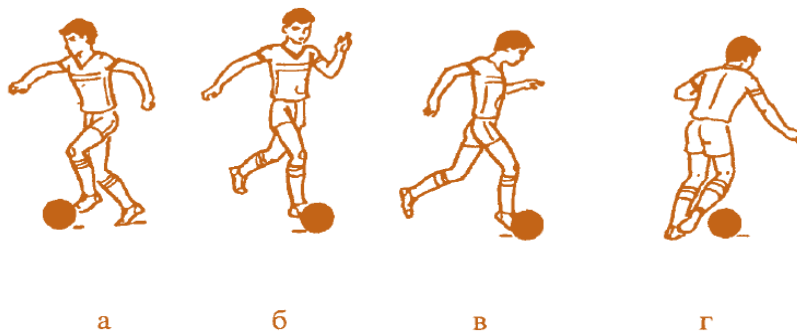
Jarima maydoni tashqarisida bajariladigan jarima yoki erkin zarba.

- Raqib jamoaning hamma o`yinchilari to`p o`yinga kirmaguncha to`pdan 9,15 m masofa uzoqlikda joylashadi.
- To`p o`yinda hisoblanadi qachonki to`pga zarba berilib u harakatda bo`lsa.
- Jarima yoki erkin zarba qaerda hoida buzilgan bo`lsa o`sha joydan bajariladi.

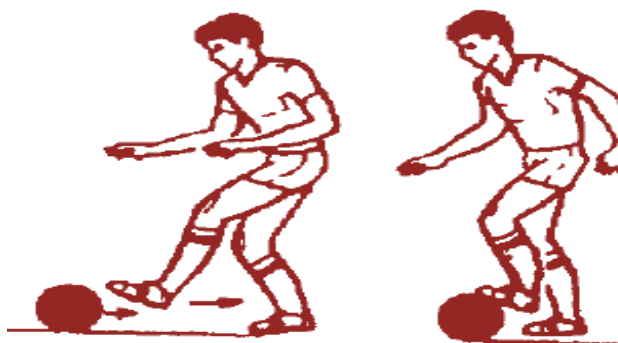
Futbolning barcha qoidalari jamoa a`zolari va raqib jamoalar bir-birini xurmat qilish kerak degan tamoyilga asoslanadi. Sportchining namunaviy xulqi va odobi o`yinning sifati va saviyasiga ham juda kata ta`sir ko`rsatadi.



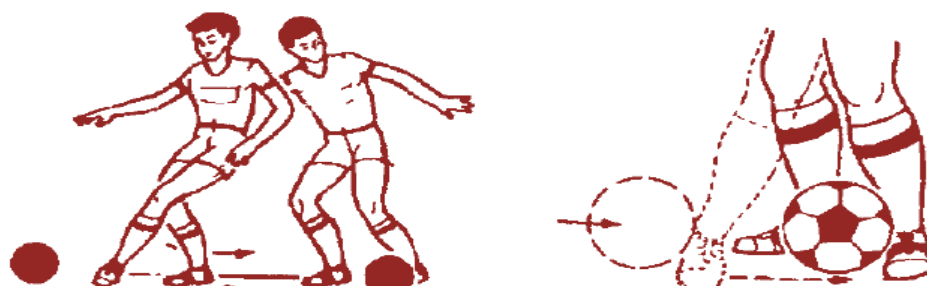
**3.26-rasm. To'pni oyoq uchining tashqi yon qismi bilan olib yurish.**



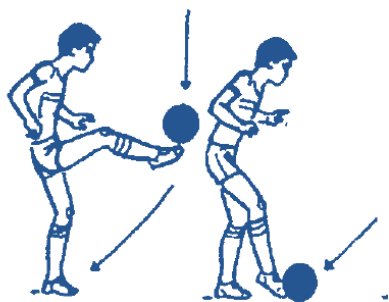
**3.27-rasm. To'pni oyoq yuzasi bilan tepib olib yurish**



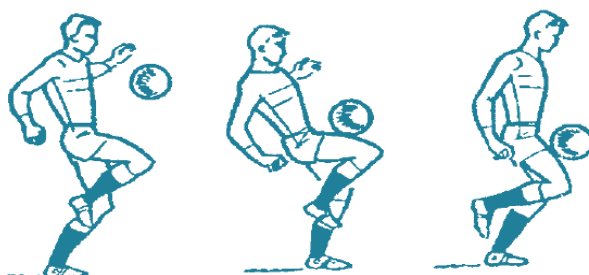
**3.28-rasm. Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish**



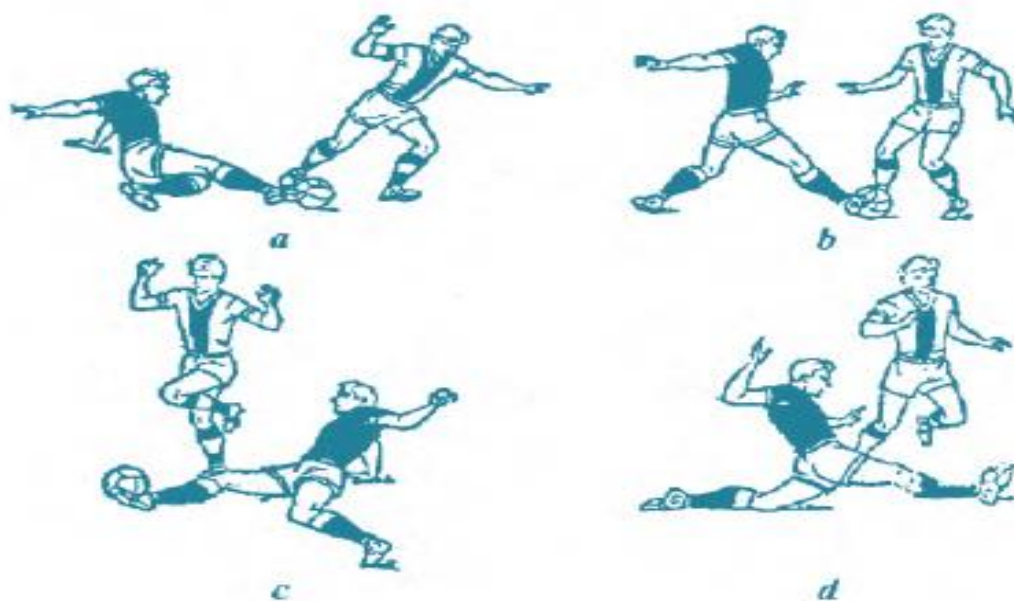
**3.29-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatish**



**3.30-rasm. To'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'xtatish**



**3.31-rasm. Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish**



**3.32-rasm. To'pni sirpanib (a, c), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (d) olib qo'yish**



To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



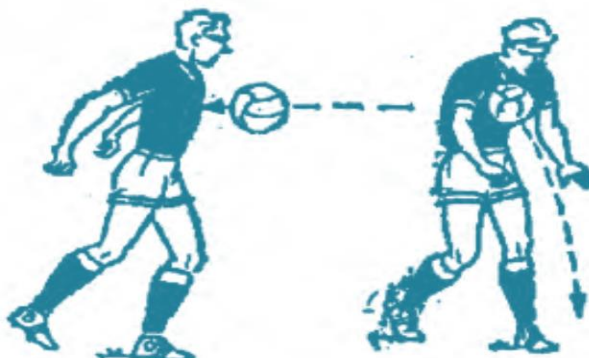
To'pni tagcham bilan to'xtatish



To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



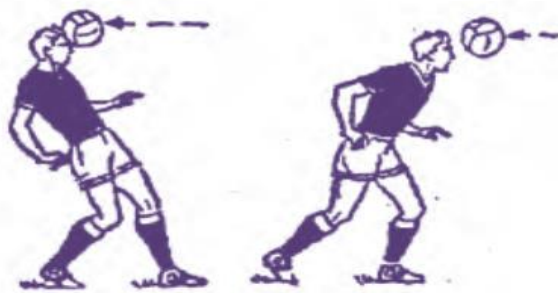
To'pni son bilan to'xtatish



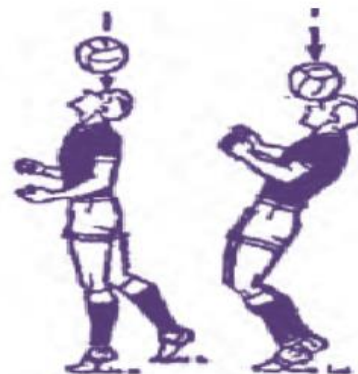
To'pni ko'krak bilan to'xtatish



Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish



To'pni bosh bilan



Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

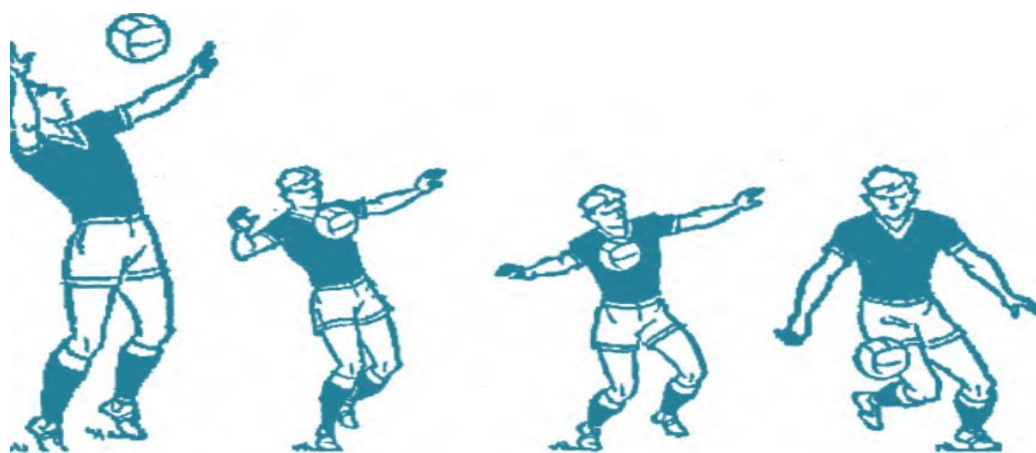


To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish



To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish



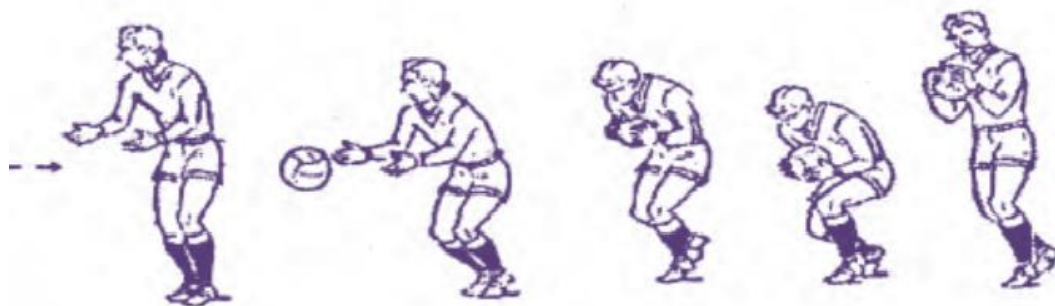


To'pni ko'krak bilan o'tkazish

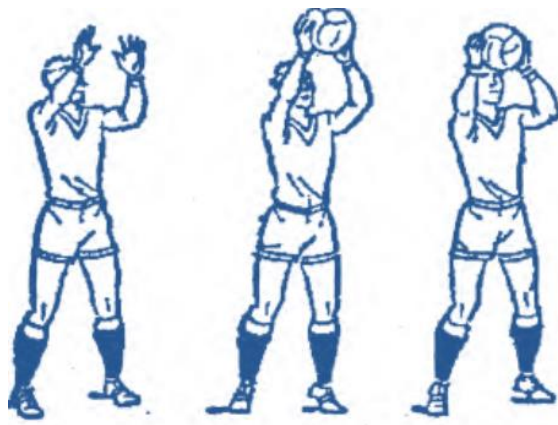
### 3.33-rasm. Darvozabonning o'yin texnikasi



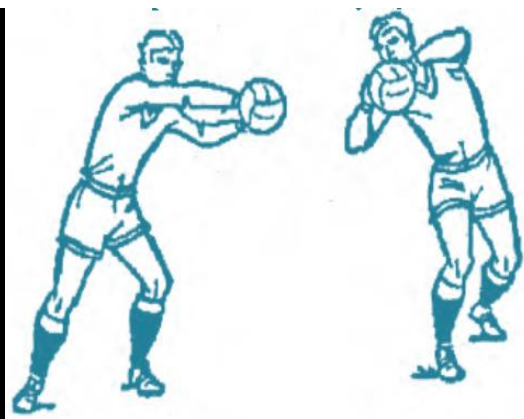
Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish



Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish



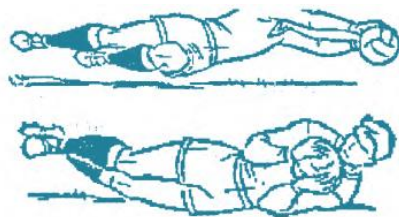
To'pni yuqoridan ilish



To'pni yon tomondan ilish



To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish



To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish



To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

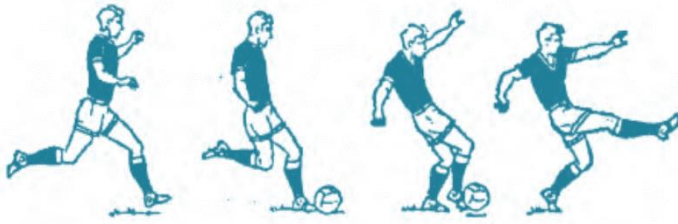


Oyoq kaftining ichki tomni bilan zarba berish



Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish





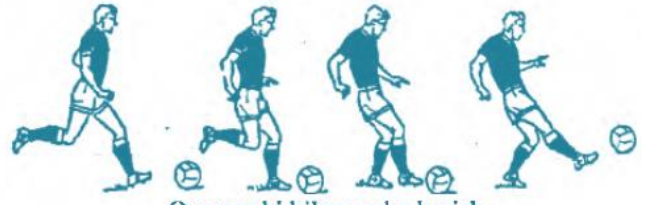
Oyoq yuzining o'rtasi bilan zarba berish



Tovon bilan "kesishtirib" zarba berish



Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish



Oyoq uchi bilan zarba berish



Burilib zarba berish



Boshdan oshirib zarba berish



Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

### 3.6 Stol tennis

Stol tennis tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennisini Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yangilash fikri. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qayerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisini Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rasm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga "ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennisini xalqaro federatsiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennisini bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi.

1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Yevropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi.

1936 yilda stol tennisini xalqaro federatsiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisini nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o‘yinchi har yili butun dunyo bo‘ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.



### 3.34-rasm. Pingpong raketkasi

**Stol tennisida o‘yin qoidalari.** O‘yin mazmuni stolga ko‘ndalang tortilgan to‘r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg‘itishdan iboratdir. O‘yinda ikki yoki to‘rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo‘ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O‘yin uchun stol, to‘r, raketka va koptok zarur bo‘ladi.

O‘yin qur‘a orqali birinchi bo‘lib boshlash huquqiga ega bo‘lgan o‘yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so‘ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegmasdan sakrab o‘tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o‘yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig‘i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o‘yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegib sakrab o‘tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so‘ng, ikkinchi o‘yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O‘yin shu tarzda o‘yinchilardan biri xatoga yo‘l qo‘ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O‘yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo‘ladi:

- agar raqibi koptokni noto‘g‘ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;

- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to‘g‘ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a‘zosi bilan tegib ketsa yoki to‘r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so‘ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so‘ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o‘tadi.

O‘yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to‘plagandan so‘ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o‘yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O‘yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo‘ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo‘lgan).



**3.35-rasm. Stol tennis raketkasi**

**O‘yin texnikasi.** Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo‘naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo‘lmaydi. Bu usulni yangi o‘yin boshlagan o‘yinchilarning ko‘pchiligi qo‘llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo‘nalishiga bog‘liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va

top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qoʻllay bilish kerak.

**Ochiq raketka nakati (oʻng tomondan). Oʻng tomondan top-spin.** Oʻng tomondan nakat hujumga oʻtuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qoʻyilgan. Tana ogʻirligi ikkala oyoqqa bir maromda boʻlingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qoʻl zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qoʻl oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va raketka ushlagan qoʻl chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qoʻlning yelkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini oʻzgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir boʻladi. Qoʻl kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana ogʻirligi chap oyoqqa oʻtadi. Zarbadan soʻng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tugʻdiradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham boʻysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yoʻnalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok toʻr ustidan baland uchib oʻtadi va zarba bergan oʻyinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qoʻllash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qoʻl bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qoʻlni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qoʻlning kaft va yelkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli oʻlaroq, top-spinda qoʻl harakati tepaga yoʻnaltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda boʻladi. Boshlangʻich holat: chap oyoq bir oz oldinga qoʻyilgan,

o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inertsia natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

**Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin.** Koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning yelkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning yelkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

**Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan).** Ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

**Zarbani amalga oshirish.** O'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

**Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan).** Dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontal holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin yerda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.





Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo‘lgan masofaga bog‘liq.

### **O‘rgatish uslubi**

1. Zarba berish uchun qo‘lingizni ko‘targaningizda yelkadan baland ko‘tarmang, o‘ngdan podrezka vaqtida raketkani o‘ng yelkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo‘lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya’ni pastda -to‘r tomonda bo‘lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo‘nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o‘zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo‘lning yelkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo‘lib koptok uzatayotgan o‘yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo‘lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar



mo'ljalga yetsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

**Raketkani ushlash.** Raketkani gorizontol ushlash deganda uni uch barmoq – o'rta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, ko'rsatkich barmoq raketka chetida cho'zilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan o'rta barmoqqa tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham o'ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o'ngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

**O'rgatish uslubi.** Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontol holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, koptokni yengilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

### **Mashqlar majmui**

Koptokni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;

- koptokni badmintondagi kabi o'ynatish.

**Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish.** Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

**Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi.** Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

**Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi.** Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi. Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lini orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so'ng, o'yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o'rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o'yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo'lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o'yinchi o'ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi o'ng tomondagi o'yinchi tarafida, agar o'yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o'yinchi tarafida bo'lishi kerak.

**Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.** Juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra zarbani qabul qilish stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga qaraganda juftliklar o'yinida osonroq kechadi, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko'ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'lga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Qoidaga ko'ra, o'yinchi zarbani stolning o'ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko'p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo'llaydilar. Agar juftlikning ikkala o'yinchisi ham chap tomon, ham o'ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo'ladi; agar juftlikning ikkala o'yinchisi faqat o'ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo'lib olishda qiyinchilik tug'diradi, bunda tashabbusni osongina yo'qotib qo'yish mumkin. O'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.

Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

**Taktik tayyorgarlik.** Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan yetuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif

tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

### **Zarbalarning taktik klassifikatsiyasi.**

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalaniish.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

Ye) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

- 1) koptokning aylanishsiz;
- 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Stol tennisi o'yinining barcha usullarini tezda o'rganib olish uchun yana ba'zi narsalarni o'rganib olish zarur:

1. Sizning hech qanday xatoingizni kechirmaydigan raqib eng yaxshi ustozdir.

2. Barchadan o'rganishga harakat qiling. Raqibingizning eng yaxshi xususiyatlarini o'zingiz uchun yutuqqa aylantiring.

3. O'zingizni hamma narsani bilguvchi sifatida ko'rsatmang – bu narsa mahoratingizning o'sishini to'xtatib qo'yadi.

4. Har bir ochko uchun astoydil kurashing. Mag'lub bo'lishga shoshilmang. Esda tuting: koptok o'yinda ekan, bu hali mag'lubiyat emas.

5. Kuchli raqib bilan o'ynayotganda oldingizga vazifa qo'ying: imkoni boricha ko'proq ochko to'plashga harakat qiling.

6. Agar birinchi o'rinni egallashga ko'zingiz yetmasa, ikkinchi o'rin , unga ham ishonmasangiz – uchinchi o'rin, o'ninchi, o'n birinchi o'rinni sovrinli o'rin sifatida egallash uchun kurashing!

7. O'zingiz uchun reja tuzing: nima, qachon, qanday qilish va nimani qilmaslik kerak.

8. Rejangizni raqibingizning texnikasidagi kamchiliklari, taktikasi, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzing.

9. Sizning taktikangiz jismoniy imkoniyatlaringizga tayanishi kerak: agar sustkash bo'lsangiz, koptok uzatishda shoshilmang, tezlikni kamaytiring, kuchli zarbalar bermang; agar jismonan zaifroq bo'lsangiz, iloji boricha kuchingizni saqlashga harakat qiling.

10. Raqibingizning kamchiliklaridan foydalanishga harakat qiling: raqibingiz kamharakat bo'lsa – stol va maydon bo'ylab tez harakat qilishga majbur qiling, agar jismonan zaifroq bo'lsa – uzoq vaqt ochko uchun harakat qilishga majbur qiling, sustkash raqibni koptokni aylantirish va turli zarbalar bilan chalg'itib, yuqori tezlikda o'ynang.

11. Raqibingizning fe'lidagi xususiyatlari, psixologiyasini e'tiborga oling: qiziqqon raqib bilan osoyishta o'ynashga harakat qiling. Xotirjam raqib bilan tezkor o'ynashga harakat qiling.

12. Hovurdan tushib, tezda o'zingizni o'nqlab olishga harakat qiling.

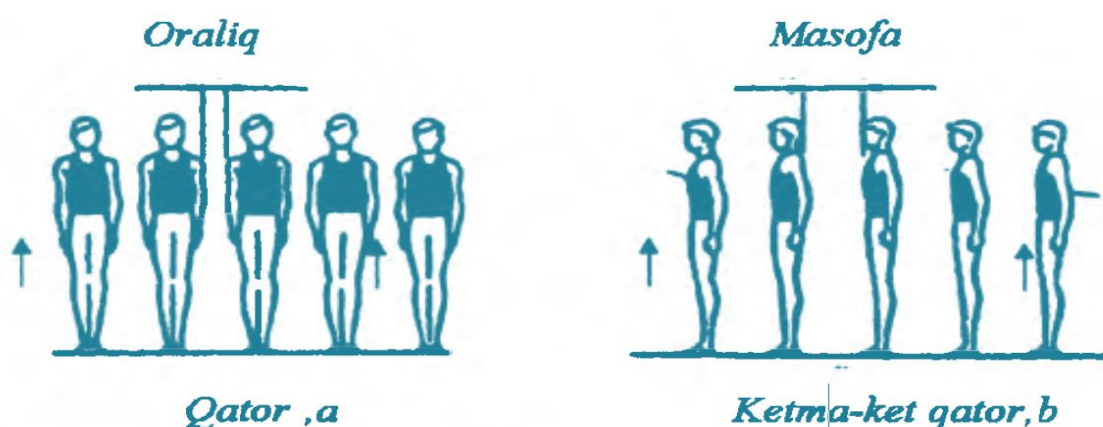
Siz zarba bergandagi ochko olish vaqtida hovurdan tusha bilish dam olish bilan tengdir va kuchingizni tezda tiklaydi.

13. Koptok o'yinga kirib, kurash boshlanishi bilan raqibingizni o'zingizga bo'ysundiring.

14. Esda tuting: barcha ochkolar ham baravar qimmatga ega emas. Eng muhim ochkolar koptok uzatish almashinayotganda, ayniqsa partiya oxirida bo'ladi.

**Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar.** Tennischilar koptok qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejaydi va zarbalr orasidagi tafovutni qisqartiradi. Buning uchun berilgan mashqlar quyidagilardan iborat: juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri koptok uzatadi, ikkinchisi qabul qiladi; koptok uzatadigan o'yinchi zarbani qabul qiluvchining hohishiga qarab uzatadi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi koptokning uchish traektoriyasi, tezligiga ahamiyat berishi zarur. Bu mashqlar koptok qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.

### Mashg'ulotda bajarish uchun amaliy mashqlar namuna

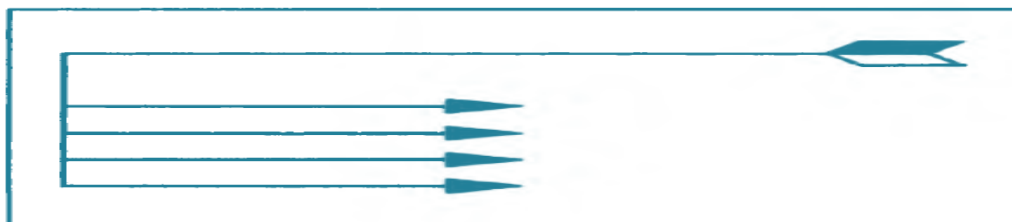




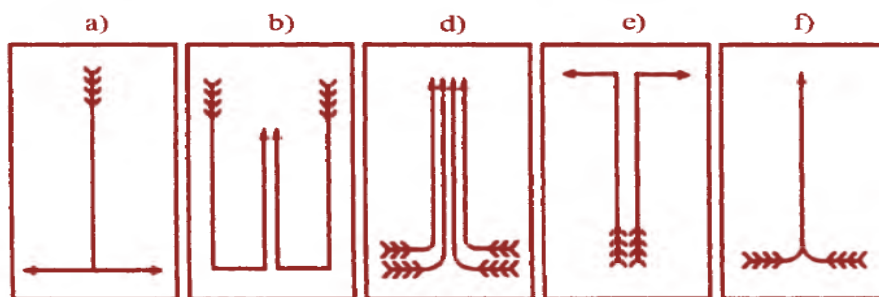
**Qayta saflanish** - bir safdan ikkinchi safga o'tish.



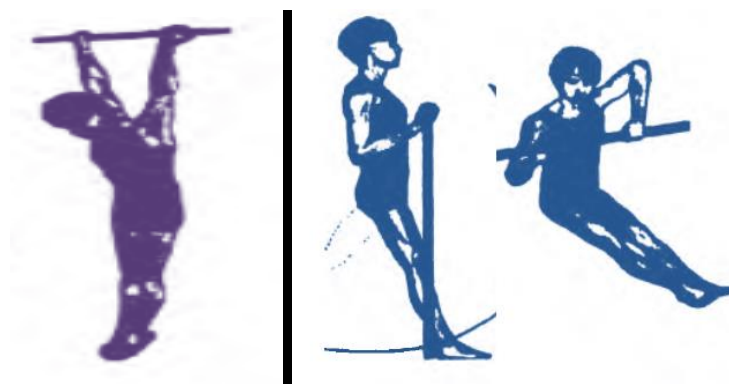
**Bir qatordan uch qatorga saflanish**



**Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch vahokazo ketma - ket qatorga burilib saflanish**



**Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma- ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash**



**3.34-rasm. Turnikda tortilish**





**G'ujanak bo'lish bajarish texnikasi.**



**Kuraklarda turish**



**Boshda turish**



**Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik"**



**Oldinga o'mbaloq oshish bajarish texnikasi.**



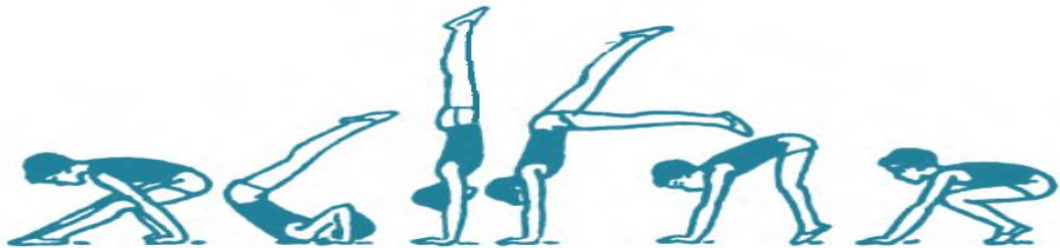
**Uzun o‘mbaloq oshish**



**Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga o‘mbaloq oshish**



**G‘ujanak holatida orqaga o‘mbaloq oshish**



**Yordam bilan qollarda turish orqali orqaga umbaloq oshish**

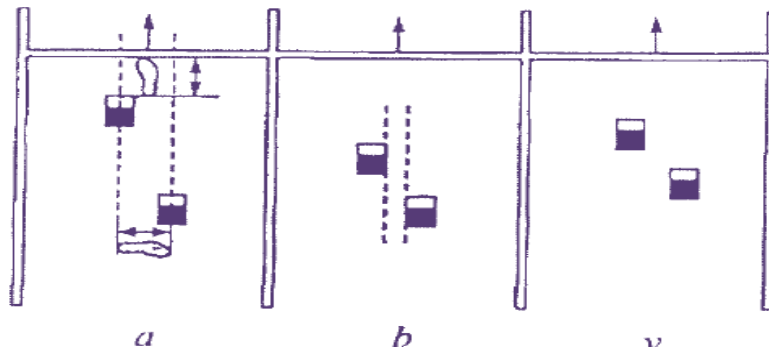


**Yon tomonga to‘ntarilish (koleso)**

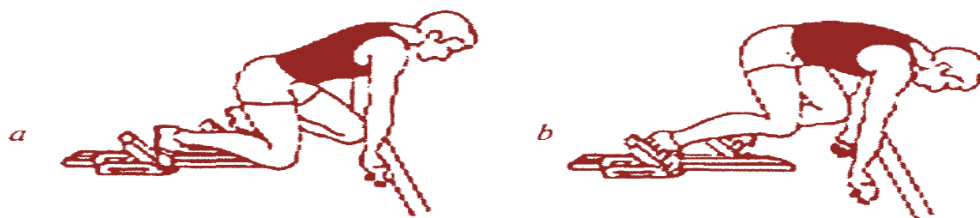
## Mashg'ulotda bajarish uchun mashqlar majmuasi



--- Joyida turib uzunlikka sakrash



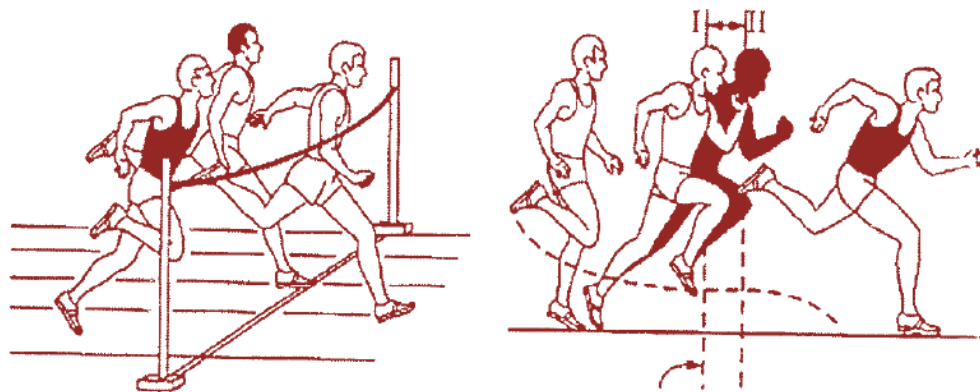
**Start tirgaklarining joylashtirilishi:** *a* - oddiy start uchun; *b* - uzaytirilgan start uchun; *v* - yaqinlashtirilgan start uchun.



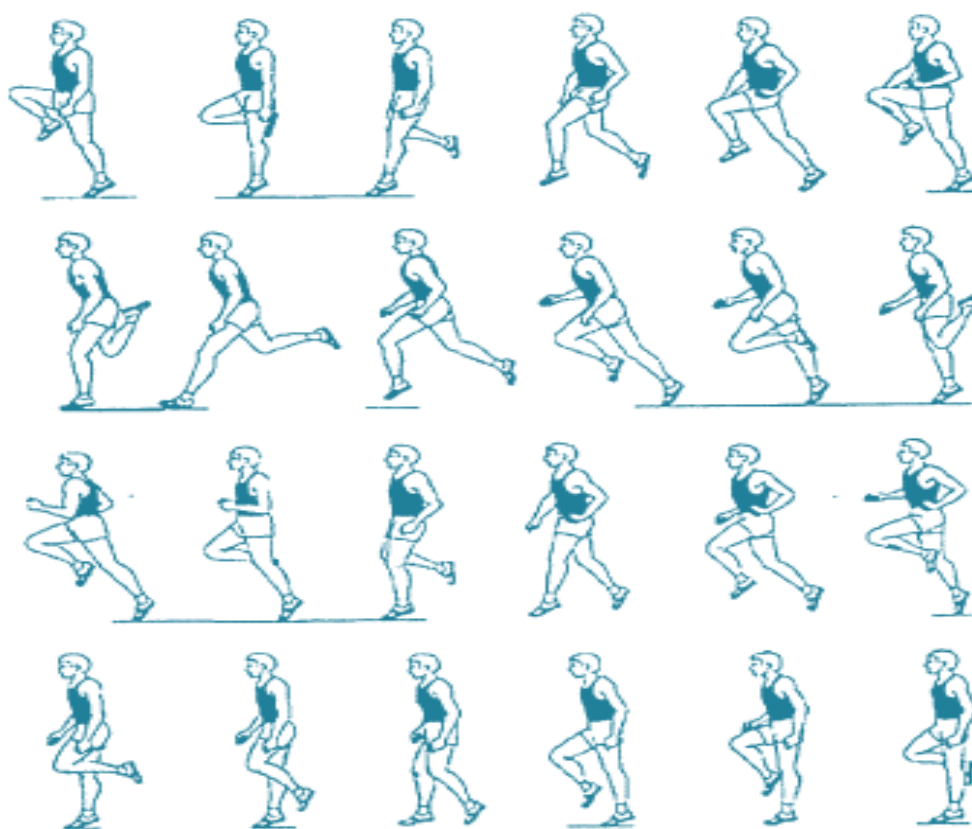
Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari: *a* — "Start!";  
*b* — "Diqqat!"

"Olg'a" buyrug'idan  
keyin oldindagi start tirgagidan  
yuguruvchining depsinish holati.

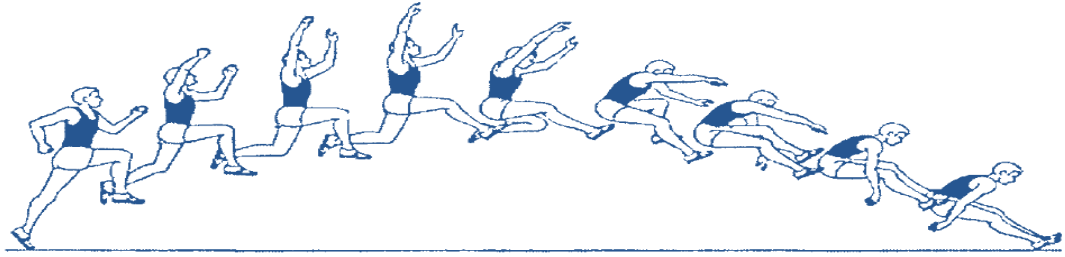




*a* Marraga tashlanish (*a*) va marraga tashlanish tuzilmasi (*b*).



**Maxsus yugurish mashqlari.** a - boldirlarni yuqori ko'tarib y'ugurish; b - tizzalarni orqaga tashlab yugurish; c - yuqoriga deysinib yugurish; d - bedana qadamlab yugurish.



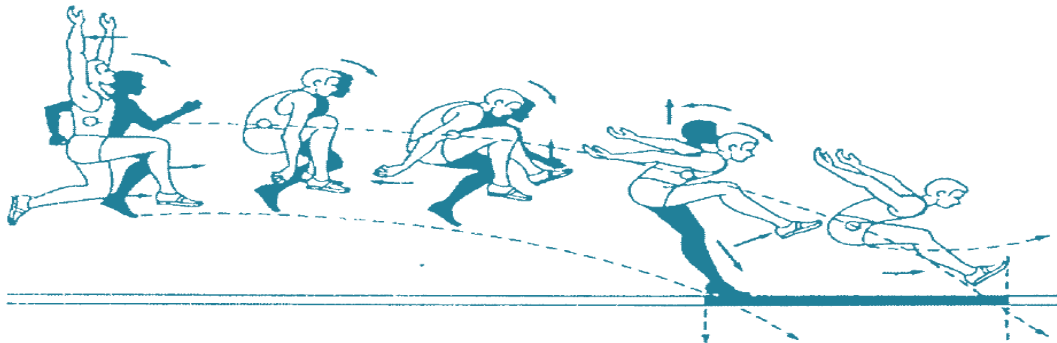
Yugurib kelib "oyoqlarni bukib sakrash" usulida uzunlikka sakrash.



Yugurib kelib "ko'krak kerib sakrash" usulida uzunlikka sakrash.



Yugurib kelib "qaychi" usulida uzunlikka sakrash.

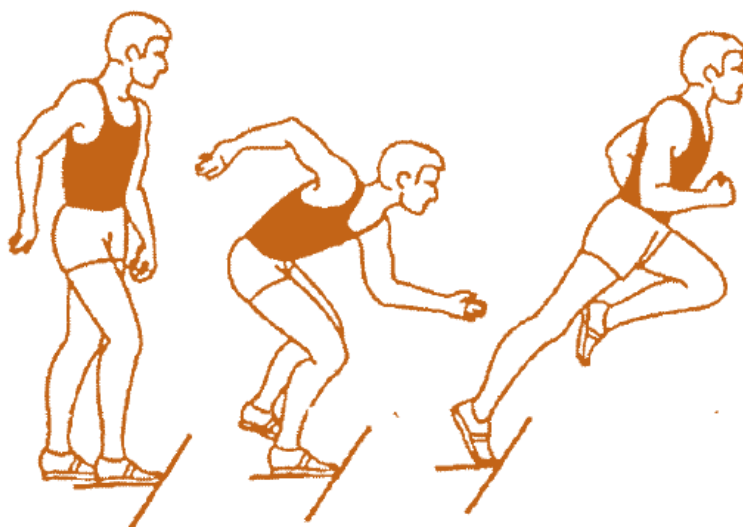


Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yerga tushish.  
● — aylanish bilan oldindan yerga tushish; ○ — to'g'ri yerga tushish.

## O'rta masofalarga yugurish



**Maxsus yugurish mashqlari.** a - boldirlarni yuqori ko'tarib y'ugurish; b - tizzalarni orqaga tashlab yugurish; c - yuqoriga depsinib yugurish; d - bedana qadamlab yugurish.



Yuqori start texnikasi.



**“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan  
noan’anaviy testlar**

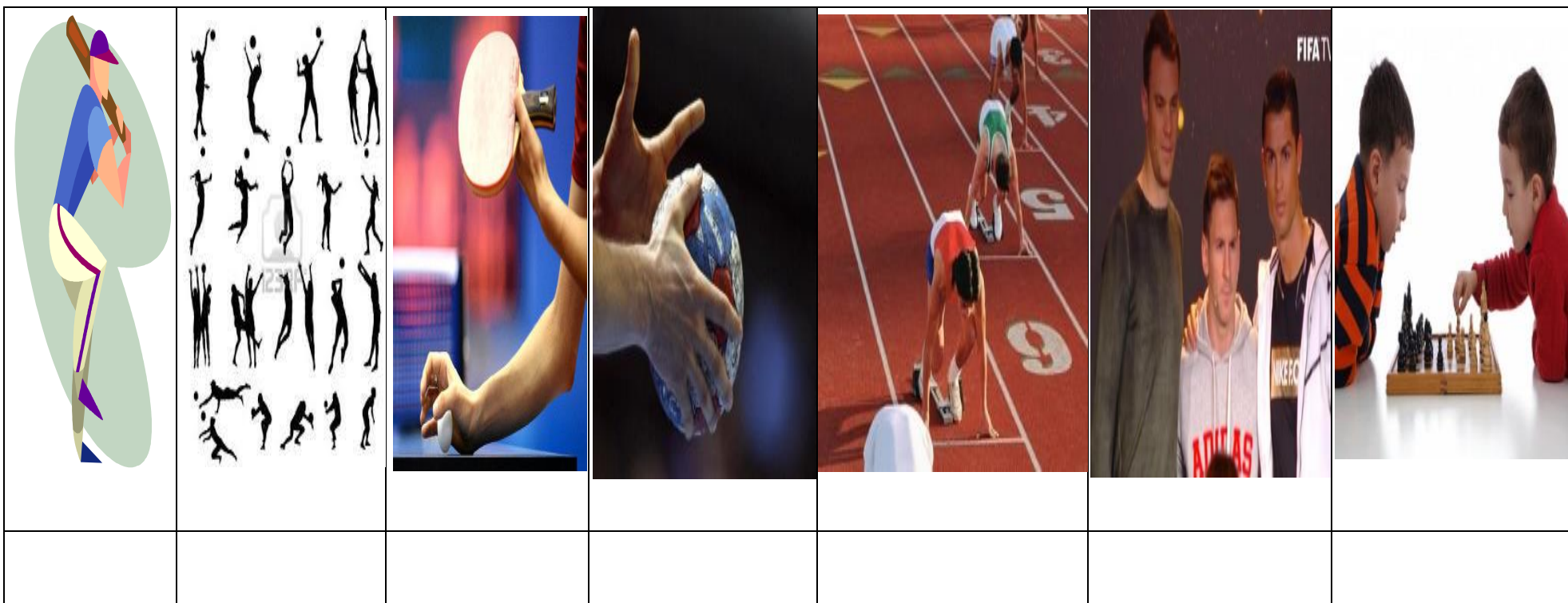
**1. Ushbu suratdagi sportchilar rasmlarini qaysi sport turidan, aniqlang va jadvalga har bir rasm ostiga moslarni  
yozing.**



1) “voleybol” sport turi; 2) “Yengil atletika” sport turi; 3) “Futbol” sport turi; 4) “Basketbol” sport turi; 5) “Regbi” sporti

**2. Sport turlari rasmlarini aniqlang va jadvalga har bir rasm ostiga mos raqamlarni yozing.**

- 1) “golf” sport turi; 2) “voleybol” sport turi; 3) “stol tennisi” sport turi; 4) “Gandbol” sport turi; 5) “Yengil atletika” sport turi; 6) “Futbol” sport turi; 7) “shaxmat” sport turi



**3. Uch bosqichli sport o'yinlarini ketma ketligini raqam bilan aniqlang va tartiblang.**






- 1) “Barkamol avlod” 2) “Universiada”, 3) “Umid nixollari”



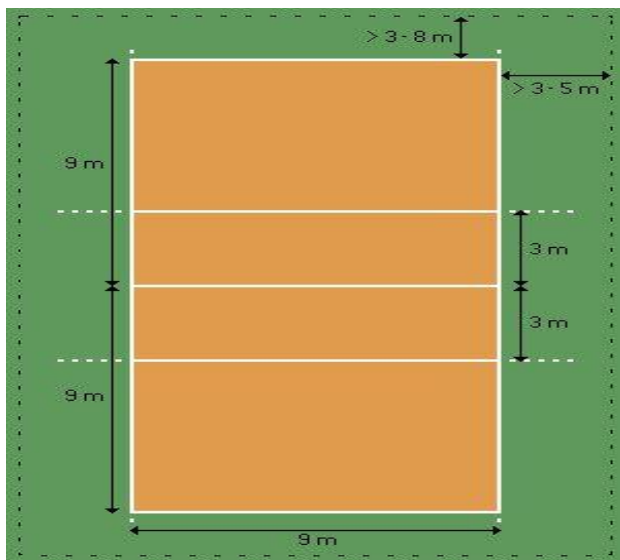


To'g'ri javob tartibni belgilang

#### 4. Tasvirda qaysi sport turi tasvirlangan?

	A	«Basketbol» sport turi
	B	«Ganbol», sport turi
	C	“Voleybol” sport turi
	D	“Badminton” sport turi
	E	”Voter polo” sport turi
To'g'ri javob: “ _____ ” “ _____ ” sport turi tasvirlangan		

**5. TASVIRDA QAYSI SPORT TURINING MAYDONI TASVIRLANGAN?**



<b>A</b>	<b>Tennis sport turining maydoni</b>
<b>B</b>	<b>Kichik futbol sport turining maydoni</b>
<b>C</b>	<b>Ganbol sport turining maydoni</b>
<b>D</b>	<b>Voleybol sport turining maydoni</b>
<b>E</b>	<b>Basketbol sport turining maydoni</b>

To'g'ri javob: “ \_\_\_\_\_ ” “ \_\_\_\_\_ ” sport turining maydoni

**6. USHBU RASMDA QAYSI SPORT O'YINLARI TURINING ASOSCHISI TASVIRLANGAN?**



**A**

**“X. Nilson” Gandbol sport turi asoschisi  
1898 yil**

**B**

**“Uilyam Morgan” Voleybol sport turi asoschisi  
1895 yil**

**C**

**“Jeyms Neysmit” Basketbol sport turi asoschisi  
1891 yil**

**To'g'ri javob: “\_\_\_\_\_” “\_\_\_\_\_” Voleybol sport turi 1895 yil**

**7. USHBU MINIATYURADA QAYSI TARIXIY SPORT TURI TASVIRLANGAN?**



**A**

**Badminton**

**B**

**Gandbol**

**C**

**Basketbol**

**D**

**Voleybol**

**To'g'ri javob: D Voleybol**

## GLOSSARIY

***Amaliy jismoniy tayyorgarlik*** – amaliy – hunar va harbiy kundalikka bo`linadi.

***Assay gimnastika*** – umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishdan iborat.

***Davr*** – umumiy xususiyatlarga ega bo`lgan yugurishda oldingi tayanchni birashtiruvchi faza hisoblanadi.

***Gigienik gimnastika*** – gimnastikaning asosiy ko`rinishlaridan biridir.

***Gimnastika*** – tarixiy rivojlanish davomida kelib chiqqan.

***Harakat meyori*** – mashqlar qaytalanishining vaqtincha o`lchovidir.

***Harakat tebranishi*** – tanada burchak o`zgarishi yoki bir yo`nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

***Harakat yo`nalishi*** – siltayotgan yoki aylanayotgan harakatlarning orentatsiyasidan iborat.

***Harakatning davomiyligi*** – bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi vaqt momentining farqini o`lchovchi vaqtincha o`lchov chegarasidir.

***Harkat tezligi*** – harakat o`lchovi bo`lib, holat o`zgarish tezligini tasvirlaydi.

***Jismoniy madaniyat*** – umumiy madaniyatning bir qismi bo`lib, odamlarning uzoq tarixiy tarqqiyot jarayonida erishgan moddiy yutuqlarining manaviy tomonlaridan iborat.

***Jismoniy madaniyat tuzilishi*** – tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqarolarni har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat.

***Jismoniy mashqlar*** – odamning harakat faolyatini bilan bog`liqdir. Bu faoliyatni uch turga ajratish mumkin: mehnat, bilim olish, o`yinlar.

***Jismoniy mashqlar texnikasi*** – mashqlar texnikasi haqidagi tushuncha pedagogic va biomexanik nuqtaiy nazardan ochib berilishi mumkin.

***Jismoniy rivojlanish*** – odam organizmining tabiiy o`sinh natijasida biologic shakl va vazifaning qismlari o`zgarishidir.

***Jismoniy tarbiya*** – bu pedagogic jarayon bo`lib, odam organizimining morfologik va funksional holatini, ruhiyatini va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko`nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

**Koordinatalar** – tana bir holatining ikkinchi holatiga nisbatini aniqlash demakdir.

**Mashq** – soʻzi taʼsirning qayta yoʻnaltirilganligini bildirib, uni takomillashtirish, odamning jismoniy va ruhiy xususiyatiga taʼsir etish maqsadida qoʻllaniladi.

**Musobaqa nizomi** – bu hujjat asosida hamma uchrashuvlar (musobaqalar, spartakiadalar va h.k.) olib boriladi.

**Oʻyin** – qadim zamonlardan oq odamlarning mehnat faoliyatlari orqali kelib chiqqan.

**Professional jismoniy tayyorgarlik** – bu jismoniy tarbiyaning maxsus jarayonidir, yaʼni yoshlarni aniq mehnat turiga va mudofa faoliyatiga tayyorlashdan iborat.

**Sogʻlamlashtirish vazifasi** – fuqoralarning salomatligi, organizmni garmonik rivojlantirish, harakat sifatlarini taʼminlash, qaddi – qomatni toʻgʻri rivojlantirishdan iborat.

**Sogʻlamlashtiruvchi jismoniy tarbiya** – jismoniy madaniyatning bu turiga davolash jismoniy tarbiyalash kiradi.

**Sport** – odamning jismoniy qobiliyatlarini oshiradi va boshqa jismoniy rivojlanish darajasini taʼminlaydi.

**Sport gimnastika** – murakkab gimnastika mashqlarini bajarishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi.

**Sport tayyorgarligi** – jismoniy tarbiyada asosiy yoʻnalishdan iborat.

**Taʼlim vazifasi** – bilim va koʻnikmalarni takomillashtirish, mayishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbaalarining bilimlari bilan qurollantirish.

**Taktika** – usulga qarshi hiyla.

**Tarbiyaviy vazifa** – aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya fazilatlarini oʻzlashtirib olish, yuqori iroda sifatlarini vujudga keltirish.

**Tayanch jismoniy tarbiya** – jismoniy maʼlumot va jismoniy tayyorgarlikni taʼminlaydi.

**Tayyorlov fazasi** – harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga moʻljallangan.

**Texnika** – bajara olish sanʼati.

**Texnika asosi** – jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlaridan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

**Trayektoriya** – tana harakati orqali qoldirilgan izga tushiniladi.

**Turizm** – bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilinadigan dam olish hamda sayoxatlarga aytamiz.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** – salomatlikni mustahkamlashga harakat qila bilish va malakalarini keng doirada o`zlashtirib olishga, asosiy harakat sifatini rivojlantirishga, keyingi maxsus tayyorgarlikni tezroq o`zlashtirib olishga qaratilgan.

**Vaqt momenti** – bir fazoning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

**Yakunlovchi faza** – harakat – faoliyatini tugallaydi yoki boshqacha aytganda ish holatidan chiqish imkoniyatini beradi.

**"Basketbol"** - inglizcha "basket"-savat,"bol " to`p ma`nosini bildiradi.

**"Voleybol"**-inglizcha so`z bo`lib 'voley"-uchuvchi "bol"-to`p ma`nosini bildiradi.

**"Penal`ti"** - so`zi inglizcha 11-metrli jarimadir

**"Xokkey"** - frantsuzcha "qiyshiq tayoq" ma`nosini bildiradi.

**"Billiard"** - "bille" frantsuzcha "shar" degan ma`noni bildiradi.

**"Ping-pong"**- stol sharini qadimgi nomlanishi.

**"SHashka"** - so`zi arabcha "vaqti tosh", inglizcha "reja" degan ma`noni bildiradi.

**"SHaxmat"**-so`zi forschadan olingan bo`lib, "Shox"-qirol,xukmdor va

**"mot"**-dog`da qoldirish,taslim qilish ma`nosini beradi.

**"Karate"**- yaponcha so`z "xech narsasiz qo`l bilan" ma`nosini bildiradi.

**"Bodbuilding"**- inglizcha tana tuzish ma`nosini bildiradi..

**"Gimnastika"**-mashq qildiraman degan ma`noni bildiradi.

**"Alpinizm"**- Yevropadagi Alp tog`lari tizmalari nomidan olingan.

**"CHovgon"**- forscha "uchi egri tayoq" ma`nosida.

**"Beysbol"**- inglizcha so`z, "beys"- baza, "bol"- to`p ma`nosini anglatadi.

**Dzyu-do"** yapon so`zidan olingan bo`lib, "Dzyu"- "oliyjanoblik



bilan joy bermok,, nafislik yumshoqlik, yengillik" va "do"- "yo'l, negiz,printsip)" degan ma'noni anglatadi.

**Identifikatsiyalangan o'quv maqsad** – talabalar xatti-harakatlari orqali ifodalangan rejalashtirilgan o'quv natijalarini to'la tashxislash va o'qitishni qayta takrorlanish imkoniyat yaratish uchun, o'quv maqsadlari shundan aniq qo'yilishi kerakki, unga erishilganligini ikkilanmasdan aniqlash mumkin bo'lsin.

**Interfaol** tushunchasi ingliz tilida “interact”(rus tilida “interaktiv”) tarzida ifodalanib, lug'aviy nuqtai nazardan “inter” – o'zaro, “act” – harakat qilmoq kabi ma'nolarni anglatadi.

**Interfaol metod** – («inter» - o'zaro va «act» - harakat qilmoq) o'qituvchi va o'quvchilarning o'zaro hamkorlikdagi faoliyatini, o'quv axborotlarini o'zlashtirish jarayonidagi faollikni, ijodkorlik, mustaqillikni shakllantirishga, shuningdek, o'qitish maqsadlarining to'laqonli amalga oshirishga yordam beruvchi chora-tadbirlar majmuasi.

**Interfaol ta'lim** – talabalarining bilim, ko'nikma, malaka va muayyan axloqiy sifatlarni o'zlashtirish yo'lidagi o'zaro harakatini tashkil etishga asoslanuvchi ta'lim.

**Interfaollik** talabalarining bilim, ko'nikma, malaka va muayyan axloqiy sifatlarni o'zlashtirish yo'lida birgalikda, o'zaro hamkorlikka asoslangan harakatni tashkil etish layoqatiga egaliklari. Mantiqiy nuqtai nazardan interfaollik, eng avvalo, ijtimoiy sub'ektlarning suhbat (dialog), o'zaro hamkorlikka asoslangan harakat, faoliyatni olib borishlarini ifodalaydi.

**Induksiya** – juz'iy xodisalardan umumiy natija chiqarish, ayrim faktlardan umumiy xulosaga kelish.

**Individual yondashish** – bu pedagogik tamoyilga ko'ra, pedagogik jarayonda pedagogning talabalar bilan o'zaro munosabati, ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda quriladi va butun guruh hamda har bir alohida talabaning rivoji uchun psixologik-pedagogik muhit yaratiladi.

**Individual o'qitish** – bu o'quv jarayonini tashkil etishning shakli bo'lib, bunda pedagog va talaba yakkama-yakka o'zaro ta'sir ko'rsatadilar, talaba o'quv vositalari (kitoblar, komp'yuter va h.k) yordamida uzluksiz mustaqil ta'lim oladi.

***Individuallashtirilgan o'qitish texnologiyasi*** – bunda o'quv jarayonini tashkil etishda individual yondashish va o'qitishning individual shakli ustuvor hisoblanadi.

***Individuallashtirilgan o'qitish*** – bunday o'quv jarayonini tashkil etishda individual yondashish asosida o'qitish yo'llari, usullari, sur'ati tanlanadi va turli o'quv-uslubiy psixologik-pedagogik hamda tashkiliy boshqaruv tadbirlari orqali ta'minlanadi.

## ADABIYOTLAR

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: "O'zbekiston", 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. - T., O'zbekiston, 2017.
3. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi. 2017 yil, 7 fevral.
4. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun. 2015 yil. 04. 09.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999-yil martdagi qarori.
6. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
7. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.Latipov R.I. va boshkalar. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
  8. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
9. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
10. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
11. Nurimov R.I. Kichik futbol. T.: 2005.
12. Mirzaqulov I. M. va boshqalar. Valeologiya. o'quv uslubiy qo'llanma. T. 2008.
13. Umarov D. X. Sredstava i metodi professionalno-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov i uchacheysya molodoji. O'quv metodik qo'llanma. T. 2010.
14. Saraeva L. R. Fizicheskaya kultura i sport v programme uchebnx zanyatiy studentov nespsalizirovanix vuzov. O'quv qo'llanma. X. 2008.
15. Matuxno. E. V. Professionalno-prekladnaya fizicheskaya podgotovka. O'quv qo'llanma. K: 2013

16. Sharipova D. D. Formirovanie zdrovogo obraza jizni. O'quv qo'llanma. T: 2005.
17. Vinulov A. D. Plavanie. M: 2003.
18. Ko'shbaxtiev I. A. Informatsionnoe obespechenie obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentov. O'quv qo'llanma. T. 2004.
19. Erdonov O. L. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura v sisteme obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentov. O'quv qo'llanma. T. 2012.
20. T. T. Yunusov., Yunusova. Yu. M., "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha uslubiy qo'llanma. T. 2004.
21. Yunusova. Yu. M. Teoriticheskie osnovy fizicheskoy kultury i sporta. T. 2005
22. Ortiqov. U., Niyozmatov E. O'quv va mustaqil ta'lim mashg'ulotlarida foydalanish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018 y.9. Ortiqov. U., Niyozmatov E. Voleybol o'yini. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018 y.
23. Ortiqov. U., Niyozmatov E. Futbol o'yin qoidalari. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018 y.
24. Ortiqov. U., Niyozmatov E. Yengil atletika sport turi va xarakteristikasi. Uslubiy qo'llanma. 2018 y.
25. Jo'raev E., Maqulov Sh. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2017 y.
26. Jo'raev E., Xoliqova M. Ganbol va uni o'qitish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018 y.
27. Jo'raev E., Maxmudov. N. Ganbol and his teaching methodology. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018 y.
- 28. Jo'raev E., Maxmudov. N. Suzish. Uslubiy qo'llanma. NamMQI. 2018**