

Э.Ж.ХОЛМИРЗАЕВ

СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ВА ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ



7A8
X72

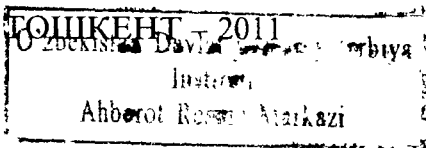
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
ИНСТИТУТИ

Э. ХОЛМИРЗАЕВ

8/м.в. 2004(25)

**СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ВА
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ**



УДК: 796. 1 (078)

74. 200. 56

X-72

Холмирзаев, Э.

Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси / Э. Холмирзаев; масъул муҳаррир Ю. Маҳмудов; ЎзР Халқ таълими вазирлиги. – Т.: DIZAYN-PRESS. 2011. 244 б.

ББК 74.200. 56

Ушбу услубий қўлланмада спорт ўйинлари тарихи, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний, руҳий тайёргарлиги, мусобақа фаолиятини бошқариш, ҳакамлик қилиш услубиёти берилган.

Мазкур услубий қўлланмада спортчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолиятлари, техник ва тактик маҳоратларини баҳолаш мезонлари ҳамда омиллари ҳақида маълумотлар келтирилган.

Услубий қўлланмада спорт ўйинлари: баскетбол, футбол, волейбол, қўл тўпи, стол тенниси, катта теннис, регби, Америка усулида футбол, чим устида хоккей каби спорт турлари бўйича устоз-мураббийларга мўлжалланган.

Масъул муҳаррир: Ю.Маҳмудов – педагогика фанлари доктори, профессор

Тақризчилар: А.Абдиев – педагогика фанлари доктори, профессор;

Т.С.Усмонхўжаев – педагогика фанлари доктори, профессор

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

ISBN 978-9943-20-009-8

© «DIZAYN-PRESS» нашриёти, 2011

КИРИШ

Фарзандларимизни соғлом ўстириш ҳам маънавий, ҳам жисмоний нуқтаи назардан ҳавас қиладиган баркамол авлодни ўстириш, ёшларимизни спорт орқали "парвоз" қилишига эришиш, болалар спортининг ривожини Ватанга садоқат уйғотиши ва келажакка ишонч тугдириши керак.

И.А.Каримов

Бугунги кунда дунёхамжамияти иктисодий-молиявий инқирозни бошидан кечираётган бир вақтда мамлакатимиз жамият учун етук, малакали мутахассислар тайёрлашга катта эътибор қаратиб келинмоқда. Бунга Ўзбекистон Республикасининг "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" (1997 йил), "Соғлом авлод давлат дастури" (1999 йил), "Давлат таълим стандартлари" (1999 йил), "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари (2000 йил) ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор қарорлари қабул қилиниши аҳоли саломатлигини яхшилаш, ўқувчи-ёшлар ҳамда талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш билан бевосита боғлиқ бўлган муҳим муаммоларни ҳал этишга қаратилган.

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия ва спорт тизимида асосий ўринни эгаллайди. Спорт ўйинлари умумтаълим, касб-ҳунар ва олий таълим муассасаларида фан дастурларига киритилган. Бу борада болаларнинг БУСМ ва махсус ихтисослаштирилган спорт мактаб интернатларида катта ишлар олиб борилмоқда. Бунинг натижасини жорий этилган уч босқичли тизим "Универсиада" спорт мусобақаларида яққол кўриш мумкин. Шу сабабли "Спорт

харакатли ўйинлар", "Спорт турларидан ҳакамлик", "Спорт маҳоратини ошириш" фанлари бўйича педагогик фаолиятда зарур бўлган билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган.

Қўлланма ўз олдига спорт ўйинлари тарихи, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний, рухий, тайёргарлиги ва уларнинг машғулот фаолиятини бошқариш, ҳакамлик қилиш услубларини ўрганишни мақсад қилиб қўйган.

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

Қўлланмада келтирилган маълумотларда спорт ўйинлари бўйича замонавий даражада ёритилган илмий-услубий маълумотлар ва Интернет тармоғидан олинган материаллардан фойдаланилди.

1 боб. СПОРТ ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

ЎҚИТИШ МЕТОДЛАРИ

Машқ жараёнида учта асосий ўқитиш методлари ўқитувчи-мураббий болаларга нимага ва қандай қилиб, билимларни онгли равишда ҳамда тўлиқ ўргатишни, амалий кўникма ва малакалар ҳосил қилишга қандай йўллар ва усуллар билан эришишларини яхши тушунишлари керак. Ўқитувчи билан ўқувчиларнинг таълим вазифаларини ҳал қилишга қаратилган, ўзаро боғланган иш усуллари ўқитиш услублари деб аталади. Ҳаракатларни мақсадли ўргатиш ўқитувчилардан ўқитиш методларининг тавсифларини билиши талаб этилади. Ўқитувчи ҳаракат кўникмаларини тушунтиради ва кўрсатиб беради, қатнашувчилар эса уларни эгаллаб оладилар. Метод қатнашувчиларнинг тайёргарлигига қараб танлаб олинади. Спорт ўйинлари ўқув-машқ жараёнида ўқитиш методлари учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) услублари, кўргазмали қабул қилиш методлари ва амалий услублар. Санаб ўтилган учта методдан жисмоний тарбияда энг кўп қўлланиладигани амалий метод ҳисобланади. Чунки бунда ўқувчилардан фақат билимларни талаб қилибгина қолмасдан, балки ҳаракат фаолиятлар тизими билан амалий билимлар ўқув материалида етарлича акс эттирилади.

Сўздан фойдаланиш методлари: ҳикоя, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, буйруқ бериш, ҳисоблаш, кўрсатиб бериш, вазифа. Ҳикоя-баён қилиш, кўп ҳолларда ўқитувчи томонидан ўқувчиларнинг ўйин фаолияти шаклини ташкил этишда қўлланилади.

Тасвирлаш – бу болаларда фаолият ҳақидаги тушунчаларни вужудга келтириш усули. Тасвирлашда фаолиятнинг характерли белгилари рўйхати берилади. Бунда биринчи тушунчани ҳосил қилиш учун ёки оддий фаолиятларни ўрганишда ўқувчилар ўз билимлари ва тажрибаларидан фойдалана билгандагина қўлланилади.

Сухбат бир томондан, фаолликни ошириб, ўз фикрини айта билишни ривожлантирса, иккинчи томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларини билиш ва баҳолашга ёрдам беради. Сухбат ўқитувчининг саволи ҳамда ўқувчининг жавоби тарзида ёки ўз фикрини эркин баён қила билиш у орқали ўтади.

Тушунтириш фаолиятга бўлган онгли муомалали ривожлантиришнинг зарурий усули бўлиб техника деталини очиб беришга қаратилган.

Таҳлил қилиш фақат у ёки бу вазифани бажаргандан сўнг олиб борилиши билан фарқ қилади. Таҳлил бир томонлама бўлиши ҳам мумкин. Қачонки, у ўқитувчи ўтказганда ёки икки томонлама ўқувчилар иштирокида сухбат тарзида бўлиши мумкин. Иккинчи шакли таълим ва тарбия вазифасининг самарали ҳал этилиши имконини беради.

Буйруқ бериш – жисмоний тарбияда сўздан фойдаланишда ўзига хос кенг тарқалган метод. У буйруқ шаклида бўлиб, фаолиятни тез бажаришга ундайди. Ҳарбий хизматда қўлланиладиган буйруқлар ва махсус ҳакамлар имо-ишораси, старт буйруқлари сифатида ва бошқалар. Ўрта мактаб ёшигача бўлган болалар билан ишлашда буйруқ берилмайди, кичик мактаб ёшидаги болалар билан ишлаганда чегараланган ҳолда қўлланилади.

Ҳисоблаш ўқувчиларга ҳаракатларни бир меъёردа бажаришлари учун имкон яратади, интизомга чакиради. Овозли санаш ва бир томонлама (бир, икки, уч, тўрт) санаш ва бир томонлама кўрсатиш (бир, икки нафас олинг–нафасни чиқаринг) ва ниҳоят қарсақ чалиш, овоз чиқариб чертиш.

Кўрсатма бериш – бу техник ва тактик машқларни бажаришни талаб этиш учун қисқартирилган шаклдаги топшириқлар. Бу ўқувчиларда вазифаларни бажариш имкониятига ишончни оширади. Кўрсатиш орқали ўқувчилар аниқ ва ҳал этиш усулини олади, хатосини тўғрилайди. Бундан кўпроқ ўқув машғулоти ўйинларида ёки ўзаро боғлиқ тактик тайёргарлик кўришда фойдаланилади. Кўрсатмали ўйинларни ёки ўйин-машқларни тўхтатмасдан бериш мумкин.

Дарс ёки ўйин машғулотига олдиндан қўйиладиган вазифалар кўзда тутилади. Вазифа ўйинни ўтказишга қандайдир ўзига хос гуруҳли тактик ҳаракатни бажариш учун битта ёки бир неча нафар қатнашчига бериш мумкин.

Кўргазмали усуллар – бу машқлар кўрсатиш. Ўқув қуроллари (чизма, жадвал, кинограмма, ламинация ва бошқ.) ва ўйинни ёки расмий мусобақаларни намойиш қилиш.

Кўрсатишда ўрганилаётган машқ доимо сўз методидан фойдаланган ҳолда, бирга олиб борилади. У ўқитувчи ёки бирор қатнашувчи томонидан амалга оширилади. Кўрсатиш олдиндан қатнашувчилар диққатини бир жойга жамлаш ҳамда тузатишга шароитлар яратиб бериш лозим (кўрсатиш учун жой танлаш қатнашувчиларни сафлаш ва бошқ.). Бунда ўрганилаётган ўйин ҳаракатининг бажарилишини томошабинларга аниқ ва ўрнакли кўрсатиш керак.

Кўргазмали қуроллар билан намойиш қилиш усули ёрдамчи усул ҳисобланади ва фақат бошқа усул билан бирга қўшиб олиб борилса, самара бериши мумкин. У ўқувчилар учун ҳаракат фаолиятини буюм ёрдамида идрок қилишларида қўшимча тасаввурлар яратади. Гуруҳли ва жамоали бўлиб, тактик ҳаракатларни ўрганишларида яхши самара беради.

Амалий усуллар шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракатларига асосланади.

Машқлар методи фаолиятларни кўп мартаба бажариш билан ўйин техникаси элементларини ёки ўйин услубларини эгаллаш оркали тавсифланади. Машқларни такрорий бажаришни қисмларга бўлиб ёки яхлитлигича амалга ошириш мумкин. Қисмларга бўлиб ўрганиш дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишнинг кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолича бирлаштиришни назарда тутади. Бутунлигича ўрганиш якуний мақсадга қараб ҳаракат қандай қуринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганиш кўзда тутилади. Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби шуғулланувчилар олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга руҳсат беради.

Ўйин услуби техника элементлари эгаллангандан сўнг қўлланилади. Ўйинчилар ўртасидаги техник услубларни такомиллаштиришни ўрганишда битта дарвозага, битта саватга 2x2, 3x3, 4x4 ўйинлари қўлланилади. Бу шуғулланувчиларнинг қизиқишини орттиради. Ўйин машқи ёки ўйин услубини бажаришда, кўникма ва малака ҳосил қилишда амалий аҳамият касб этади.

Спорт ўйинларида ўйин методини такомиллаштириш чегараланмайди, улар мусобақаларда мукаммаллаштирилади ва мустаҳкамланади.

Мусобақа методи ўқитиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Болалар бошланғич даврда тактик ва ўйин машқларини алоҳида-алоҳида бажарадилар, кейин эса ўйин қоидалари мураккаблаштирилади ва охири расмий учрашувларда беллашадилар. Бу услуб ўйин жараёнини тўғри баҳолаб, ундан келиб чиққан ҳолда, самаралироқ техник методларни қўллашга имкон беради.

Мусобақа ўйинларини янада такомиллаштириш мақсадида ҳар бир шуғулланувчи учун тактик ҳаракатларнинг энг қулай турлари қўлланилади.

Спорт ўйинлари машғулотининг асоси – бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўрганиладиган ва такомиллаштириладиган ҳар бир техник услубга жуда кўп вақт сарфланади. Шунинг учун

шуғулланувчилар методларни соддалаштирилган ҳолда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирадилар. Ҳар бир машғулотда икки-учтадан ортиқ услублар ўргатиш тавсия этилмайди.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Жисмоний тайёргарлик – бу соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган педагогик жараён. У техник ва тактик услубларни тезда эгаллаб олишда катта самара беради. Спорт ўйинларида етарли жисмоний тайёргарликка эга бўлмай туриб мураккаб техник услубларни муваффақиятли ўзлаштириб бўлмайди.

Жисмоний тайёргарлик умумий ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик – бу спортчининг бошланғич тайёрлов босқичи. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Айтиш жоизки уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. У асосан, қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

- спортчи организмни ҳар томонлама уйғун ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш;
- саломатлик даражасини ошириш;
- шиддатли мушғулот мусобақа юқламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажёрларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, сузиш ва ҳоказолардан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик. Махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- асосан, жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- спортчи ҳаракатларида фаол иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мос. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш, махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар.

Махсус жисмоний тайёргарлик – бу техник услубларни тезроқ эгаллашда, жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган жараён. Ўйин жараёнида унинг воситаси энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришда: тезда жойини ўзгартиришни билиш, ҳаракатсиз ҳолатдан тезда чиқиб кетишни билиш, жойни ўзгартиргандан сўнг тезда тўхташни билиш: сакровчанликни, ўйинда чакқонликни, алоҳида мушак гуруҳларда кучни ривожлантиради. Шу мақсадда махсус тайёрлов машқларидан фойдаланилади. Машғулотнинг биринчи қисмида тезликни, эпчилликни, сакровчанликни ривожлантиришга қаратилган машқларни киритиш мақсадга мувофиқ. Иккинчи қисмига эса кучлилик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш учун машқларни бериш тавсия этилади (ўйин услубини ўрганиш билан бир қаторда).

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик оқибати спортчи маҳоратини оширишга тўсқинлик қилади. Шунинг учун машқ жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимал

нисбатига риоя қилиш жуда муҳим. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки спортчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Кучли тарбиялаш. Куч замонавий спорт тренировкаси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакраш баландлиги даражасини белгилайди.

Куч ўз характериға кўра: мутлак куч, нисбий куч, "портловчи" ва "стартга оид" бўлиши мумкин.

Мутлак куч мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳининг) ўз оғирлигидан қатъи назар, қисқарган вақтида юзага келадиган куч.

Нисбий куч-ўйинчи танаси оғирлигининг бир килограммига тўғри келадиган катталиқ.

"Портловчи куч"—спорт машқи ёки унинг ҳаракати шаротида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзага чиқувчи катта кучланишга эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучдан спортчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, узок масофага тўпни катта куч билан узатишда фойдаланадилар. Шунингдек, "портловчи" кучнинг даражаси мушакнинг эластик ўзгаришини чиқариладиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалининг жамғарилишини таъминлаб беради.

Кучни ривожлантириш учун машқларни 8–10 ёшдан тавсия этиш мумкин. Бу ёшда кучни ривожлантириш учун ўзининг тана оғирлигини енгиб ўтиш машқлари (кўлларга таяниб ётган ҳолда кўлни букиб ёзишлиқ, ўтириб туриш) ёки шерикни қарши таъсир этиши (жуфтликда бир-бирига қарши туриш, тортишишлар ва х.к.), шу билан бирга оғирликлар ёрдамида бажариладиган машқлар тавсия этилади. Ҳар бир куч машқлари ўзининг ютуқ ва

камчиликларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг ахамияти шундаки, йўғон ва майда мускул гуруҳларига таъсир этади ҳамда уларни енгил меъёрлайди.

Оғирликлар ёрдамида бажариладиган машқларда тўлдирма тўплар, гантеллар, штанкалар, гимнастика таёқчаси ва бошқа оғирликлар қўлланилади. Оғирликлар билан бажариладиган машқларнинг бошланғич даври секинлаштирилган суръатда олиб борилади. Аста-секин уни ошириб бориш мумкин. Кучни ривожлантириш машқлари дам олиб, алмашилиб бажарилади.

Барча спорт ўйинлари учун сакровчанликни ривожлантириш жуда муҳим. Уни ривожлантириш учун баландликка сакраш, узунликка сакраш, гимнастика ўриндиғидан сакраш, турли тўсиқлардан сакраш, оғирликлар билан сакрашларда фойдаланилади. Сакровчанликни 1–1,5 м баландликдан сакраб ўтиш машқларида фойдаланиш яхши самара беради.

Тезкорликни тарбиялаш. Жисмоний фазилатлардан бири бўлган тезкорлик деганда, спортчининг қисқа вақт ичида энг кўп ҳаракатларни бажара олиш қобилияти тушунилади.

Тезкорлик намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуд: тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги; оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлмасин бирон-бир ташқи таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги; яққа ҳаракатларни бажариш тезлиги; ҳаракатлар тезлиги (айрим ҳаракатлар сериясини бажариш вақти).

Ўйинчи ҳаракат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи марказий асаб тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Спортчиларнинг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтатишда, 25–30 м масофада кўрсатиладиган юриш тезлигида ҳамда тўп билан ёки тўпсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади. Тезликни ривожлантириш учун югуриш жараёнида қайта тезланиш,

велосипедда учиш ва шунга ўхшаш ҳар хил юқори тезлик билан бажариладиган даврий машқлардан фойдаланилади. Қайта тезланишда юқори даражага етказадиган қилиб тезликни секин-аста, текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна кўпгина машқларни келтирамиз:

- ёнбошлаб, орка билан жадал югуришни бажариш;
- тиззани юқорироқ кўтариб, қадамларни юқори тезликда кўйиб югуриш;
- 25–80 м масофага оёқ учида депсиниб, тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш;
- юқори суръатда айлантирилаётган калта ва узун арқон билан сакраш: айланиб турган арқон тагидан ёки устидан югуриб ўтиш;
- ўрта масофага югураётганда суръатни тўсатдан ўзгартириш;
- тўлдирма тўпларни ташлаш, граната, теннис тўпини маълум вақтда мўлжалга уриш;
- тезлик реакциясини яхшилаш учун ўқувчиларда вақтни сезиш хиссини тарбиялаш катта аҳамиятга эга. Шу мақсадда шуғулланувчиларга мунтазам кетма-кет уч хил вазифа таклиф қилинади;
- тезкорлик машқини бажаргандан сўнг мураббий шуғулланувчиларга вазифани бажаришда сарфланган вақтни эълон қилади;
- вақт шуғулланувчига эълон қилинмайди, унинг ўзи вақтни аниқлаши керак;
- шуғулланувчи тезкорлик билан машқни берилган вақтда бажариши керак.

Ҳаракат тезлиги реакциясини вужудга келтиришнинг асосий машқлари ҳаракатли ва спорт ўйинлари.

Тезкорликни ривожлантириш учун машқлар мунтазам ҳолда ҳар бир машғулот бошида берилади.

Чидамлилиқни тарбиялаш деб, мускул фаолияти жараёнида вужудга келадиган толиқишга организмнинг қарши туриш қобилияти тушунилади. У марказий асаб тизимининг ҳолати, функционал тайёргарлиги, жисмоний фазилатлар, ҳаракатланиш малакаларининг толиқишга бардош бериши ҳамда психологик турғунлик билан белгиланади. Чидамлилиқ даражаси фаол ҳаракатлар самарадорлиги билан баҳоланади.

Спорт ўйинларида чидамлилиқни ривожлантириш махсус ва умумий чидамлилиқдан фарқланади. Умумий чидамлилиқ деганда, спортчининг ишни узоқ бажаришга бўлган қобилияти тушунилади. У узоқ муддатли, бир текис югуриш, шу билан бирга бир текис давомли, ҳаракатли спорт турларининг машқлари билан тарбияланади (чанғи, сузиш, велосипед спорти ва ҳ.к.).

Махсус чидамлилиқ ўйин техникаси услубларини узоқ давомли бажариш, ўқув машғулоти ўйинларини кучайтирилган майдонларда ўтказиш, ўйинларнинг бажарилиш вақтини узайтириш, топшириқлар ва бошқа машқлар орасида дам олиш вақтини қисқартиришга эришиш керак. Мувофиқлаштирилган чидамлилиқни икки ёки ундан ортиқ ўйинчилар ўртасида ўйин тузилишини ўзаро боғлиқ ҳолда, мураккаб тизимли машқлар чарчашгача олиб бориш билан ривожланади.

Болалар билан ишлашда уларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, машқларни танлаш ва юклама меъёрига риоя қилиш, педагог-шифокор назоратидан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Чидамлилиқни оширишга қаратилган машқ юкламаларининг ўзига хос хусусияти шундаки, машқлар спортчилар организмга мусобақа пайтидагидан ҳам ортиқроқ таъсир қилади. Фақат бундан тизимли фойдаланиш тавсия этилади.

Чаққонлиқни тарбиялаш – бу спортчининг ҳаракатлари мувофиқлашган ва улар аниқлиги бевосита куч ва тезликнинг

юқори даражаси кўрсатилиши билан боғлиқ комплекс қобилиятлари. Мувофиқлашув жихатидан мураккаб ҳаракатларни яхши ўзлаштириш пайдо бўлаётган вазиятларни тўғри баҳолаш, тўсатдан ўзгараётган шароитларга амал қилиб, мураккаб ҳаракат вазифаларини муваффақиятли ечиш қобилияти билан тавсифланади. Спортчи учун ниҳоятда муҳим нарса, бу таянчсиз ҳолатда бажариладиган мувофиқлашган ҳаракатлар, тез ўзгарувчи шароитларда тўп билан бўладиган ҳаракатлар, мувозанатни сақлай билиш ва йўналишни сақлашнинг аъло даражада ривожланиши.

Чаққонликнинг ривожланишига одатланмаган шароитда (бошқа снарядлар, тўсиқларни бошқача жойлаштириш, об-ҳаво шароитларининг қийинлиги ва бошқ.) машқлар бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатика, гимнастика ва энгил атлетикага оид машқларни, тўпни узатиш, илиш, дарбозага отиш, халқага ташлаш техникаси билан биргаликда кўшиб ўрганишлар чаққонликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

Чаққонликни ривожлантиришда қуйидаги методик кўрсатмаларга риоя қилиш керак:

1) машғулотни турмоқлаш, уларга янги жисмоний машқлар тизимини киритиш;

2) шароитдан келиб чиққан ҳолда, машғулотни янги шаклга келтириш;

3) ҳаракат вақтида организмга тушаётган дастлабки юклама аломатлари сезилса, уни назоратга олиш.

4. Юрак-қон томирлари уришига қараб, машқлар орасидаги дам олиш вақти меъёрини аниқлаш.

Чаққонликни ривожлантиришни 7–10 ёшдан бошлаш керак. Бошланғич синф ўқувчилари мураккаб жисмоний машқлар техникасини осонлик билан ўзлаштирадilar. Мураккаб мувофиқлаштирувчи ҳаракатларни аниқ ва тезда ўзлаштириб оладилар.

Дарсда ва машқ соатларида чакқонлик машқлари тайёрлов ва асосий қисмининг бошида бажарилиши лозим. Толиқиш шароитида чакқонлик оз самара билан ривожланади. Жинсий етуклик даврида чакқонликни ривожлантириш сифатининг кўрсаткичлари секин-аста тушиб боради, ҳатто ёмонлашиб кетади.

Эгилувчанлик – бу одамнинг ҳаракати катта амплитуда билан бажара олиш қобилияти. Бу сифат бўғинлар ҳаракатининг ривожланганлиги билан аниқланади. "Эгилувчанлик" атамасидан бутун тана бўғинларида ҳаракатчанлик мавжуд бўлганида фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Одамда бўғимлар ҳаракатчанлиги вужудга келишининг иккита асосий тури мавжуд:

фаол эгилувчанлик – бу шахсан мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилияти;

суст эгилувчанлик – бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилияти. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Бўғимлар ҳаракатчанлиги етарлича бўлмаслиги кўникма ва малакаларни суст ўзлаштиришга сабаб бўлади. Эгилувчанликни тарбиялашда суст ва фаол услублардан фойдаланилади. Бўғимлар ҳаракатчанлигига таъсир этувчи махсус жисмоний машқлар, организм ривожланиш ёшини табиий бориш билан келишилган ҳолда олиб борилмоғи зарур. Эгилувчанликни тарбиялаш 7–10 ёшдан мақсадга мувофиқ. Фаол эгилувчанлик қизларда 11–13 ёшда ва ўғил болаларда 13–15 ёшда юқори кўрсаткичга эришади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун қуйидаги услубий тавсияларга амал қилинади:

- кунига 2–3 марта тизимли машқ қилиш;
- организмни яхшилаб қиздириб олгандан сўнг машқлар бажариш;

– машқлар катта бўлмаган серияларда 8–10 марта такрорлаш, статистик ҳолатни 5–6 сония ушлаб туриш;

– ишлаётган мушак ва бўғим тугунларида оғрик пайдо бўлганда машқлар тўхтатилади. Қаттиқ чарчашда эгилувчанликка қаратилган машқларни қўллаш тавсия этилмайди;

– ҳаракатлар амплитудасини аста-секин ошириш билан бажарилади;

– ўйин техникаси машқлари ўрганилаётганда бўғимлар ҳаракатини бўшаштириб, ўстириб боришга аҳамият қаратиш керак (баскетболда саватга тўп ташлаш, волейболда тўпни юқоридан узатиш ва бошқ.).

Организмга маҳаллий ва умумий таъсирлар боғлиқлиги сифатларни тарбиялашга хизмат қилади. Эгилувчанликни ривожлантиришда пайларнинг ҳаддан ташқари чўзилиши ёки алоҳида мушак гуруҳларининг зўриқиши ҳисобига қадди-қомат бузилишига олиб келмаслиги керак.

Болалар билан машғулот олиб бориш жараёнида ўсиб бораётган бола организми билан ишлаётганимизни эсдан чиқармаслигимиз керак. Чунки унга катта жисмоний ва руҳий юкламалар таъсир кўрсатади. Агар ўсаётган организмга руҳий анатомик-физиологик хусусиятлар инобатга олинмаса, юқори спорт натижаларига эришиш жуда қийин.

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Техник тайёргарлик спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимини эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади. Шуғулланувчининг спорт тайёргарлиги жараёни ўйин техникасининг мунтазам яхшиланиб бориши билан узвий боғлиқ. Машғулотнинг бош вазифаларидан бири – ўйин техникасини ҳар томонлама эгаллашдан иборат. Мазкур вазифани бажариш учун қуйидагиларни билиш талаб этилади:

– ўйинчининг барча ҳозирги замон техник усулларини бир хил даражада эгаллаган бўлишини ва уларни турли шарт-

O'zbekiston Davlat Yozma Markazi

17

testitadi

Ahborot Resurs Markazi

S/m.v. 2004/25

шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажаришни билиши;

– бир усулни иккинчиси билан турли кетма-кетлик ва изчилликда қўшиб олиб боришни билиш;

– жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланадиган ҳужум ва ҳимоя усулларини эгаллаш.

ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Тактик тайёргарлик – бу ўйинни бошқариш тарзини тизимли шакллантириш жараёни. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, ўйинни тўғри олиб боришда маълум билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган. Тактик тайёргарлик индивидуал, гуруҳли ва жамоали ҳаракатларга, ўйин жараёнини таҳлил қилиш ҳамда техник ҳаракатларни танлаш учун тезда бир қарорга келишни назарда тутди.

Индивидуал ҳаракатлар деганда, ўйин усулларини мақсадга мувофиқ қўлланилиши тушунилади. Бунинг учун ҳаракатланиш усулларини ўрганиш, ўйинни олиб бориш учун жойни тўғри танлай олиш, ўйин жараёнида вужудга келган ҳаракатларни мақсадга мувофиқ усулларини танлай билиш муҳим.

Гуруҳли тактик ҳаракатлар. Бунда икки ва ундан ортиқ спортчининг ўйинда қатнашиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар ҳимояланиш ёки ҳужум қилиш жараёнида қўлланилиши мумкин.

Биринчидан, ҳаракатни яқунлаш учун шароит яратиб бериш, *иккинчидан*, рақиб ўйинчилар томонидан сўнгги ҳаракатни қийинчилик билан амалга оширишлари мақсадга қарши ҳаракат қўллаш (узатишлар, зарба, отиш ва бошқ.).

Жамоали тактик ҳаракатлар. Барча жамоа аъзолари ва шу билан бирга ҳужумда ўйинни бошқариш усулларининг

бир-бирига таъсирини танлаб олиш тавсия этилади. Бундай танлов рақиб жамоа ўйинининг қандай тактик схемасидан фойдаланишига, техник ва руҳий тайёргарлигига боғлиқ.

Жамоали тактик ҳаракатларни ўрганиш жамоани тузиш ва ўйинчиларнинг асосий фойдабини аниқлаш вақтида бошланади. Ўйиннинг тактик суръатини танлаш ёки тактик ҳаракат тизимининг ўзаро таъсирини, шуғулланувчи имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ҳимоя ва ҳужумдаги ҳар бир ўйинчига вазифа белгиланади.

РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Руҳий тайёргарлик – бу аниқ бир спорт турига зид руҳий жараёнлар ва шахс хусусиятларни шакллантириш ҳамда ривожлантиришга қаратилган педагогик жараён.

Улар спортчиларда тренировка ва мусобақада қатнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган руҳий функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Спортчининг "руҳий тайёргарлиги" тушунчаси иккита тушунчани ўз ичига олади: умумий руҳий тайёргарлик ва муайян мусобақага руҳий тайёргарлик.

Умумий руҳий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёнида жисмоний техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

- спортчининг ахлоқий сифатларини тарбиялаш;
- спорт жамоаси ва жамоадаги руҳий муҳитни шакллантириш;
- ирода сифатларини тарбиялаш;
- илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш;
- диққатни, унинг мустаҳкамлиги ва жамланишини ривожлантириш;
- ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Спортчининг иродавий фазилатларини тарбиялаш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш бир-бири билан узвий боғлиқ. Ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатидан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёни.

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, энг аввало, фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушунишдан иборат.

НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Назарий тайёргарлик – бу машқ қилиш қонуниятлари, ўз-ўзини назорат қилиш, физиология, жисмоний машқлар гигиенаси, ўйин тактика ва техникаси билими асосларига эга бўлиш жараёни. Бу билимлар спортчига танлаган спорт ўйини турида ўзини яхши кўрсатишга ёрдам беради.

Назарий тайёргарлик спортчига ўзининг тайёргарлик натижаларини ва мусобақаларда қатнашишини малакали мураббий билан биргаликда таҳлил қилишни, ўзининг машқ жараёнини режалаштиришда иштирок этишга йўл очиб беради. Бундай тайёргарликдан маърузалар, суҳбатлар, кинограммалар ўрганиш, ўйинларни томоша қилиш, ўйин техника ва тактикаси бўйича назарий машғулотларни таҳлил ҳамда муҳокама қилишда фойдаланилади.

ЎҚУВ-МАШҚ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ўқув-машқ жараёнини режалаштириш ижодий ва кўп йиллик жараён. Даврнинг биринчи босқичида янги техник усулларни ўзгартириб олиш ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик режалаштирилади. Бу жараён шундагина тренировка шаклига эга бўлади. У вақтгача ёш спортчи керакли ўйин кўникмаларига эга бўлганда ва мусобақаларда иштирок этишни бошлаганда, ўқув-машқ ишларининг истикболли режалари пайдо бўлади.

Истикболли режалаштириш – бу дастлабки жиддий мусобақаларда спортчиларни алоҳида тайёрлаш дастури. Бунинг учун жамоа алоҳида тайёргарликка эга бўлиши керак (шаҳар, вилоят, Республика спартакиадалари ва мактаб ўқувчилари ўртасида мусобақалар). Истикболли режада мусобақаларда муайян спорт натижаларига эришиш вазифаси кўйилади.

Шахсий истикболли режалар жамоада аниқ ўйин фалоятини бажаришда алоҳида ўйинчиларни тайёрлаш вазифаси кўйилади. Бу ерда ўйинчиларни жисмоний, техник, тактик, рухий тайёргарлик имкониятларини ҳисобга олиш керак.

Йиллик режалаштириш. Даврларга қараб амалга оширилади. Кузги, кишки (октябрь, март), баҳорги, ёзги (апрель, сентябрь). Уларнинг давомийлиги ва аниқ мазмуни шуғулланувчилар таркибига уларнинг ёши, жинси, умумий техник ва тактик тайёргарлик, йил давомида келгусида бўладиган мусобақаларга ва бошқаларга боғлиқ. Тайёргарликнинг барча турлари иккала давр давомида режалаштирилади.

Ўқув-машқ жараёни учта даврга ажратилади: тайёрлов, мусобақа, ўтиш даврлари бирга катта циклни ташкил қилади.

Тайёргарлик даври расмий мусобақалардан 2–3 ой олдин бошланади. Бу даврда умумий жисмоний тайёргарлик (бошқа спорт турларининг турли воситаларини жалб этиш: гимнастика, акробатика, енгил атлетика ва бошқ.), турли жисмоний сифатлар, рухий, техник ва тактик тайёргарликни такомиллаштириш вазифаларини яхшилашдан иборат.

Тайёргарлик даври шартли равишда учта босқичга: умумий, махсус ва мусобақа олди тайёргарлик босқичларига ажратилади. *Биринчи босқичда* жисмоний тайёргарлик асосини тузиш вазифаси ҳал этилади. Унга машқ машғулот вақтининг 45 фоизи техник маҳоратни такомиллаштириш улушига 40 фоизи ва тайёргарлик вақтининг 25 фоизи олиб

борилади. Босқич давомида назарий тайёргарликнинг ахлоқий-иродавий тарбия жараёни олиб борилади. *Иккинчи босқичда* махсус жисмоний тайёргарликнинг тутган ўрни ортади. Унда умумий жисмоний тайёргарликнинг умумий вақти 25–30 фоиз ва тактик тайёргарликнинг умумий вақти 35–40 фоиз олиб борилади. Техник ва тактик тайёргарлик вазифалари қийинлаштирилади. Икки томонлама ўқув ўйинларида жамоалар таркибий қисми тўлдирилади, бир-бирига яхшилаб ўрганиб чиқилади.

Учинчи босқичда мусобақа олди тайёргарлигида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка қаратилади (вақтнинг 20–30 фоиз) вақтнинг 30–35 фоиз техник тайёргарликка, асосан вақтнинг 55 фоиз тактик тайёргарлик ишлари олиб борилади. Техник маҳоратни такомиллаштиришда, асосан эътиборни аниқлик ва тезкорлик ўйин усулларини бажаришга қаратилади. Тактик тайёргарликка ҳимоя ва хужум тизимининг бир-бирига таъсири яхшилаб ўрганиб чиқилади. Икки томонлама ўқув ва ўртоқлик учрашувларда бир-бирига жамоа ёрдамлашишини такомиллаштириб боради. Тайёргарлик даври якунида спортчилар мусобақаларда юқори натижаларга эришишлари учун етарли таянч билимлар берилган бўлиши керак.

Мусобақа даврининг мақсади мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврининг асосий вазифалари юқори даражада машқ қилинганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, беллашувлар олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш, назарий билимларни кенгайтиришдан иборат. Давр бошланишида юкламалар ҳажми аста-секин камайтирилади, шиддати эса оширилади. Давр якунида ҳажм ва шиддат камаяди.

Мусобақа даврида рухий тайёргарликка эга бўлиш муҳим аҳамият касб этади.

Шуғулланувчилар юқори иродавий сифатларни кўрсатиши, спортдаги ҳамма мураккаб вазиятларда рухий бардош бера олишлик тартиб-интизомни талаб қилади.

Ўтиш даврида машқ юкламаларининг пасайиши кузатилади. Даврнинг асосий вазифалари саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниктириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Ўтиш даврининг иккинчи вазифаси барча тренировка ўрганиш жараёнини таҳлил қилиш, шу билан йил давомида ўтказилган мусобақаларда иштирок этганлик натижалари.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Тайёргарлик даври шартли равишда нечта босқичга бўлинади?
2. Ўқув-машқ жараёни қандай режалаштирилади?
3. Машқ жараёнида нечта асосий ўқитиш методларини биласиз?
4. Махсус жисмоний тайёргарлик деб нимага айтилади?
5. Рухий тайёргарлик деб нимага айтилади?
6. Назарий тайёргарлик қандай жараён?
7. Тайёргарлик даври шартли равишда нечта босқичга бўлинади?
8. Спортчининг "рухий тайёргарлиги" ҳақида тушунча беринг.
9. Чакқонликни ривожлантиришда қандай методик кўрсатмаларга риоя қилиш керак?
10. Гуруҳли тактик ҳаракатлар деганда нималар тушунилади?
11. Жисмоний тайёргарлик нечта қисмга бўлинади?
12. Мусобақа усули ҳақида нималарни биласиз?
13. Тактик тайёргарлик деб нимага айтилади?
14. Техник тайёргарлик деб нимага айтилади?

II боб. СПОРТ ҰЙИНЛАРИ
Б А С К Е Т Б О Л
ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Баскетбол сўзи инглизча сўз бўлиб, "basket" – сават, "ball" – тўп, деган маънони англатади. Ҳинда 2 та жамоа қатнашади.

Ҳин кескин тўп узатишлар, тўпни майдонда олиб юриш усуллари ва алдамчи ҳаракатлар билан рақиб саватига ташланади, рақиб жамоа эса ўзининг саватига тўп туширмаслик учун ҳаракат қилади. Саватга тушган ҳар бир тўпга очко берилади. Қайси жамоа кўпроқ очко олса, ғолиб ҳисобланади. Агар дуранг ҳисоби билан Ҳин яқунланса, кўшимча вақт берилади ва ғолиб жамоа аниқланади.

Баскетбол Ҳини болаларда кучлилик, чаққонлик, мўлжалга ола билишлик каби жисмоний сифатларнинг ривожлантирганлиги сабабли бутун жаҳонда оммавий спорт тури ҳисобланади.

Баскетбол Ҳини тезкорликни талаб этганлиги сабабли унча катта бўлмаган майдонча керак бўлади. Ҳар бир баскетболчи ўзида юқорига сакровчанлик, чаққонлик, эпчиллик, майдонда Ҳин вақтида мўлжалга тўғри ола билишлик каби хусусиятларни пухта эгаллаган бўлиши лозим. Кўп спорт турлари сингари баскетбол ҳам енгил атлетика билан узвий боғлиқ.

Саватга тўпни ташлаш фикри ўтган замонларда туғилган. Бундан 1000 йил олдин норман халқларига бу Ҳин таниш бўлган. Бундан ташқари, Марказий ва Жанубий Америкада (Майя, Атцек, Инк, Флорида аҳолиси) ҳам Ҳинаб келган.

1891 йил АҚШда Д.Ж.Нейсмит томонидан баскетбол Ҳини қоидалари биринчи бўлиб, ишлаб чиқилган. 1894 йил бу қоидалар тасдиқланиб, расман тан олинди ва баскетбол туғилган йили деб ҳисобланиб келинади.

1920 йилдан бошлаб баскетбол ўйини бутун Европада оммавийлашиб кетди.

Иккинчи жаҳон урушидан сўнг баскетбол собиқ Иттифокда ривожланиб, жаҳонда юқори натижалар қўлга киритилди.

1932 йили Халқаро ҳаваскорлар баскетбол Федерацияси (ХБФ) ташкил топди. Ҳозирги кунда ХБФ га 150 дан ортик миллий баскетбол Федерациялари киради, 113 млн кишини бирлаштиради.

1950 йилдан бошлаб, ҳар 4 йилда эркаклар ўртасида, 1953 йилдан бошлаб эса аёллар ўртасида жаҳон биринчилиги ўтказилмоқда. Ҳар 2 йилда эса 1935 йилдан бошлаб, эркаклар ўртасида, 1938 йилдан бошлаб, аёллар ўртасида Европа биринчилиги ўтказилмоқда. 1936 йилдан буён баскетбол Олимпия ўйинлари турига киритилди. Европада 1958 йилдан бошлаб, эркаклар ўртасида, 1959 йилдан бери эса аёллар ўртасида ҳар йили Европа кубогига мусобақалар ўтказилиб келинмоқда.

Ўзбекистон ҳудудига баскетбол 1913–1914 йилларда кириб келди. Тошкент ва Фарғона шаҳарларида биринчи баскетбол жамоаси тузилди. Кейинчалик собиқ Иттифок биринчилигида "Университет" эркаклар жамоаси, сўнг "Мехнат", кейинроқ "Скиф" аёллар жамоаси республикамиз шарафини ҳимоя қилдилар.

Баскетболчи Рабия Салимова 4 марта жаҳон ва 6 марта Европа чемпиони деган номга сазовор бўлди. Ўзбекистонлик аёл баскетболчилардан Елена Тарникиду 1992 йили Барселона шаҳрида ўтказилган Олимпиада ўйинларида чемпионликни қўлга киритди.

МАЙДОН АНЖОМ ВА ЖИҲОЗЛАРИ

Ҳозирги вақтда "МАСК" жамоаси Халқаро мусобақаларда республика шарафини муваффақиятли ҳимоя қилмоқда.

Халқаро қоидаларига мувофиқ баскетбол ўйинини ўтказиш учун спорт майдони 28x15 м² ўлчамда бўлади (1-расм). Майдон махсус ер участкасига тўғри тўртбурчак

шаклида, алоҳида қоплама ётқизилган (ёғочли ёки синтетик, резинабитум ва тупроқ) махсус белгили ва мос равишда ўлчанади.

Ёпик ҳолдаги майдоннинг полдан шипгача бўлган баландлиги 7 м дан кам бўлмаслиги керак. Ўйин майдони текис ва яхши ёритилган бўлиши керак. Ёритгичлар ўйинчиларга халақит бермайдиган қилиб жойлаштирилган бўлиши лозим.

Ўйин майдонини чегараловчи чизиклар яхши кўриниши учун қалинлиги 5 см бўлган чизиклар чизилади. Майдон ўртасидан марказий чизик ва айлана тортилган бўлиб, айлана радиуси 1,80 см. га тенг. Айлана ўлчами ташки чизигигача ўлчанади. Марказий чизик ва чизикқа параллел ҳолда тортилиб, ён чизиклар кесиби, 0,15 м ташқарига давом эттирилган бўлади.

Олдинги зона оғирлиги—марказий чизикдан рақиб томондаги сит орқасидаги ён чизикқа бўлган масофа ҳисобланади. Орқада қолган майдон марказий чизик билан бирга орқа зона ҳисобланади.

Уч очко зонаси. Ҳалқа ўртасидан майдонда бир нуқта белгиланиб, радиуси 6,25 м ли ён чизик чизилади. Ён айланани тугаган чизикдан 1,5x5 см² да чизик, ён чизикқа параллел ҳолда ва чизикқа туташтирилади.

Жарима тўпи ташлаш майдоннинг узунлиги айлана чизикгача 5,80 м ни ташкил қилади. Жарима тўп отиш майдонидан 1,80 см радиусли айлана ўтади. Айлананинг ярим чегараланган зонаси ичида узик (нуқталар) чизиклар чизилган. Жарима тўпи билан майдони ёнида жарима тўп ташланаётган вақтида ўйинчилар эгаллайдиган жой куйидагича белгиланади: биринчи чизик ва чизикнинг ички тарафидан 1,75 см узокликда белгиланади (тўп отиш чизиги бўйлаб). Биринчи жойда чегараловчи чизик 0,85 м оралиғида бўлади. Бу чизик кетидан 0,30 м ли нейтрал зона жойлашади. Иккинчи жойда нейтрал зона жойлашади. Шу жойларни белгилаш учун ишлатилган чизикларнинг узунлиги 0,10 см ва кенлиги 5 см бўлиб, жарима тўпи отиш

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

ЖИҲОЗЛАР

Баскетбол считлари деворга маҳкамланган, юқорига осилган, махсус мосламалар ёки кўчма тўсиқлардан фойдаланилган. Счит устунлари темирдан, ёғочдан ёки очик майдонларда темир-бетондан қилинади (2-расм).

Устун ранги очик, ёрқин рангда, устун баландлиги 3,90–4,10 м, баскетбол устунлари ости 62–91–86 бўлиши ва барча хавфсизлиги талабларига жавоб бериши керак.

Считгача бўлган баландлик полдан 2,75 см, ҳалқагача 3,05 см бўлади.

Иккала счит ҳам мустаҳкам ёғочдан ёки мос келадиган шаффоф хом ашёдан ишланиб, қалинлиги 0,03 м бўлиши керак. Олимпиада ва жаҳон чемпионатларида уларнинг ўлчами, горизонтал томони 1,80 м, вертикал томони 1,05 м, полдан считгача 2,30 см бўлади.

Саватнинг ички диаметри 45 см, саватча оқ рангдаги қалин ипдан тайёрланиб, узунлиги 40–45 см бўлади.

Катта ўлчамдаги залларда майдон олд чизиги орқасига 2 м узокликда $6 \times 4 \text{ м}^2$ ўлчамдаги тўр билан чегараланади.

АНЖОМЛАР

Баскетбол тўпи думалоқ шаклга эга бўлиб, тўқ сарик рангда бўлади (3-расм).

Тўп устки қисми синтетик чармдан, резина ёки синтетик хом ашёдан тайёрланган бўлиши керак.

Тўп ичидаги ҳаво босими 1,80 м баландликда тушганда полдан 1,20–1,40 см га сакраши лозим.

Тўп айланаси 74,9–78 см, (7-ўлчам) оғирлиги 567–650 г ча бўлиши керак.

Мезбон жамоа юқорида айтиб ўтилган барча талабларга жавоб берадиган камида иккита, аввал ишлатилган тўпни тақдим этишлари керак. Агарда тақдим этилган иккита тўп

ҳам талабга жавоб бермаса, ўйин учун бош ҳакам меҳмонлар томонидан тақдим этилган тўпни олиши мумкин.

ТЕХНИК АНЖОМЛАР

Мезбон жамоа ҳакам ва унинг ёрдамчилари учун куйидаги техник кулайликларни яратиб бериши лозим:

– ўйин соати ва секундометрлар шундай жойлаштириши керакки, у ўйин билан боғлиқ бўлган барча кишиларга, ҳатто томошабинларга ҳам аниқ кўринарли бўлиши лозим. Ўйин соатлари ўйин оралиғидаги танаффусларни ва ўйин вақтини ҳисоблаш учун қўлланилади. Секундомер эса олинган танаффусларни (тайм аут) ҳисобга олиш учун қўлланилади;

– 24 сонияни ҳисобга олиш мосламаси масофавий бошқарув пульсига ва таблога эга бўлиши керак.

Иккита табло ҳар бир ситнинг тепасида, 30–50 см орқада ёки тўрта табло олд чизикнинг орқасидаги тўртта бурчакка ёки иккита табло пастдаги бурчакнинг диагонал чизиги орқасига 2 м узунликда ўрнатилади. Табло ўйин билан боғлиқ бўлган оммага аниқ кўринарли бўлиши керак (4-расм).

ЎЙИН ҚОИДАСИ

Ҳар бир жамоада асосий ўйинчилар сони 5 нафар киши ва захирадагилар 5–7 нафар кишидан иборат, улар фақат танаффус пайтида, ўйин тўхтатилганда, ҳакам хуштагидан кейин ўйинга тушишлари мумкин.

Ўйин вақти – баскетбол ўйинида ҳар 2 бўлимга 20 дақиқадан вақт берилади. Бўлимлар ўртасида 10 дақиқа танаффус, агарда жамоалар ҳисоби тенг бўлиб қолса, ғолиб жамоани аниқлаш учун қўшимча 5 дақиқа вақт берилади.

Танаффус олиш – ўйин вақтида ҳар бир жамоа мураббийлари ҳар бир бўлимда 1–2 марта танаффус (тайм-аут) олишлари мумкин. Танаффусда, одатда, ўйиннинг бориши ҳақида тушунтиришлар берилади ва ўйинчиларни алмаштириш учун олинади.

Ўйинни бошлаш – бунда ҳар бир жамоадан бир нафар ўйинчи марказий чизикка келади. Ҳакам тўпни икки ўйинчи ўртасида туриб юқорига отади. Ўйинчилар тўпни иложи

борича ўз жамоалари томон йўллантиришга ҳаракат қиладилар. Қолган ўйинчилар майдоннинг марказий чизигидаги доирадан ташқарида ёки марказий чизикдан ўтмаган ҳолда олд томонда турадилар.

Ҳаракатланиш қондаси – ўйин қондаларига кўра, ўйинчи тўп қабул қилганидан сўнг икки қадам юриши мумкин. Тўп билан турган жойидан юқорига сакраш ёки тўп билан югуриб кетиш ўйин қондасининг бузилишига олиб келади.

Ўзаро келишмовчилик ҳолати – агар бир ёки икки нафар ўйинчи коптокни талашса, ҳакам томонидан ўйин тўхтатилади ва икки ўйинчи ўртасидан тўпни юқорига отади. Ўйинчилар тўпни ўз жамоалари томон йўналтиришга ҳаракат қиладилар.

Тўп ўйиндан ташқарида – ўйин вақтида тўп ёки тўпни олиб кетаётган ўйинчи майдонда белгиланган чизикдан чиқиб кетса, майдон ташқарисидаги тўсиққа ёки ўйинчига тегиб кетса, ҳакам тўп ўйиндан ташқарида деган кўрсатма беради.

Агар ҳакам қайси жамоа томонидан тўп ўйиндан ташқарига чиқарилганини кўрмай қолса, ён томон ҳакамлари ҳам иккилансалар, ҳакам бундай вақтда икки нафар ўйинчи ўртасидан тўпни юқорига отиш билан ўйинни давом эттиради.

Тўпни узатиш – агар ўйин вақтида 3 сонияли қоида бузилиб, техник хато бўлса, тўп майдоннинг ён чизигидан ўйинга киритилади. Рақиб томоннинг саватига муваффақиятли тўп тушганидан кейин тўп майдоннинг олд томонидаги чизикдан ўйинга киритилади.

Баҳолаш – баскетболда юқоридан келиб, сават ичига кириб, пастидан тушган тўп ҳисобланади. Ўйин вақтида саватга тушган ҳар бир тўпга 2 баллдан, жарима чизигидан отилиб, саватга тушган тўпга 1 баллдан берилади.

Ўйинда бериладиган жазолар – (фол). Бу ўйиннинг асосий қондалари бузилганда, ҳакамлар томонидан бериладиган жазолар. Жазолар ўйин вақтида қилинган кўполликлари учун ва техник жазоларга бўлинади.

Ўйин вақтида ҳар қандай атайин рақибни тўхтатиш учун, ушлаб туриш, итариб юбориш, зарба бериш, қўл-оёқ билан химояланиш каби қоида бузиш кўполликларга киради. Бундай ҳолатларда тўп рақиб жамоага берилади. Қайси бир жамоада

бир ўйин давомида жами олган жазолари 11 тага етса, ракиб жамоага жарима чизигидан эркин икки марта саватга тўп отиш билан жазоланади.

Бундан ташқари, ҳар бир қилинган қўполликлар спортчининг шахсий дафтарига ёзиб борилади. Ўйин вақтида қилинган қўполлик ва олган техник жазолари сони 5 тага етса, ўша ўйинчи майдонни тарк этади. 1976 йилдан бошлаб, саватга тўпни ташлаётган вақтда қилинган қўполликлари учун ўйинчилар қаттиқ жазоланадалар. Агар қилган қўполлиги учун тўп саватга тушмаса, 2 марта жарима майдонидан саватга тўп отиш ҳуқуқини олади. 1 да ҳам, 2 да ҳам отилган тўп саватга тушмаса, яна 1 марта имкон берилади (жами 3). Агарда ўйинчига қилинган қўполликларга қарамай тўпни саватга туширса, ҳисобга олинади ва 1 марта жарима майдонидан эркин саватга тўп ташлаш ҳуқуқи берилади.

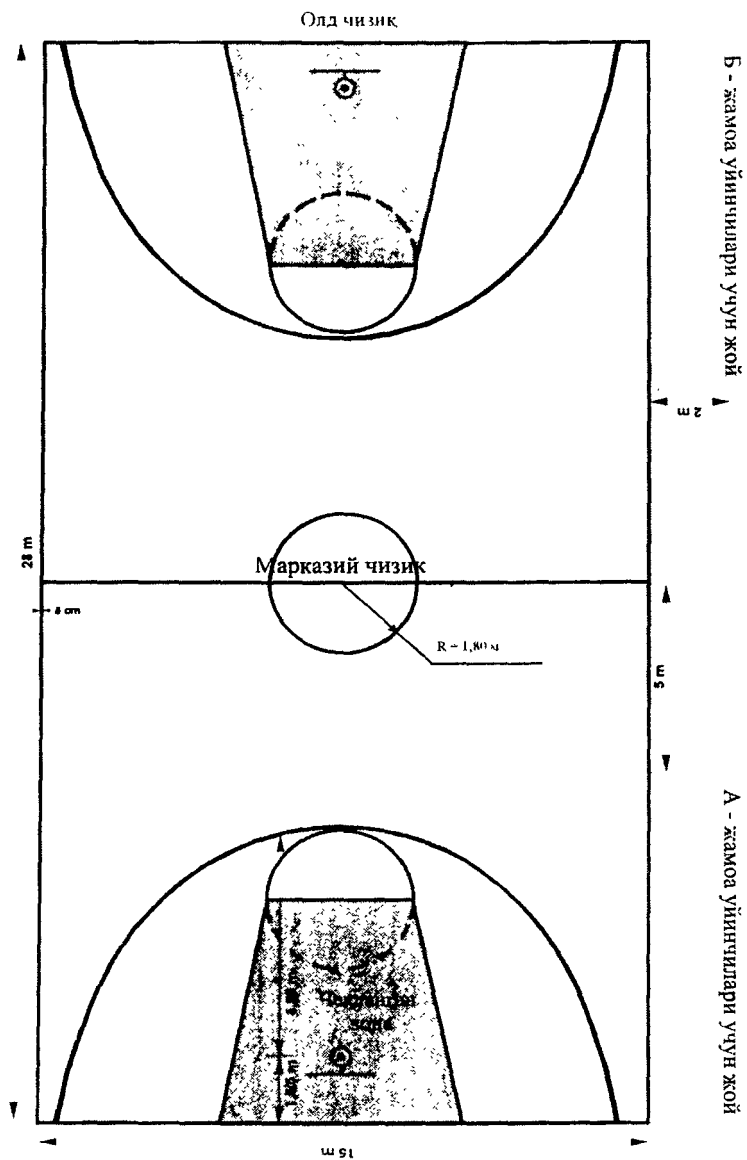
Техник жазолар. Бу ўйин вақтида ўйинчининг спортчиларга хос бўлмаган ахлокий юриш-туришига берилади ва ракиб томонга 2 марта жарима чизигидан тўп отиш ҳуқуқи берилиши билан жазоланади.

Вақт қоидалари. Вақт қоидалари ўйиннинг чиройли тарзда бориши учун керак бўлади. 3 сониялик вақт қоидаси, қачонки, ўйинчи ракиб жарима чизиги ичида 3 сониядан ортиқ туриб қолса берилади. Тўпни узатиш учун ва эркин жарима тўпини отиш учун 5 сония берилади. Вақт қоидалари бузилса, ракиб жамоа тўпни ўйинга киритади.

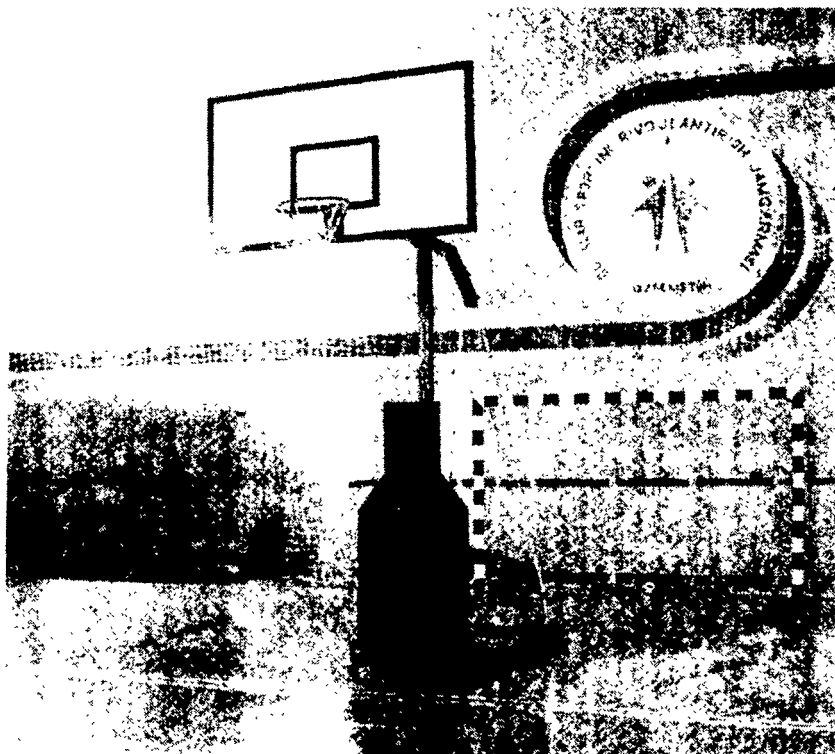
Ўйинчилар 10 сония ичида ўз майдонидан чиқиб, ракиб саватини ишғол қилишлари лозим, шундагина ракиб жамоа 10 сониялик вақт қоидасидан фойдалана олмайди. Хужум 24 сония ичида тўп саватга йўналиши билан тугаши керак.

Мусобақа қатнашчилари ёшига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

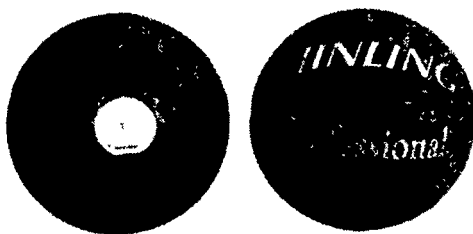
- болалар (ўғил ва қизлар) 10–12 ёш;
- ўспиринлар (ўғил ва қизлар) 13–14 ёш;
- кичик ёшдаги ўсмирлар (ўсмир ва қизлар) 15–16 ёш;
- катта ёшдаги ўсмир ва қизлар 17–18 ёш;
- ўсмирлар (эркак ва аёллар) 19–20 ёш;
- катталар (эркак ва аёллар) 21 ёш ва ундан юқори.



1-расм. Баскетбол майдони.



2-расм. Счит.



3-расм. Тўплар.



4-расм. Электрон табло.

ЎЙИНЧИЛАРНИНГ УСТ КИЙИМИ

Ҳар бир жамоа ўйинчилари устки спорт кийими куйидагича бўлиши керак:

а) энгсиз уст кийими (майка) олди ва орқа томони бир хил рангда бўлиши керак;

б) спорт иштони олд ва орқа томони бир хил рангда бўлиши керак;

в) оёқ кийимлари пошнасииз, резинали пойабзал кийилади. Жароҳатнинг олдини олиш учун елкага, билакка, сонга ва тиззага махсус қалин, юмшоқ матодан тайёрланган бошлағичлардан фойдаланиш мумкин.

Ҳар бир ўйинчи уст кийимининг олди ва орқасида уст кийими рангидан яққол ажралиб турувчи рақамга эга бўлиши керак:

а) рақамлар спорт иштони сониядан 20 см юқорига қўйилади;

б) рақамлар энгсиз уст кийими (майка) кўкрагида – 10 см юқорига қўйилади;

в) спорт иштони ва спорт кийимини кўкрагида ва сонидан 4 дан 15 гача бўлган рақамлар ёзилади (сардорнинг кийимида ажралиб турувчи белгилар бўлиши керак).

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Баскетбол сўзи қандай маънони англатади?
2. Баскетбол ўйини қачон, қаерда ва ким томонидан яратилган?
3. Баскетбол Европада нечанчи йили кенг тарқала бошлади?
4. Халқаро ҳаваскор баскетболчилар Федерацияси қачон тузилди?
5. Баскетбол бўйича ёллар ўртасидаги жаҳон чемпионати биринчи марта қачон ўтказилган?
6. Эркаклар ва аёллар учун баскетбол бўйича Европа чемпионати нечанчи йилда ўтказилган?
7. Эркаклар ўртасида ўтказиладиган баскетбол спорт тури Олимпиада ўйинларига қачондан киритилган?
8. Эркаклар учун биринчи жаҳон чемпионати қачон ўтказилган?
9. Аёллар ўртасида ўтказиладиган баскетбол спорт тури Олимпиада ўйинларига қачон киритилган?
10. Ўзбекистон ҳудудига баскетбол қачон кириб келган?
11. Мамлакатимизда биринчи баскетбол жамоалари қаерда тузилган?
12. Ўзбекистонлик машҳур баскетболчилардан кимларни биласиз?
13. Ҳозирги вақтда Халқаро мусобақаларда Республика шарафини ҳимоя қилаётган баскетбол жамоасини биласизми?
14. Майдон жиҳоз ва анжомлари ҳақида маълумот беринг.
15. Ўйин қоидаси ҳақида айтиб беринг.

Жамоа сардори

1. Жамоа сардори жамоа бошқарувчиси вазифасини бажаради ва ўйинчилар интизомига жавобгар ҳисобланади. У ҳакамларга мурожаат қилиш ҳуқуқига эга (танаффус вақтида).
2. Агар сардор ўйин майдонини сабабли тарк этса, мураббий сардор ўйинга қайтгунга қадар бошқа бир ўйинчини қўйиши лозим.

3. Сардор мурасасиз тўпни олиш ёки жарима тўпини ташлаш учун ўйинчини кўрсатиши лозим.

4. Агар ўйин хисоби бўйича жамоага норозилик ҳақида хабар тушган тақдирда сардор ўйин охирида бош ҳакамга хисобот бериши керак.

Мураббий

1. Агар мусобақа низомида кўрсатилган бўлса, ҳар бир мусобақага қатнашувчи жамоа ўзининг мураббийига эга бўлиши керак.

2. Мураббий жамоа раҳбари хисобланади. У ўйинчиларни мусобақа вақтида қатнашишига ва интизомига жавоб беради.

3. Мураббий ёки унинг вакили жадвал бўйича ўйинлар бошланишидан камида 20 дақиқа аввал котибиятга ўйинда иштирок этувчи жамоа ўйинчилари фамилияси, исми ва рақами келтирилган рўйхатни бериши лозим. Шу билан бирга жамоа сардори, мураббий ва ёрдамчи мураббий фамилиясини бериши керак.

4. Ўйин бошланишидан камида 10 дақиқа олдин ҳар бир мураббий ўз жамоаси иштирокчиларини ва мураббийнинг фамилияси ва рақамини тасдиқлайдилар. Бунда улар ўйинни бошлаб берувчи беш нафар ўйинчини белгилаб берадилар. "А" жамоа мураббий биринчи бўлиб, бу ахборотни беради.

5. Ўйинга кечикиб келган захирадаги ўйинчилар, агар мусобақа бошланишидан 20 дақиқа олдин мураббий берган кайдномага киритилган бўлса, ўйинга киритилса бўлади.

6. Фақат мураббий ёки унинг ёрдамчисигина танаффус сўраб олиши ҳуқуқига эга.

7. Фақат биргина мураббий ёки мураббий ёрдамчиси ўйин вақтида туриш ҳуқуқига эга. Бундай ҳуқуққа мураббий вазифасини бажариб турувчи жамоа сардори ҳам эга.

8. Мураббий ёки мураббий ёрдамчиси ўйинчи алмаштиришни амалга оширишни кўриб чиқаётган бир вақтда, захира ўйинчиси бу ҳақда котибга хабар бериб ва ўйинга тушишга тезда тайёрланиши керак.

9. Мураббий ҳакам ва мусобақани ўтказаетган шахсларни ва ҳакам чиқарган ҳуқуқига аралашшиш ман этилади.

10. Мураббий ўйин вақтида захирадаги ўйинчилар билан бўлиши ва майдон ичига кирмаслиги лозим.

11. Мураббий ўйин қоидабини, мусобақа низомини ва мусобақа ташкилотчилари ҳамда уни ўтказилиши тўғрисида билиши зарур.

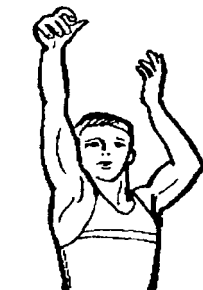
ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Ўйин маҳорати. Баскетбол бетакрор тўп узатишлар, уни олиб юриш, саватга ташлаш, ўзини ўзи бошқариш маҳорати ва алдамчи ҳаракатлари билан ажралиб туради. Ўйинчи ўйинда маҳоратини кўрсатиши учун ўйин қоидаларига риоя қилса кифоя. Баскетбол ўйини учун катта бўлмаган спорт майдони, жазо қоидалари, майдонда ҳаракатланиш қоидалари ва тезлик йўналишини ўзгартира олиш, ҳаракат ва кам куч сарфлаш, ўйинни юқори савияда ўтишида катта аҳамиятга эга.

Тўп билан ишлаш. Бунда қўл панжалари очилган ҳолда тўп эркин ушланади (5, а-расм). Тўпни узатганда, тўп билан ҳаракатланганда ва саватга ташлашни амалга оширганда қўл кафти эгилади (5, б-расм).



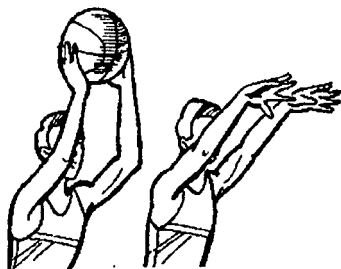
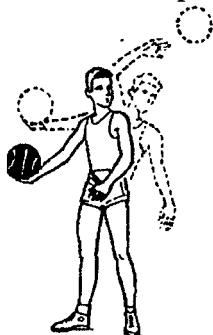
а)



б)

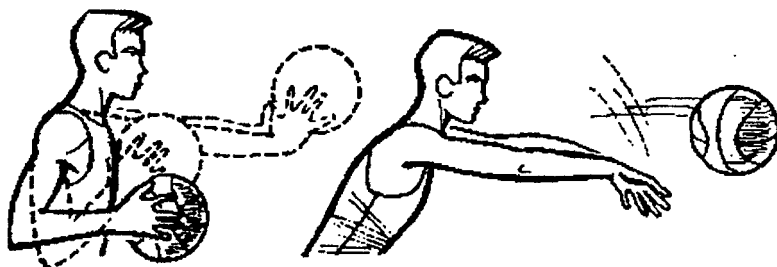
5-расм.

Тўпни узатиш. Кўп ҳолларда тўп беҳато, аниқ ва тез етиб бориши учун тўпни икки қўллаб юқоридан, кўкрагидан, ёндан ва пастдан орқага узатилади. Икки қўллаб тўп узатишни турган жойда, югуриб кетаётганда ва сакраганда амалга ошириш мумкин (6 а, б, в, г-расм).

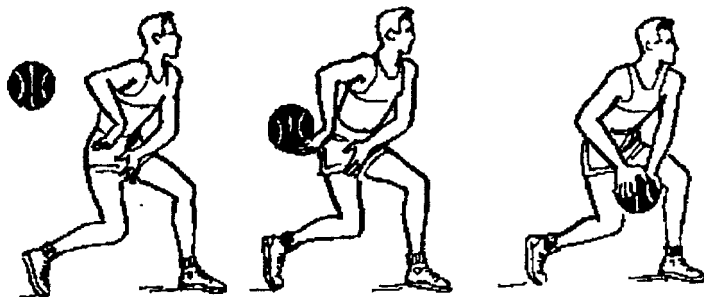


а) тўпни ёндан узатиш;

б) тўпни юқоридан узатиш;

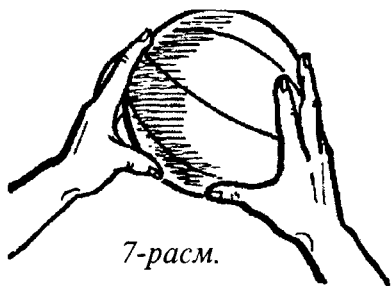


в) тўпни кўкракдан узатиш;



г) тўпни пастдан орқага узатиш.

6-расм.



7-расм.

Тўпни қабул қилиб олиш. Тўпни иложи борича икки қўллаб қабул қилиб олиш мақсадга мувофиқ. Тўпни қабул қилиб олиш вақтида икки қўлни тўп келаётган томонга узатиб, кейин тўп билан тезликни

камайтириш учун қўлни ўзимизга тортамыз.

Тўпни югуриб қабул қилаётганда икки қадам ташлаш қоидасига амал қилиш лозим. Тўпни қабул қилиб олгандан кейин ўйинчи бир қадам ташлаб тўхташ ёки ўнга қадар тўпни ўйинчига узатиб юбориши керак (7-расм).

Тўпни югурган ҳолда олиб юриш. Ўйинчи тўп билан югурганда ҳар иккинчи қадамида бир қўллаб тўпни ер юзасига уриб ва эркин илиб олиб югуриб юриши кузатилади. Тўпни олиб юрганда мумкин қадар тўпга карамаслиги ва тўпни қайси қўлда олиб юриш фарқланмайди (8-расм).



1

2

3

4

5

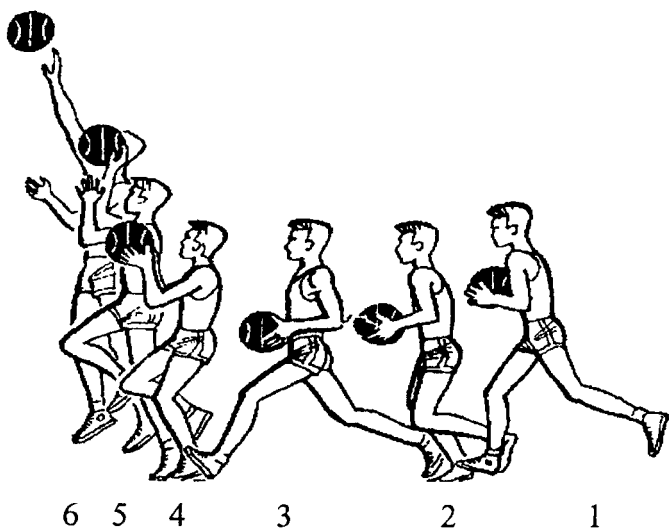
6

8-расм.

Тўпни саватга ташлаш. Тўп яқин ёки узоқ масофадан икки қўллаб ёки бир қўллаб тўғри юқоридан саватга ёки олдин сават тўсиғига (считга), кейин саватга ташланади. Тўпни саватга яқиндан ташлаш учун ўйинчи юқорига сакраганда,

ўрнидан ва югуриб келиб ташлаши мумкин. Узок масофадан тўпни саватга ташлашда ўйинчи тўпни юкоридан саватга етиб боргунга қадар бўлган учиш траекториясини ҳисобга олган ҳолда, ўрнидан катта куч билан (тажрибали баскетболчилар сакраб) тўғри саватга ташлашлари мумкин. Ҳамма ҳолатларнинг асосий негизи тўп йўналиши кучи ва тўп йўналишининг тўғрилигида.

Спортчилар тўпни саватга яқин масофадан ташлашда ўнг ва чап қўлда ҳам бир хил, яхши ташлашлари керак. Ўйин вақтида рақиб жамоанинг қаршилиги, керакли қонунқоидаларига риоя қилиниши, майдон бўйлаб ўйинчиларнинг тез ҳаракати, катта куч сарфланиши ва тўпни саватга ташлаш энг қийин ва мураккаб вазифа эканлиги сабабли баскетбол ўйини ўйинчидан мўлжалга тўғри ола билиш ҳаракат тезлиги ва бир-бирига тез ошириш каби маҳоратга эга бўлишлилиги баскетбол ўйинини чиройли тарзда ўтишини таъминлайди (9 а, б, в, г-расм).

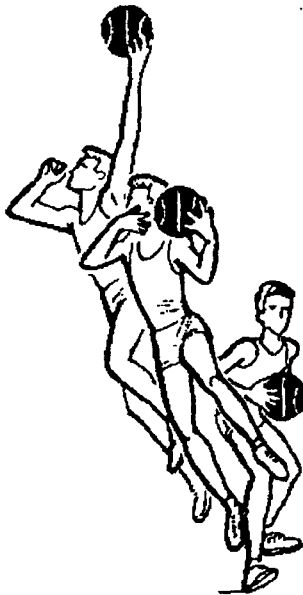


а) тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш.



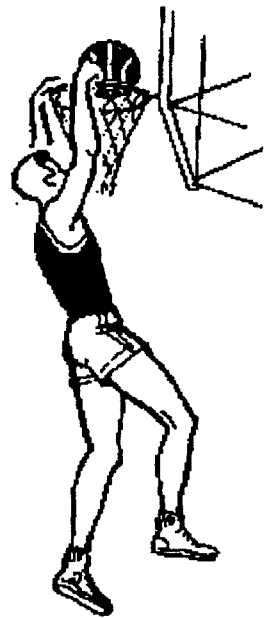
4 3 2 1

б) тўпни юқорига сакраб қўллаб саватга ташлаш;



3 2 1

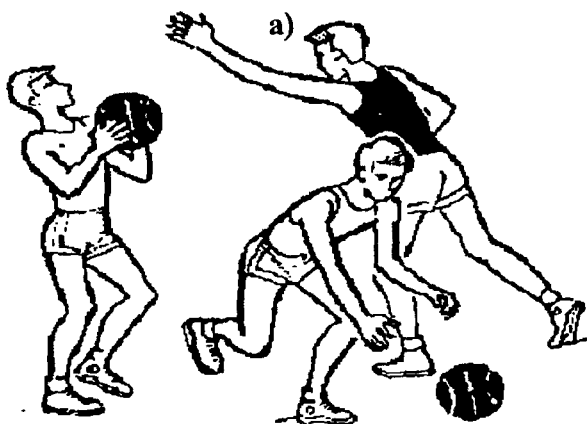
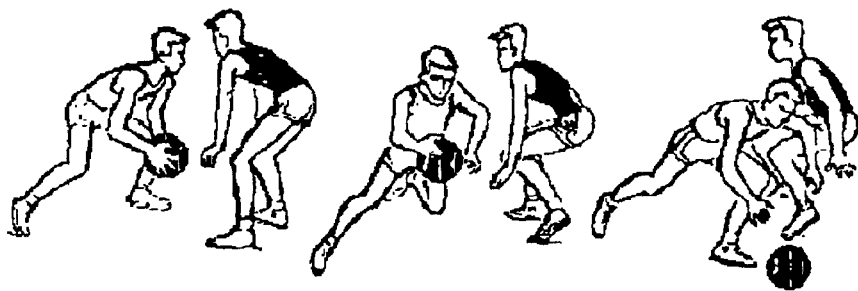
в) тўпни сакраб бир қўл билан бурилиб саватга ташлаш ;



г) тўпни айланиб икки қўллаб саватга ташлаш.

9-расм.

Алдамчи ҳаракатлар (финт). Бу кўпроқ ўйинда хужум вақтида қўлланилади. Тўп билан алдамчи ҳаракатда ўйинчилар ёлғон тўп узатишлар, саватга тўп ташлаш, тўпсиз алдамчи ҳаракат, тезликни ёлғонлан бирданига ўзгартира олиш ва хужумлар киради. Энг асосийси ўйинга ўта олиш керак (10 а, б-расм).



б)
10-расм.

Ўйин услуби (тактика). Баскетбол ўйинида химояланишдан кўра ҳужум қилган самаралироқ. Бу ўйинчидан ҳужумдан сўнг химоя ва ортга қайтишни талаб қилади. Кейинги эътиборли томони ҳужумга ҳамма беш нафар ўйинчи бориб химояга ҳам ўша беш нафар ўйинчи химояланади. Ҳар қайси ўйинчи ҳужум ва химоя вазифасини бажара олиш кўникмасига эга бўлиши керак.

Марказий ўйинчи жамоани ўйинда бошқариш, ўйин услубларини ва техникасини аъло даражада бажариши ва жамоани энг баланд бўйли ўйинчиси бўлиши зарур. У ҳамма вақт ҳужум марказида саватга яқинроқ ҳолда жарима чизиги атрофида бўлиши керак. Ҳамма вақт марказий ўйинчи жамоа назарида бўлади ва тўпни иложи борида унга беришга

ҳаракат қиладилар. Марказий ўйинчи тўпни қабул қилиб олгандан кейин ўзи саватга йўллайди ёки у бошқа қулай жойда турган спортчига узатади.

Майдонда доимий жамоали, гуруҳ бўлиб ҳимояланиш ва хужум қилиш ҳар бир жамоага самарали натижалар беради.

Хужум. Хужумда асосий масала сават яқинига тўп билан ёки тўпсиз яқинлашиш. Спортчилар майдонда шундай жойлашиши керакки, жамоанинг гуруҳли ҳаракатланишига имкон берсин. Рақиб саватига рақибдан кўра яқинроқ кириб олишга ҳар хил алдамчи ҳаракатлардан фойдаланиш таклиф этилади. Тўпнинг тез, аниқ, кучлироқ ва ишончли узатилиши мақсадга мувофиқ. Спортчи тўпни ушлаб олиши учун унинг йўлига югуриб чиқиш 24 сония хужум вақтини тежайди. Бу усулни хужумга самарали натижа бера олишига ишонч ҳосил қилгандан кейин қўлланиши яхши натижалар беради.

Ҳимоя. Ҳимоячилар майдонда шундай усулни қўллашлари керакки, рақиб жамоага сават томонга ўтиш имкониятларини бермаслик керак бўлади. Шунинг учун ҳимоячи доимо рақиб ва сават ўртасида туради, лекин ҳимоячиларнинг қилган кичик хатоси рақибга қатта имкониятлар беради. Ундан ташқари, ҳимоячи шундай масофада туриши керакки, рақиб уни айланиб ўта олмаслиги ва ҳимоячи рақибига узоқдан тўпни саватга ташлашига тўсқинлик қилиши керак.

Хужумчи саватдан қанча узоқликда бўлса, ҳимоячи ҳам шунча узоқда туради.

Баскетбол қодаларига кўра, ўйинчилар хужум пайтида рақибидан тўпни олиб қўйишга қаратган ҳаракатларида кўп ҳолларда жиддий услубий (тактик) хатоларга йўл қўядилар. Шунинг учун рақибнинг саватга ташлаган муваффақиятсиз отишини қўллашлари керак.

Гуруҳли хужум усули (тактикаси). Бу усул ҳар хил алдамчи хужум ҳаракатлар ва ҳимояланишни ўз ичига олади. Жамоада 2–3 нафар ўйинчи буни амалга ошириши мумкин. Хужумда улар тўпни аниқ узатишлари, очиқ жойга чиқиш, кесишмалар, рақибни тўхтатиб қолиш усулларида фойдаланишларни билишлари керак.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Жамоа сардори вазифалари нималардан иборат?
2. Тўпни қабул қилиб олишнинг қандай турларини биласиз?
3. Тўпни саватга ташлашнинг қандай турларини биласиз?
4. Алдамчи ҳаракатлар ҳақида нима дея оласиз?
5. Тўпни югурган ҳолда олиб юриш қандай амалга оширилади?
6. Тўпни узатишнинг қандай турларини биласиз?
7. Хужум қилишнинг қандай усулларини биласиз?
8. Гуруҳли ҳужум усули қандай ҳаракатларни ўз ичига олади?
9. Ўйин услуби деганда нимани тушунасиз?
10. Ҳимояланишда қўлланиладиган усулларни биласизми?

МИНИ БАСКЕТБОЛ

Мини баскетбол спорт ўйинлари турига кирган ҳолда охириги йилларда Европада ривожланиб бормоқда.

1951 йил АҚШда мини баскетбол ўйини Д.Ж.Архер томонидан кашф этилди. Мини баскетбол ўйини 6–11 ёшдаги болалар ўйини ҳисобланади. Бу ўйин Шимолий ва Жанубий Америкада кейинроқ Австралияда, Осиё ва Европада (биринчи бўлиб Испанияда) тараққий этди. Ҳозирги кунда мини баскетбол ўйинини миллиондан ортиқ болалар ўйнайдилар. Бу ўйинни тез ривожланишининг сабаби ХБА таркибига мустақил мини баскетбол комиссияси киритилганлигида.

1965 йилги мини баскетбол ўйинининг асосий фарқи спорт анжомлари майдоннинг ўлчамлари, болалар ёшига мослаштирилганлиги билан ажралиб туради.

Моддий таъминот мини баскетбол учун 12x18 м² ўлчамдаги майдон, майдон марказида ва икки жарима чизиғи, майдонидаги доираларнинг диаметри 1,50 м, жарима майдони юза қисмининг кенглиги 5 м жарима майдони доирасигача ён томон чизиклар чизилган бўлади (11-расм). Жарима чизиғи узунлиги 3 м, жарима чизиғидан саватли тўсиқкача 3,60 м саватли тўсиқнинг майдон ичкарасига 0,40

см ичкарига кирганлигини хисобга олган ҳолда жарима чизигидан то майдоннинг юза қисмигача 4 м ни ташкил қилади.

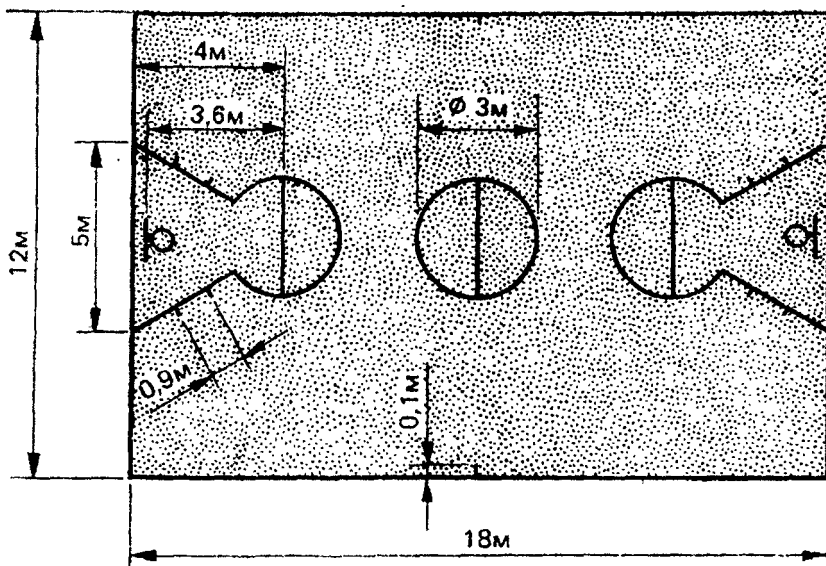
Спорт анжомлар. Саватли тўсиқ (счит) – мини баскетбол қуйидаги ўлчамларда бўлади: қалинлиги 2 см, баландлиги 120 м, энига 0,90 м, тўсиқнинг пастки томонидан ергача 2,35 м тўсиқнинг пастки томонидан саватнинг асосигача 25 см сават қалинлиги 2 см.

Тўп. Тўпнинг айланаси тахминан 68 см дан 73 см гача, оғирлиги 430 г дан 500 г гача бўлади. Демак, мини баскетбол ўйинида оддий футбол тўпидан фойдаланиш мумкин.

Қоидалари: мини баскетбол ўйини унча катта ўзгаришларсиз оддий баскетбол ўйини қоидаларига ўхшаш.

Жамоалар. 5 нафар ўйинчи ва 5 нафар захира ўйинчиларидан иборат. Ҳар бир ўйинчи 10 минут майдонда иштирок этиши керак.

Ўйин вақти. Ўйин 2 бўлимда 10 минутдан 20 минут бўлади. Бўлим орасида 5 минут дам берилади. 2 минут маслаҳатлашиш (тайм-аут) вақти берилади.



11-расм.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Мини баскетбол ўйини қачон, нима учун ва ким томонидан ихтиро қилинган?
2. Биринчи марта мини баскетбол бўйича жаҳон чемпионати қачон бўлиб ўтган?
3. Мини баскетбол учун қандай ўлчамдаги майдон керак бўлади?
4. Ўйин учун керакли спорт анжомларини санаб бера оласизми?
5. Ўйинда қандай тўпдан фойдаланилади?
6. Мини баскетбол неча ёшли болалар ўйини ҳисобланади?

ҲАҚАМ ИМО-ИШОРАЛАРИ, АТАМАЛАРИ, БЕЛГИЛАРИ

Майдон ҳақамлари ўйин қоидаси бузилганда ва бошқа ўйин ҳолатларига тегишли қарор қабул қилиш ва кўрсатмалари бир хил қуринишга эга бўлиши мақсадида ҳақам имо-ишора ва атамалари қабул қилинган.

Атама ва имо-ишоралар аниқ ва тушунарли бўлиши керак. Ўйинда ҳақам хуштак чалиб берадиган белгилари катта аҳамиятга эга. Ўйин давомида аниқ ва кучли хуштак чалиб берилган белгилар тўғри берилса, ўйинчи ва томошабинлар асабига тегмайди. Белги ўйин қоидаси бузилганлигини, ўйинчиларга ишонарли тарзда берилиши керак. Кучсиз берилган ҳақам белгиси ўйинчиларда ишонарсиз ва ноаниқ қарор қабул қилинганга ўхшаш тасаввур ҳосил қилади.

Ўйинчилар ўйин қоидаларини кўпол бузган ҳолатларда ҳақам товуш белгиси – оғоҳлантирувчи баландрок жаранглаши, ўйинчига бундай қоида бузиш мусобақага ҳос эмаслигини билдириши керак.

Ҳақам ўйин қоидалари бузилганлиги тўғрисида чиқарган ҳукмини атама ва имо-ишораларни аниқ иккиланмасдан қўллаши лозим. Бу ҳаракатлар талаб қилинган ўйинчига тушунарли қилиб ифодаланиши шарт.

Агар йўл кўйилган хатоларга шартли атама ва имо-ишоралар бўлмаса ҳакам ўйинчига хатосини қисқа ва лўнда оғзаки тушунтириши керак.

Ҳакам қоида бузилганлигини билдирувчи товушли белгисини бергандан сўнг, бузилган қоидага хос имо-ишорасини аниқ кўрсатиб, тезда қоида бузилган жойга бориб, тўпни қайси томон ўйинга киритиш лозимлигини кўрстатиши керак (12-расм).

Асосан қўполлик билан қоида бузиш натижасида, жарима тўпини белгилаш жуда муҳим саналади. Ҳакам ҳаракатларини аниқлиги ва диққат билан бажарадиган ҳаракатлари, уни ҳақлигидан далолат беради, бу эса ўйин майдонида яхши вазиятни таъминлайди (13-расм).

Ҳакамлар ҳайъати таркиби

Мусобақани ўтказиш ҳакамлар кенгаши ҳайъати ёки баскетбол федерацияси ташкилоти билан келишилган ҳолда ҳакамлар ҳайъати белгиланади.

Ҳакамлар ҳайъати таркибига бош ҳакам, бош ҳакам ўринбосари, котиб, майдон ҳакамлари, секундамерчи ҳакам ва ахборотчи ҳакам киради.

Бош ҳакам.

Бош ҳакам тасдиқланган низом ва қоидалар асосида мусобақанинг ўтишига тўла жавоб беради.

Бош ҳакам қабул қилган қарорни барча ҳакамлар, қатнашувчилар, вакил ва жамоа мураббийлари бажаришга мажбурлар.

Бош ҳакам мажбуриятларига мусобақа ўтказиш жойи ускуналари созлигини назорат қилиш ҳам киради.

ҲАКАМЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Ҳакамлар хуштак чалишга ва бир вақтнинг ўзида ишора 5-рақами ёки 19-рақами ёрдамида соат тўхтатилишини кўрсатишга мажбурлар. Шундан сўнг улар ўзларининг қарорларини тушунтириш мақсадида барча ишораларни намоён қиладилар.

Тўп ўйин жараёнида ёки жарима тўпи ташлагандан сўнг саватга тушса, ҳакамлар хуштак чалмасликлари керак, аммо

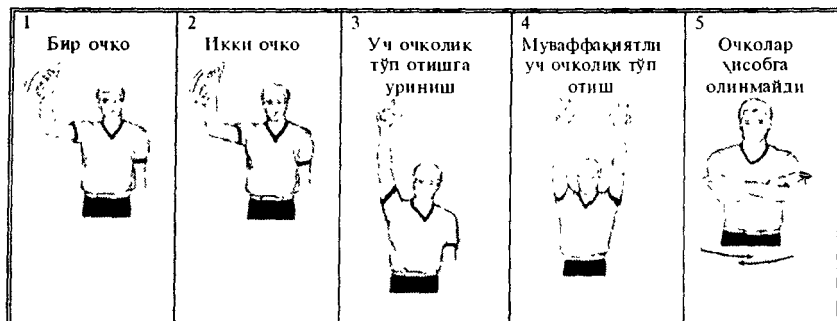
тўп ташлаганлиги ишораси 1-раками билан аниқ кўрсатишлари шарт.

Агар қабул қилинган қарорни тушунтириш мақсадида оғзаки мулоқот зарур бўлса, унда барча халқаро мусобақаларда бундай тушунтиришлар инглиз тилида олиб борилиши лозим.

Ҳар бир фолдан ёки баҳсли тўп отишга қарор қилгандан сўнг ҳакамлар майдонда ўз жойларини алмаштирадилар.

Ўйин давомида техник комиссарнинг вазифаси биринчи навбатда стол атрофида ўтирган ҳакамларнинг ишларини кузатишдан ҳамда катта ҳакам ва ҳакамларга ўйинни хотиржамлик билан ўтказишларига ёрдам беришдан иборат.




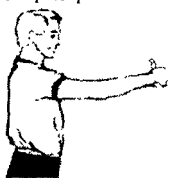
1. Тўпни ҳисобга олиш



2. Вақтга тааллуқли белгилар




3. Маъмурий гуруҳга кўрсатиладиган имо-ишоралар

<p>10 Ўйинчи алмаштириш</p> 	<p>11 Ўйин майдонига таклиф</p> 	<p>12 Танаффус талаб қилиш</p> 	<p>13 Стул ва майдонда ҳакамлар орасида музокаралар олиб бориш</p> 
---	---	--	--













4. Ўйин қондасининг бузилиши

<p>14 Юзуриб кетиш</p> 	<p>15 Нотўғри икки марта тўпни ерга уриб юриш ёки тўпни олиб юриш</p> 	<p>16 Тўпни ушлаб туриш</p> 	<p>17 3 сония ўйин қондасини бузиш</p> 
--	---	---	--

<p>18 5 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>19 8 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>20 24 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>21 Тўпни майдон орқасидаги хонага қайтариш</p> 
--	--	---	---

<p>22 Атайин оёқ билан уйнаш</p> 	<p>23 Тўп майдон ташқарисида ёки ҳужум қилиши керак бўлган тараф</p> 	<p>24 Баҳсли тўп</p> 
--	--	--

5. Фолни котиб столига кўрсатиш
(3-ҳолат)
1-ҳолат. Ўйинчи рақами

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

2-ҳолат. Фол турлари

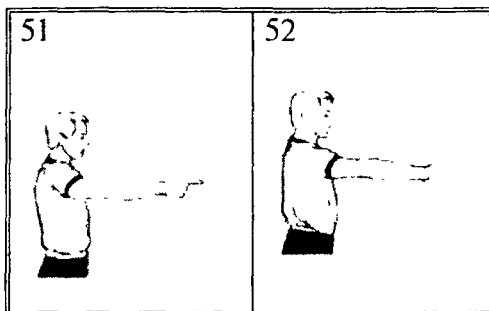
<p>37 Қул билан нотўғри уйнаш</p> 	<p>38 Тўсқинлик қилиш (ҳужум ёки ҳимояда)</p> 	<p>39 Тирсакни кенг қўйиш</p> 	<p>40 Ушлаб қолиш</p> 
---	---	---	---

<p>41 Тўпсиз ўйинчини туртиш ёки уриб юбориш</p> 	<p>42 Тўпни ўйинчини уриб юбориш</p> 	<p>43 Тўпни назорат қилувчи жамоага фол</p> 	<p>44 Икки томонга тавллудқли фол</p> 
--	--	---	---

<p>45 Техник фол</p> 	<p>46 Спортчига ҳос булмаган ҳаракат учун фол</p> 	<p>47 Ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум эттирувчи фол</p> 
--	---	---

3-ҳолат. Жарима тўпини ташлаш сони

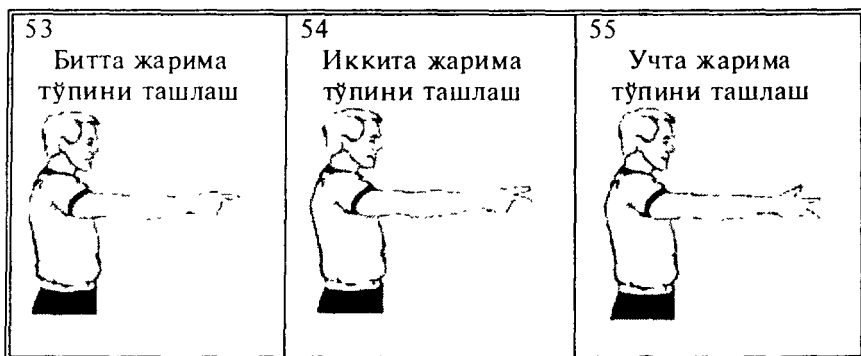
<p>48 Битта жарима тўпини ташлаш</p> 	<p>49 Иккита жарима тўпини ташлаш</p> 	<p>50 Учта жарима тўпини ташлаш</p> 
--	---	---



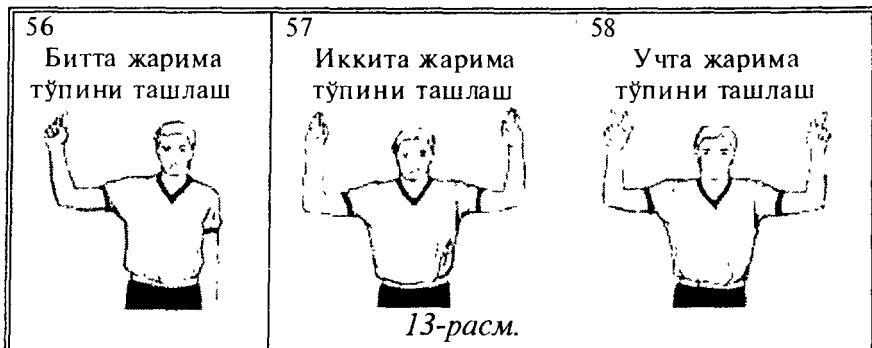
12-расм.

6. Жарима тўпини амалга ошириш
(2-ҳолат).

1-ҳолат. **Чекланган зонада**



2-ҳолат. **Чекланган зонадан ташқарида**



13-расм.

ВОЛЕЙБОЛ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Волейболнинг ватани – АҚШ. Ҳайин ихтирочиси Массачусете штати Гемюк шаҳрида жойлашган коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчи В. Морган бўлган. У ортикча тайёргарлик ва жиҳозлар учун ҳаражатлар талаб қилмайдиган оддий ўйинни яратмоқчи эди. 1895 йилда В. Морган янги ўйин қоидаларини ишлаб чиқди. Янги ўйин "Волейбол", яъни инглизчадан таржима қилинганда, "учувчи тўп" деб номланди. Биринчи маротаба волейбол ўйини томошабинларга 1896 йилнинг июль ойида Спринфилт шаҳрида намоиш қилинди. 1897 йилда АҚШ да волейбол ўйини қоидалари 10 тадан иборат бўлган. Улар:

- 1) ўйин майдончасини белгилаш (чизиш);
- 2) ўйин жиҳозлари;
- 3) майдонча катталиги 25 x 50 фут (7,6 x 15,1 м);
- 4) тўр ўлчами 2 x 27 фут (0,61 x 8,2 м), тўр баландлиги 6,5 фут (195 см);
- 5) тўп чарм қопламали резина камера айланаси 25–27 дюйм (63,5 x 68,5 см), оғирлиги 340 г;
- 6) тўпни ўйинга киритиш. Тўпни ўйинга киритувчи ўйинни бир оёғи билан чизикда туриб тўпни очик қафти билан уриб ўйинга киритиши лозим. Агар бунда хатога йўл қўйилса, ушбу ҳаракат такрорланади;
- 7) ҳисоб. Рақиб қабул қила олмаган ҳар бир ўйинга киритилган тўп бир очко келтиради. Очколар фақатгина ўзи ўйинга киритган тўпни рақиб қабул қила олмагандагина берилади. Агар тўп ўйинга киритилганда тўр устидан ошиб ўтмасдан ўз майдончасига келиб тушса, тўпни ўйинга киритган ўйинчи алмаштирилади;

8) агар ўйин вақтида тўп тўрға тегса, бу хато ҳисобланади (тўп ўйинга киритиш бундан мустасно);

9) агар тўп чизикқа тушса, бу хато ҳисобланади;

10) ўйинчилар сони чекланмаган.

1922 йилда АҚШ волейбол ўйинини VIII олимпиада ўйинлари дастурига киритиш таклифи билан чиқдилар. Ўйин аста-секинлик билан турли мамлакатларда алмашиб борилди. Айниқса, Европада ва бошқа қатор мамлакатларда волейбол бўйича расмий мамлакат биринчиликлари ўтказила бошланди (Чехословакия, Польша). 1928 йилда Москвада ўтказилган биринчи Бутуниттифок спартакиадаси дастурига волейбол ўйини киритилди. Волейболнинг оммалашиб бориши билан бир вақтда ўйин қоидалари ҳам такомиллашиб борди. 1900 йили ўйин партияси 21 очкогача давом этган. Тўр баландлиги 7 фут (215 см), чизик майдоннинг бир қисми ҳисобланган. 1912 йилдан майдон ўлчами 35 x 60 фут (10,6 м x 18,2 м) ҳисоблана бошланди. Ўйинга киритилган тўп бой берилгандан сўнг ўйинчилар алмаштирилган. Тўр баландлиги 7,5 фут (228 см), кенглиги 3 фут (91 см). 1917 йили тўр баландлиги 8 фут (245 см) партия 15 очкогача давом этган. 1918 йили жамоалар таркибида 6 нафар ўйинчи ўйнаши мумкин бўлган. 1921 йили ўрта чизик жорий қилинди. 1922 йил жамоаларнинг ҳар бир ўйинчиси тўпга 3 марта зарба бериши мумкин бўлган. 1923 йили майдонча ўлчами 30 x 60 фут (9,1 x 18,2 м²). 14 x 14 ҳисобида биринчи бўлиб икки очко тўплаган жамоа ғолиб деб топилган.

Ўйин қоидалари билан бир қаторда волейбол техника ва тактикаси ҳам ўзгариб борди. Дастлаб волейбол кўнгилочар ўйин ҳисобланган. Ўйин "Учувчи тўп" номига тўлиқ мос келади, чунки тўп, асосан, ҳавода бўлади.

Тўпни рақиб майдончасининг очик жойига тушириш жуда қийин бўлган. Лекин аста секинлик билан рақиб ҳаракатини қийинлаштирувчи тўпни тўр устидан уриш усули пайдо бўлди. Тез орада биринчи зарбадан сўнг тўпни рақиб

майдончасига ўтказиб юбориш мақсадга мувофиқ эмаслиги маълум бўлди. Агар тўп майдончанинг олдинги қисмидан тўр устидан рақиб майдончасига йўлланса, очко ютиш учун яхши имконият яралган.

Ўйинчилар тўпни бир-бирига ошириб ўйнай бошладилар, ўйин жамоавий тусга кирди. Тўпга 3 мартагина тегиш мумкинлиги тўғрисидаги қоида жорий қилингандан сўнг техник усуллар пайдо бўла бошлади. Учинчи зарба хужумкор зарба ҳисобланди. Ўйин тактикаси аввалига ўйинчиларни майдончада бир текис жойлашиши ва тўпни рақибига узатишдан иборат бўлган.

1921 – 1928 йилларда ўйин қоидалари мукамаллашиб, техник усуллар (тўпни ўйинга киритиш, узатиш, хужумкор зарба, тўсик) шаклланди. Биринчи навбатда бир неча ўйинчи ҳаракатларини ташкил этиш ва уларни тактик усулларни қўллаши билан боғлиқ ўйин тактикаси вужудга келди. Волейбол ривожланишнинг ушбу босқичида олдин тўпни ўйинга киритиш имкони ҳисобланган усул хужумкор усул сифатида қўлланила бошлади. Юқоридан йўналтирилган тўпни ўйинга киритиш усули пайдо бўлди. Техник усуллар янада хужумкор тусга кира бошланди. 1929–1939 йилларда ўйин техника ва тактикаси ривожланиб борди. Рақиб зарбаларига гуруҳ бўлиб тўсик қўйиш усули кўпроқ қўлланила бошланди. Бу ўз навбатда хужумкор зарбалар шакли ривожига ўз таъсирини ўтказди. Алдамчи, кучли, хужумкор, зарбалар қўлланилди. Тўсик қўювчиларни қўллаш зарурати туғилди.

Волейбол энди кўпроқ жамоавий ўйинга айлана бошланди. Бу ўйинчиларнинг майдончада жойлашиши, ўйинчиларнинг хужум ва ҳимоядаги ҳаракатларида ўз аксини топди. 1934 йилда Стокгольмда ўтказилган спорт федерацияларининг халқаро анжуманларида волейбол бўйича комиссия тузиш таклифи киритилди. Ушбу таклиф 1936 йил Берлинда ўтказилган XI Олимпиада ўйинларида

кабул қилинди. Комиссиянинг биринчи раиси этиб, Польша волейбол федерацияси раиси Ревич Маковский сайланди. Комиссия таркибига 15 та Европа, 5 та Америка ва 4 та Осиё мамлакатлари киритилди. Америкача ўйин қоидалари қабул қилинди. Метрлик ўлчов бирлигига ўтилди.

Тўпни белгача бўлган тана қисми билан уришга рухсат берилди. Тўр баландлиги аёллар учун 224 см этиб ўзгартирилди. Тўпни ўйинга киритиш майдони чегараланди. Бундан ташқари комиссия волейболни 1940 йилда ўтказиладиган Олимпиада ўйинлари дастурига киритиш бўйича музокаралар олиб борди. Иккинчи жаҳон урушидан кейин Франция, Чехия, Польша ташаббусига кўра янги техник комиссия тузилиб, унинг қарорига асосан 1947 йили апрелда Парижда волейбол бўйича биринчи конгресс ўтказилди. Ушбу конгрессда 14 та мамлакат вакиллари қатнашдилар. Конгресс халқаро волейбол федерациясининг (ФИБВ) тузиш тўғрисида қарор қабул қилди. Халқаро федерациянинг тузилиши эса волейболнинг ўйин тури сифатида халқаро миқёсда тан олинганидан далолат беради.

1948 йилда Рим шаҳрида ФИБВ волейбол тарихида биринчи маротаба эркаклар жамоалар ўртасида Европа биринчилигини ўтказди. Унда 6 та мамлакат иштирок этди. Биринчи ўринни Чехославакия эгаллади. Кейинги 1948–1968 йилларда волейболнинг бутун дунёда ривожланиши йиллари бўлди. ФИБВ раҳбарлиги остида Европа ва жаҳон биринчиликлари, Европа чемпионлари кубоги мусобақалар ўтказилди.

Шу билан бирга ўйин қоидалари ҳам такомиллашиб борди: 1949 йили ҳар бир партияди 3 та танаффус гуруҳ тўсиғига рухсат берилди. 1951 йил хужум чизиғи жорий қилинди, тўп ўйинга киритилгандан сўнг ўйинчилар майдончада жой алмашишлари мумкин. 1952 йил учинчи танаффус бекор қилинди. 1957 йил ўйиндаги кўплаб тўхташлар туфайли волейбол ўзининг қизиқарлилигини

йўқотаётганлиги боис ўйинчи алмаштиришлар (ўйин вақтида) сони 12 тадан 4 тага қисқартирилди. Ўйинчи алмаштириш ва танаффус вақти бир дақиқада 30 сонияга қисқартирилди, тўпни ўйинга киритиш чоғида тўсиб қўйиш ман қилинди. Бундан ташқари, қоидаларга фақат 4 йил бир марта ўзгартириш киритиш мумкинлиги тўғрисида қарор қабул қилинди. 1961 йилда ўйин вақтидаги алмаштиришлар сони 6 тага етказилди ва бир вақтнинг алмаштириш учун вақт бериш бекор қилинди. 1965 йилдан кучга кирган ўзгартиришлар волейболнинг қизиқарлилигини янада оширишга йўналтирилди. Тўсиқ пайтида қўлларни рақиб томонга ўтказишга руҳсат берилиши тўсиб қўювчи ўйинчиларга тўпга яна бир бор тегиш имконини берди. Ҳужумнинг химоя устидан устунлиги камайиб, тўсиқ қўйишдаги хатони қайд этишда ҳакамнинг субъектив баҳо бериши барҳам топди.

Қоидалар такомиллашиши билан бир қаторда ўйин техникаси ва тактикаси ҳам ривожланиб борди. Тўр четларидан пастдан узатилган тўпга тўсиқ устидан зарба бериш усуллари пайдо бўлди. Ҳужумда биринчи ва иккинчи тўп киритиш ўйин тизимлари ривожланди. Улар ўз навбатида "крест", "эшелон" ташлаб беришдан сўнг зарба бериш каби қизиқарли комбинация пайдо бўлишига сабаб бўлди. Аста секин дунёнинг кўпгина етакчи жамоаларида оддий ва унумли ўйин техникасини қўллашга мойиллик сезила бошлади. Бунга тўпни ўйинга киритишларининг хавфлилиги (айниқса, Япония жамоаларининг халқаро майдонларда пайдо бўлиши билан) ва ҳужумнинг химоядан жуда устунлиги мажбур қилди.

Жамоаларнинг кўпгина ўйинчилари тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилишдаги хатолар сонини кескин камайтирди (ўнгача хатолар сони бир партиядо 6–8 тагача етарди) ушбу

усулга ўтгандан сўнг ўйин оддий ва унумли тус олди, сабаби кўп ҳолларда ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш сифатида қизиқарли комбинациялар уюштириш имконини бермаётган эди. Биринчи тўп узатишдан сўнг ҳужумдаги ўйин тактикаси камрок, у ҳам бўлса ўйиннинг баъзи бир вазифаларида қўлланила бошланди.

1956 йилда тўсик қўйиш қодалари ўзгартирилгач тўсик химоянинг фаол воситасига айланди. Тўсик қўювчига қўлларини рақиб томонга ўтказишга руҳсат берилгандан сўнг ҳужумчилар қийин аҳволда қолдилар. Янги усуллар, турли-туман ҳаракатлар ўйлаб топиш устида изланишлар бошланди.

1949 йил сентябрь ойида Прагада эркаклар жамоалар ўртасида жаҳон, аёллар ўртасида Европа биринчиликлари ўтказилди. Жаҳон ва Европанинг биринчи чемпионлари собиқ Иттифок вакиллари бўлдилар. 1952 йилда эркаклар ўртасида иккинчи, аёллар ўртасида биринчи жаҳон чемпионатлари ўтказилди. Ушбу чемпионатда волиблари яна собиқ Иттифок вакиллари бўлдилар. Ушбу чемпионатда биринчи маротаба Осиё қитъаси вакили Ҳиндистон қатнашди.

1956 йил Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида Осиёнинг учта жамоаси: Ҳиндистон, ХР ва ХДР қатнашдилар. Америка қитъаси вакиллари эса биринчи маротаба жаҳон биринчилигида иштирок этдилар (АҚШ, Бразилия, Куба). Ушбу чемпионатда жамоалар сони рекорд кўрсаткичга етди: битта аёллар ва иккита эркаклар жамоалари қатнашдилар.

Волейбол 1964 йилги Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди. Токиодаги мусобақаларда 6 нафар аёл, 10 нафар эркак жамоалари иштирок этдилар. Эркаклар жамоалари

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

Волейбол спортнинг етакчи турларидан бирига айланди. Буни Халқаро Волейбол Федерациясига бугунги кунда 110 дан ортик мамалакат аъзо бўлганлигидан ҳам билиб олиш мумкин.

Ўзбекистонда волейбол 1924 –1925 йилларда пайдо бўлганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўзбекистонда волейбол ўйинининг пайдо бўлганлиги ҳақида спорт хаваскорларидан бирининг айтишича, Тошкент шаҳрида жисмоний тарбия ўқитувчиси Чернишев 1925 йилнинг охири 1926 йилнинг бошларида биринчи марта Москва шаҳридан волейбол тўпи, тўр ва мусобақа қоидалари ёзилган китобни олиб келган ва мактабда волейбол тўгарагини тузган. Шу мактабнинг волейбол жамоаси 1927 йил 27 апрелда Металлист жамоаси билан ўйнаб, 3:0 га ютади. Шу вақтдан бошлаб ушбу ўйин ишчи клуб ва жисмоний тарбия тўгаракларида ўйнала бошланди.

1927 йили КИМ стадионида волейбол бўйича мактаблараро баҳорги шаҳар биринчилиги мусобақаси ўтказилди.

1927 йили биринчи Бутун Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди ва уни дастурига волейбол ўйини ҳам киритилди. Шундай қилиб, Ўзбекистонда волейбол ўйини 1927 йилдан бошлаб ўйнала бошланди.

Ўзбекистон Республикаси Халқаро Волейбол Федерациясига 1991 йили аъзо бўлди. Ўзбекистон Республикаси Осиё Волейбол Конфедерациясига 1992 йили аъзо бўлган. Ўзбекистонда ҳозирда волейбол билан 700 минг нафарга яқин киши шуғулланади.

Майдон жиҳоз ва анжомлари

Майдон ўлчамлари (13-расм). Майдон тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, узунлиги 18 м, эни 9 м майдон ташқарисида биринчи чизикдан 3 м. узоқликда бир чизик тортилиб, бу оралик хавфсизлик зонаси дейилади (шунинг ҳисобига қурилиш ўлчами 24 x 15 м² бўлади). Хавфсизлик зонаси очикда жойлашган майдонда 3 м, ёпиқликда эса 2 м бўлади. Соддалаштирилган қоидага мувофиқ 15 x 7,5 м² бўлиши ҳам мумкин.

Майдонни чегараловчи чизиклар. Майдон билан бир текисликда бўлиб, чизиклар эни 5 см бўлади. Узунасига тортилган чизик ён чизик, энига, яъни кўндалангига тортилган чизик юз ёки эн чизик деб аталади.

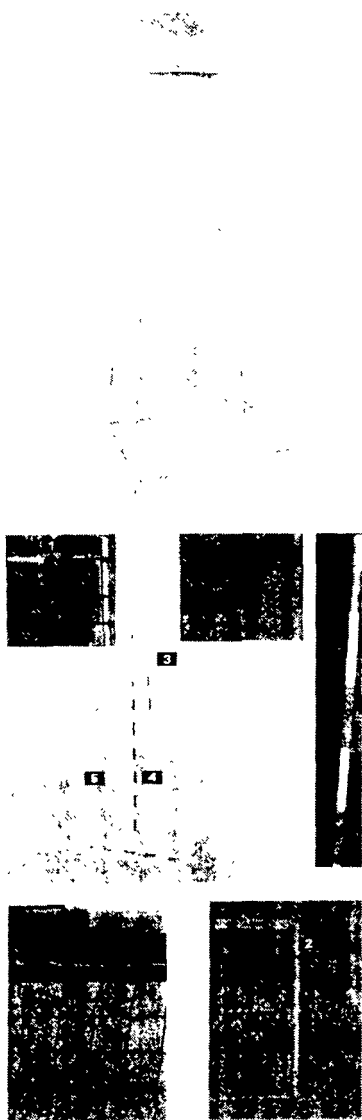
Майдон ўртасидаги иккита ён чизикқа туташган ўрта чизик ўтади. У майдонни иккига бўлиб туради. Ҳар бир майдонда ўрта чизикдан 3 м узоқликда ўрта чизикқа параллел яна биттадан чизик ўтиб, бу оралик хужум зонаси деб аталади. Хужум зонаси чизикдан орқа ва чизикқа (6 м) оралик - химоя зонаси деб аталади.

Волейбол тўпи (14-расм). Тўп чармдан ясалиб юмалок шаклда, айланаси 65–67 см, оғирлиги 260–280 г бўлади. Тўпнинг ички ҳаво босими 0,30–0,325 кг см² (294,3 дан 318,82 м бар ёки гПа) бўлиши керак.

Волейбол тўри ва антеннаси (15-расм). Ўртачизик устида майдонга кундаланг тортилади, узунлиги 9,5 м, эни 1 м, катакчаларининг ўлчами 10x10 см бўлади. Баландлиги ўйинчиларнинг жинси ёшига қараб ўрнатилади (эркаклар гуруҳи учун 2,43 см, аёллар учун 2,24 см бўлади). Тўр қаноп ёки ипак ипидан тўқилган (йўғонлиги 6 мм) бўлади. Антенна узунлиги 180 см, у эгилувчан, кизил, сарик рангларда бўлади.

Волейбол устуни (16-расм). Баландлиги ўйинчиларнинг жинси ёшига қараб ўрнатилади (эркаклар гуруҳи учун 2,43 м, аёллар учун 2,24 м бўлади).

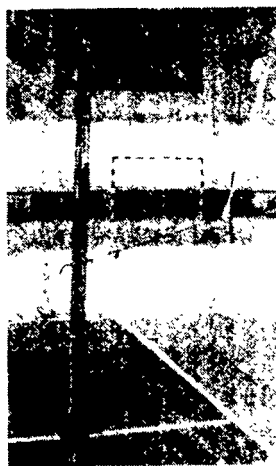
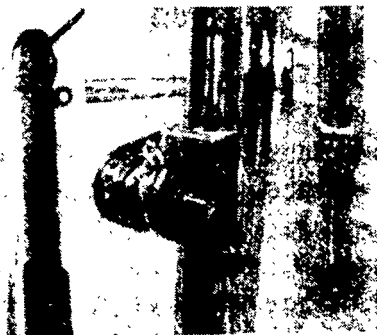
Ҳакам мезанаси (вишка)



15-расм.



14-расм.



16-расм.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Волейбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши ҳақида нималарни биласиз?
2. Волейбол қачон Олимпия ўйинлари дастурига киритилган?
3. Волейбол бўйича қачондан бошлаб жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда?
4. Ўзбекистон волейболининг ривожланиш тарихи тўғрисида нималарни биласиз?
5. Волейбол ўйинининг майдони ўлчамлари қанча?
6. Техник анжомларга нималар киради?
7. Ўзбекистон Республикаси Халқаро Волейбол Федерациясига қачон аъзо бўлган?
8. Хужум зонаси деб нимага айтилади?

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Волейболчи фаолияти майдон бўйлаб ҳаракатланиш, жой алмаштириш, тўп қабул қилиб олиш ва узатиш, тўпни ўйинга киритиб бериш, хужум қилиш ва тўпни тўсиш (блок қўйиш) каби усуллар ёрдамида амалга оширилади.

Хужумдаги ўйин техникаси майдончада ҳаракатланиш ва тўп билан ҳаракатланиш усуллари ёрдамида амалга оширилади. Ўйиндаги хужум техникаси ҳаракатланиши ўйинчининг майдончада жой танлашдаги ҳаракатлари. Бунга ҳаракатланиш ва чалғитувчи (алдамчи) ҳаракатлар киради.

Ҳолат – бу ўйинчининг бирор усул қўллаш учун қабул қилган бошланғич ҳолати. Жой ва ҳаракат турига қараб, хужумчи қулайроқ юқори ҳолатни қабул қилади. Бу ҳолатда оёқларнинг бўкилиш даражаси унчалик катта эмас (135° бурчак остида).

Тўпни қабул қилиб олиш ва узатиш учун ўйинчилар кўпинча кейинги ҳаракатга ўтиш учун пухта тайёргарлик кўриш имконини берувчи ўрта (асосий) ҳолатни қўллайдилар (сон ва болдир орасидаги бурчак бу ҳолатда

130° бурчакни ташкил қилади). Ҳайинчининг илк ҳолати ва бошланғич ҳаракатлари усул самарадорлигига ҳал қилувчи таъсир кўрсади.

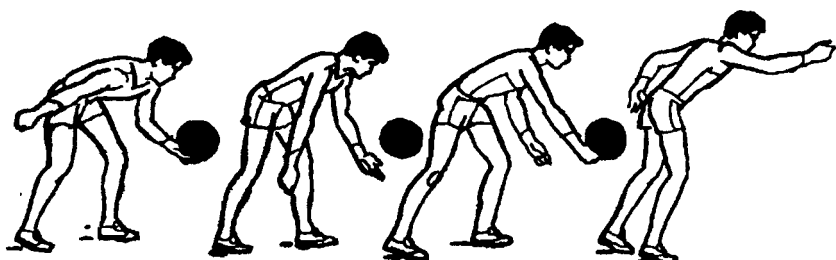
Волейболчининг майдонча бўйлаб ҳаракатлари юриш, югуриш ва сакраш каби ҳолатларини ўз ичига олади. Ҳайинчи ҳаракатлари бошида юриб, асосий ҳолатни қабул қилади, бу ўнга тўпга аниқ чиқишга ва тана аввалги ҳолатига қайтишига имкон беради. Кўпинча волейболчилар тўпга тезлик билан интилишларига тўғри келади. Бундай ҳаракатлар ҳужумкор зарба бериш, сакраб тўп узатиш, блок қўйиш мақсадида қўлланилади. Ушбу югуришда охириги кадам тўхталиш ҳаракати билан қўлланилади ва бу тўпга аниқ чиқиш бўлиб, ушбу усул қўлланилиб бўлгандан сўнг тезда аввалги ҳолатга қайтиш имконинин беради. Баландликка сакрай билиш волейболчи учун жуда муҳимдир.

Сакрашнинг асосий усули иккала оёқ ёрдамида депсиниб сакраш. Ушбу усул ҳужумкор зарба, сакраб тўп узатиш, блок қўйиш каби усулларнинг асоси ҳисобланади. Икки оёқлаб сакраш усули волейболчи жойидан туриб ёки қиска масофадан югуриб келиб амалга ошириши мумкин. Тўхтатувчи ҳаракатнинг бажара туриб, волейболчи охириги кадамининг горизонтал тезлигини тикка, иложи борица баландроққа сакрашга айлантира билиши лозим.

Бунинг учун у олдинга қўйилган оёғига суяниб, иккинчи оёғини қўяди. Қўллар биладан букилган ҳолда орқага йўналтирилган бўлиши лозим. Кейинги жонли ҳаракат билан қўлларни олдинга тепага йўналтириб, танаси ва оёқларини буккан ҳолда, ердан депсиниб сакрайди.

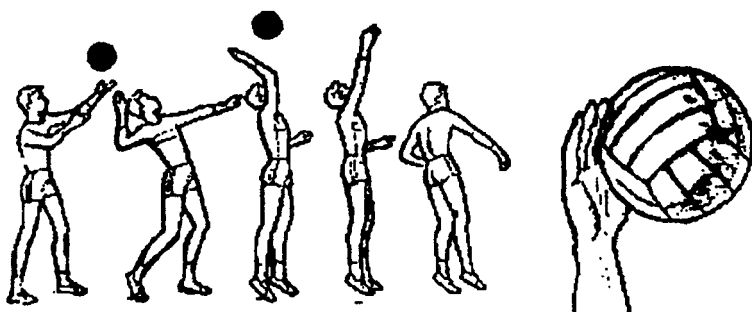
Тўпни тепадан, ёндан ва пастдан ўйинга киритиш (17-расм). Бу усул тўпни ўйинга киритишнинг энг фаол усули. Бошланғич ҳолат ўйинчи тўрга ёни билан туради, оёқлар бир чизикда елка кенлигида бўлади. Тўп чап елка олдида юқорига отилиб, бир вақтнинг ўзида ўнг қўл туширилади ва тана ўнг оёқ томон эгилади. Тўп пастлай бошлаши билан

зарба берувчи ҳаракат бошланади: оёқлар букилиб, тана тўғриланади, қўл ёйсимон ҳаракат билан пастдан тепага зарба беради. Зарба кучи оёқни бирдан тўғрилаш, тана оғирлиги ва танани зарба томон эгиш ҳисобига оширилади. Тўпни тепадан ёрилама киритиб бериш зарбасининг кучи, шунингдек, ўйинчининг олдиндан югуриб келиши ва қўл силташ кучи ҳисобга ҳам оширилиши мумкин.



1 2 3 4

Тўпни пастдан ўйинга киритиш



1 2 3 4 5

Тўпни тепадан ўйинга киритиш

17-расм.

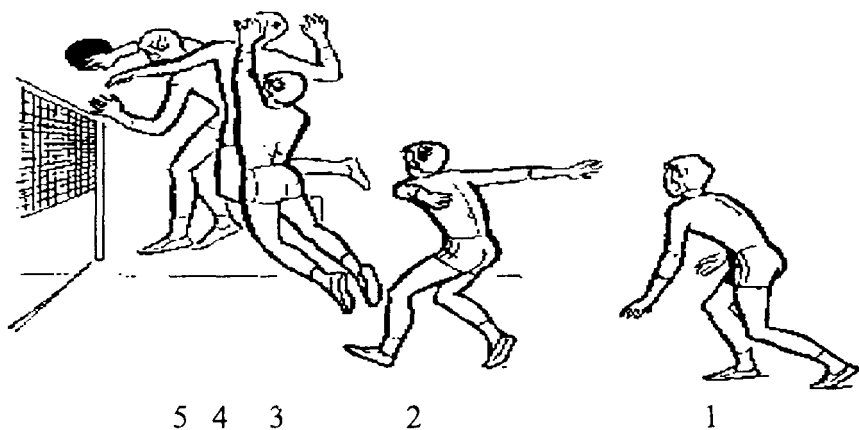
Тўпни узатиш усули ўйинч илар ўртасидаги ҳамкорликни таъминлайди. Қўлларнинг бошланғич ҳолати ва букилишига қараб юқоридан ёки пастдан тўп узатилаётганлигини аниқлаш мумкин.

Тўпни юкоридан узатиш усулидан кўпроқ тўр олдидан хужумкор зарба бериш мақсадида фойдаланилади. Бу усул ўйинчидан ўз вақтида ва аниқ чиқиб боришни талаб этади ва тўп узатиш учун қулай жойни, ҳолатни танлай билиш зарур бўлади. Бунда оёқлар тиззадан букилган ва елка кенлигида қўллар букилган ва олдинга узатилган, бўғинлар орқага олинган бўлади. Тўпни узатиш оёқлар, қўллар ва танани тўғрилашдан бошланади (тўп тезлигини камайтириш ва тўпни тўғри йўналтириш учун).

Тўп узатишда катта кўрсаткич ва ўрта бармоқлар муҳим роль ўйнайди. Бармоқларнинг эгилувчан ҳаракати тўпни тўғри йўналтириш имконини беради. Ўйинчи тўп узатиш характери ўз ҳаракатларини доимий равишда ўзгартириб туриши лозим. Масалан, тўп узатиш катта масофада амалга оширилса, тана ва оёқлар жонлироқ тўғриланиши лозим. Сакраганда тўп узатиш хужумни тезлаштириш ва рақиб блокинни доғда қолдириш мақсадида амалга оширилади. Уни жойида ёки қисқа масофадан югуриб келиб бажарганда қўллар фаол ёзилиши лозим. "Ёпик" тўп узатиш усулидан бири тўпни боши узра ошириб, орқага узатиш. Бунда тўрга қўллар текканда, тана ва бош сал орқага эгилган бўлиши лозим. Ушбу усулни сакраб туриб бажарганда хужум учун яхши имконият пайдо бўлади.

Хужумкор зарба. Зарбанинг асосий усули ҳисобланади. Ушбу зарба комбинацияни тугаллаш вақти очко ютиш ёки тўпни ўйинга йўллаш ҳуқуқини қўлга киритиш мақсадида амалга оширилади. Хужумкор зарбанинг икки тури мавжуд: тўғридан ва ёнлама хужумкор зарбалар.

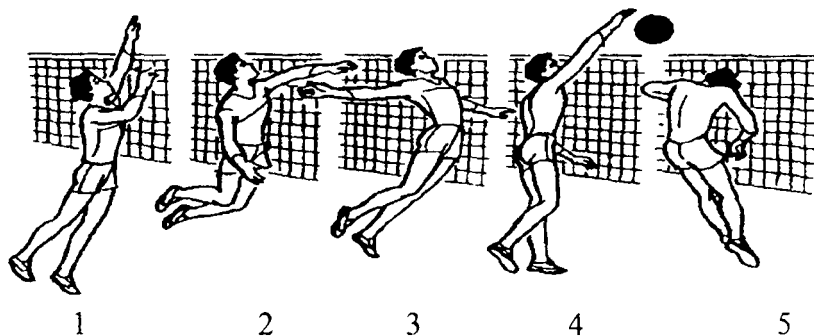
Тўғридан хужумкор зарба (18-расм). Хужумкор зарбанинг асосий усули ҳисобланади. Ушбу зарба максимал куч билан бажарилиши керак. Мазкур зарбани бериш куйидаги босқичлардан иборат: югуриб келиш, сакраш, зарба берувчи ҳаракат ва ерга тушиш. Кўп ҳолларда ушбу зарба икки-уч қадам ташлаган ҳолда берилади.



18-расм.

Охирги кадам катта ташланиши лозим. Сакраш вақтида ҳаракатлар мутаносиблиги, айниқса, ердан силтаниш чоғида муҳим. Зарба танани буриш ва қўлни олдинга ҳаракатлантириш билан берилади. Зарба кучи тўпни юқоридан беркитувчи қўлнинг якуний ҳаракатига боғлиқ. Зарба тўпга пастдан олдинга қараб берилади. Зарба бергандан сўнг ўйинчи сал букилган оёқларига юмшоқкина тушади, тана ва елкалар бўшашган ҳолатда бўлади.

Ёнлама ҳужумкор зарба (19-расм). Тўр олдида ўткир бурчакдан берилувчи энг унумли зарба ҳисобланади. Қўл силтанганда тана зарба берувчи қўл томон эгилиб, қўл ёнга



19-расм.

туширилади. Ўнг қўл зарба берилганда тана тўғриланиб, елкалар чапга бурилади, чап қўл туширилиб, ўнг қўл ёйсимон ҳаракат билан тўпга йўналтирилади. Зарба чоғида қўл тўғри бўлиши лозим. Малакали волейболчилар ёнлама зарбани танани бурган ҳолда амалга оширади.

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Волейбол техникасининг бошқа спорт ўйинлариникидан асосий фарқи – ўйин ҳаракатлари бутун жамоа билан бирга олиб борилади. Жамоа бўлиб ҳаракат қилиш эса ўйиннинг асосий қоидалари ҳисобланиб, бу қоидалар ўйинчидан тўпни қўп ушлаб турмасдан тезда ҳимоядан ҳужумга (ёки аксинча) ўтишини талаб қилади. Ҳимоя тактикаси ҳужум тактикасидан фарқ қилади.

Ҳужум тактикаси. Жамоа ҳаракатлари. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилиш ўйиннинг маълум бир тизими. Жамоанинг асосий вазифаси– тўп узатиш ёки очко олиш учун имкон яратишдан иборат. Унинг қуйидаги турлари мавжуд: биринчи чизик ўйинчисининг иккинчи тўп узатишидан сўнг ҳужумга ўтиши; орқа чизик ўйинчисининг иккинчи тўп узатишидан сўнг ҳужумга ўтиши ва биринчи тўп узатишидан сўнг зарб беришга йўналтирилган ҳужум.

Биринчи чизик ўйинчисининг иккинчи тўп узатишидан сўнг ҳужумга ўтиши. Бу ҳужумда тўп олдидаги шериги тўп узатгандан сўнг иккита ўйинчи иштирок этиши кўзда тутилади. Ҳужумнинг бу усули оддий бўлиб, тўпни қабул қилиб олиш ва ҳужумкор зарба бериш чоғида ўйинчилар ўзаро ҳаракатларининг ишончлилигини оширишга омил бўлади. Ушбу усулнинг камчилиги барча тактик комбинациялар якунида фақат иккита ўйинчи иштирок этади. Бу эса таркибда устунлик қилиш имконини беради. Ушбу ҳужумнинг уч хил тури мавжуд: 2-зона орқали, 4-зона ўйинчиси орқали.

Биринчи иккита вариант асосий ҳисобланиб турли тоифадаги волейболчилар томонидан кенг қўлланнилади, учинчи вариант эса камрок қўлланилади. 4-зонада тўп узатувчи тўрган вақтда 4-зона ва 3-зона ўйинчилари жой алмашадилар. Ўйиндаги муваффақият кўп жихатдан биринчи ва иккинчи чизик ўйинчиларининг келишган ҳаракатига боғлиқ.

Гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш. Хужум чизигининг комбинациялари тўп узатиш баландлиги, тезлиги, масофасига қараб ўзгартирган ҳолда, шунингдек хужумчиларнинг жой ўзгартиришлари, алдамчи ҳаракатлар ёрдамида амалга оширилади. Масалан, хужумни зарба бериш билан яқунлаш мумкин. 4-зона ўйинчиси узун тўп узатишдан сўнг зарба бериш учун ҳозирлик кўради.

Бу хужум тўри учун "Эшалон" комбинацияси хос. Бунда 4-зона ўйинчиси хужум қилаётгандек 3-зона ҳаракат қилади.

2-зона ўйинчиси ўз хонасида зарба беришга тайёрланади, хужумни эса 3-зона ўйинчиси бевосита шериги орқасида туриб яқунлайди.

Биринчи тўп узатишдан сўнг хужумга ўтиш. Бу хужумнинг кейинги усули ҳисобланади. Шу билан бирга ушбу усул жамоа суръатини ўстириб, хужум кутилмаганда уюштирилиши эвазига юқори самарадорликка эришиш мумкин. Хужумнинг қийинлиги тўпни зарб бериш учун аниқ узатиб боришида. Ҳозирда узатилаётган тўпларни қабул қилиб олишнинг қийинлиги ушбу хужумни мунтазам қўлланишини чеклаб қўймоқда.

Ушбу хужумда хужумчилар хужум чизигида жойлашадилар. Мазкур жойлашув қисқа масофадан югуриб келиб муваффақиятли яқунлаш имконини беради. Шунингдек, хужумнинг барча зоналарига хатосиз тўп узатишни кафолатлайди. Тўп четидаги комбинациялар нисбатан оддий ҳисобланади:

1. 2-зонадаги ҳужумчига йўналган биринчи тўп узатиш.

Ушбу ҳужумчи тўп томон силжийди ва қўйилган ракиб тўсиғига қараб ҳужум қилиш (битта ракиб тўп йўлини тўсганда) ёки тўпни 3- ёки 4-зонадаги шерикларига узатиш (2 та ракиб тўп йўлини тўсганда) қарорини қабул қилади, 4-зона ўйинчиси, агар биринчи тўп унга узатилган бўлса, худди шундай ҳаракат қилади.

2. Учинчи зона ўйинчисининг боши узра узатилган тўпга 2-зона югуриб кириши. Биринчи тўп 2 ва 3-зоналар оралиғига йўналади. 2-зона ҳужумчиси зарба бериш учун силжийди ва сакраб, иккиталик тўсиқ бўлганда тўпни боши узра орқага ёки 4-зонага узатади. Агар ҳужум чизигидаги 3-зона ўйинчиси чапақай бўлса, ушбу комбинацияни 4-зонада муваффақият билан қўллаш мумкин.

Ҳужумкор зарба тактикаси – ҳужумни ҳал қилишнинг асосий воситаси. Ракиблар тўсиғи ҳужумчидан жисмоний – техник тактик, руҳий тайёргарликни талаб қилади. Якка тактика зарба кучи эмас, унинг кутилмаганда берилиши асосида ташкил этилади. Ҳужумчи техник жиҳатдан маҳоратли бўлиши, турли ўйин воситаларидан осонликча чиқиб кета олиши керак. Шунингдек, ҳужумчи ракиб майдонидаги вазиятни тезда тўғри баҳолаб, ҳужумнинг самарали усулини танлай билиши лозим. Чекка зоналарда ҳаракатлана туриб, у кучли зарбаларни, (4-зонадан, 4-зона бўйлаб, 2-зонадан, 2-зона бўйлаб) ҳужумчи танани буриб алдаш, тўп узатгандай қилиб зарба бериш усуллари қўллайди.

Якка ҳаракатлар. Ўйинда муваффақият қозониш учун тўпни ўйинга киритиш, узатиш ҳужумкор зарба беришни қўллаган ҳолда ҳаракатланиш мақсадга мувофиқ. Ҳужумдаги якка тактик ҳаракатларнинг самарадорлиги ўйинчи фаоллигига, ташаббускорлиги майдончани кўра билиш, ўйиндаги вазиятни тўғри баҳолаб, ўз вақтида

керакли қарорни қабул қила олишга боғлиқ.

Жой танлай билиш волейболчи тактик фаолиятининг асоси. Хужумкор зарбаларнинг самараси тўғри танланган жойга боғлиқ. Иккинчи тўп узатиш учун жой танлаб туриб, ўйинчи ўз жамоадошлари ва тўсик қўювчи ракиблари турган ҳолатини яхши кўра билиш ва доим тўп қабул қилиши чоғида йўл қўйган хатони тузатишга тайёр туриши лозим.

Хужумкор зарбаларга тайёргарлик ҳаракатлари муҳим ахамиятга эга бўлиб, тайёргарлик ҳолатини қабул қилиш ва зарба беришни ўз ичига олади. Ҳужум иккинчи тўп узатишдан сўнгра уюштирилаётган вақтда хужумчи тўпдан 4–5 м узоқликда, иложи борича узоқроқдан югуриб келиб зарба бериши лозим. Биринчи тўп узатишдан сўнгни хужумда чекка зоналар (4 ва 2) хужумчилари хужум чизигида туриши лозим.

Тўпни ўйинга киритиш тактикаси. Кўпроқ тўпни ўйинга киритиш усули қўлланилади. Бу усулда волейболчи усулни кучли ва аниқ зарба билан ракиб майдончасидаги бўш, бундай тўпни қабул қила оламайдиган ўйинчи томонига йўллашга ҳаракат қилади. Ушбу зарба ракиб учун кутилмаган бўлса муваффақият келтиради.

Тўп узатиш тактикаси. Ушбу усулни қўллай олиш туфайли хужум самарадорлигига эришиш мумкин. Усулни қўллаётган ўйинчининг асосий мақсади – шериги учун тактик комбинацияни давом эттириш ёки хужумни яқунлашга шароит яратиб бериш, шунингдек, ракиб ҳолатини қийинлаштиришдир. Тўп узатаётган ўйинчи ўз жамоадошлари ва ракибларининг ўйинини диққат билан кузатиб тўпни яқуний зарба бериш учун қулай вазиятда тўрган шеригига узатади.

Жамоа ҳаракатлари. Жамоани ҳимоя ҳаракатлари икки йўналиш бўйича амалга оширилади: кучли, хужумкор зарбаларни тўсиш ва тўп ўйинга киритилгандан сўнг уни

қабул қилиб олиш. ҳимоячилар вазифаси тўпни ўз майдончаларига туширмаслик ва қарши ҳужумлар учун шароит яратиш. Жамоа тактикаси асосини рақиб ҳужум вақтида олти ўйинчининг майдончада жойлашуви ташкил этади. Қуйидаги жойлашув турлари мавжуд: икки ҳимоячи – 2–2–2, уч нафар ҳимоячи – 2–1–3 ва аралаш ҳимоя тизими.

Икки ҳимоячи тизими. Ушбу усулнинг асосий ютури жамоа ўйинчиларининг барча зоналари кенг жойлашганлиги ҳимоя ҳаракатларининг соддалиги, б-зона ўйинчисининг олдинда туриши тўсиқ қўювчиларни қўллаб туриш, ҳимояда ҳужумга ўтиш шароитини таъминлайди.

Ушбу ҳимоя қўлланганда қуйидаги ҳолатлар юзага келади:

1. Рақиб 4-зонадан ҳужум қиляпти. Бунда 3- ва 2-зона ўйинчилари тўсиқ қўйиб, тўпнинг асосий йўналишини тусадилар. 4-зона ўйинчиси тўрганда ҳужум чизигига силтаб, кийшик берилган ҳужумкор рақиб зарбасини қабул қилишга тайёр туради. 5-зонанинг асосий ўйинчиси тўсиқ билан ҳимояланган ҳудудга сиилжиб ёлланма ва шериклари тўсиғидан каштан тўпни қабул қилишга тайёр туради. Биринчи зона ҳимоячиси ён чизик ёнида ҳаракат қиладди. Олдинги силжиб, у чизик бўйлаб ва уз ҳудудига берилган зарбаларни қабул қилишга тайёр туради.

2. Ҳужумкор зарба 2-зонадан берилаяпти. Тўсиқни 3- ва 4-зона ҳимоячилари қўядилар. Бошқа ўйинчилар майдонча бўйлаб ҳсғйлашиб (1) вариантдагидек ҳаракатланадилар.

Уч ҳимоячи тизими. Ушбу усул ҳозирги кунда тўсиқ устида зарба бера олувчи баланд буйли, кучли волейболчилар кўпайганлиги боис қўлланилмоқда. Усулнинг ўзига хослиги орқа чизикда уч ҳимоячи жойлашишидадир. Бундай жойлашув кучли ҳужумкор зарбаларни яхшилайти, лекин тўсиқ ва марказ заифлашиб қолади.

Бу ҳимояда 3 хил қўллаш усули мавжуд:

- чекка химоячи томонидан қўллаш;
- тўсиқ қўйишда иштирок этаётган биринчи чизик ўйинчиси томонидан қўллаш;
- аралаш қўллаш.

Гуруҳ бўлиб химояда ҳаракатланиш. Химоячиларнинг ўзаро ҳамжихат ҳаракатланиши. Хужумкор зарбаларни қабул қилиб олиш сифатида химоячининг турли зоналарда ўйнай олиш ва тўсиқсиз, тўсиқ устидан ўтган хужумкор зарбаларни қабул қила олишига боғлиқ. Бу доимий диққат, техник маҳорат ва ўзаро келишиб ўйнашни талаб этади. Химояни кучайтириш учун ўйин вақтида зоналарни алмашиш фойдали.

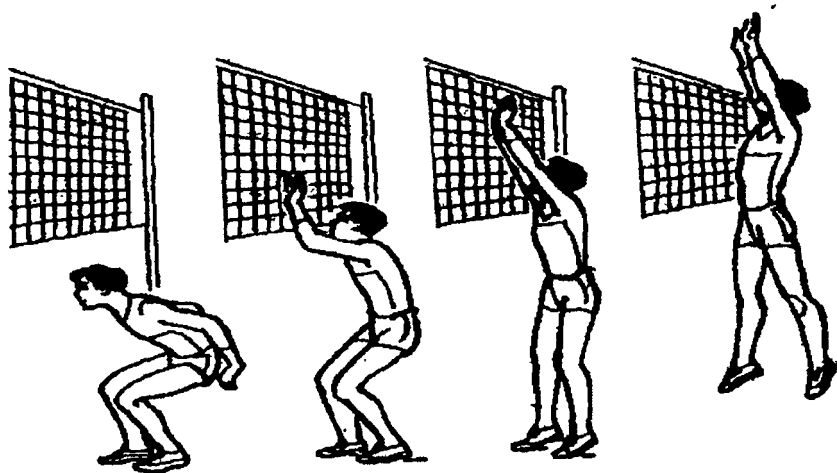
Тўсиқ қўйиш ва ўзаро ҳаракатлар (20-расм). Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишнинг асосий шакли бу иккиталик тўсиқ. Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш тактикаси асосий ва ёрдамчи тўсиқчиларнинг ҳаракатли ва ёрдамчи зона тусирини қўйишдаги ўзаро ҳаракатларидан иборат. Асосий тўсиқ қўювчи вазифаси коптоқ 3-зона химоячисига юклатилади. Ёрдамчилар бўлиб 4- ва 2-зона ўйинчилари туришади. Бундай тактика тўпни секин ўйинга киритиш ва юқоридан хужум тактикаси жавоб беради. Тез ва комбинацияли ўйинда кучли тўсиқлар чекка зоналарда жойлашадилар, тўп марказида фаол тўсиқчи ҳаракатланиб, қуйидаги вазифаларни бажаради:

- асосий тўсиқчи тўсиқни тайёрлаш учун жавобгар бўлиб, зарбанинг хавфли йўналишини тўсади. У сакраш вақти ва жойини аниқлайди, қўлларни тўсиқ учун қўйиш усулини танлайди ва шериги ҳаракатини бошқаради. Ёрдамчи тўсиқчи ўз қўлларини асосий тўсиқчи қўлларни ёнига қўйиб, зарба йўлини тўсади;

- химоячиларнинг тўсиқчилар билан ўзаро ҳаракати. Ушбу ҳаракатлар танланган химоя тизимига боғлиқ бўлади. Кўп ҳоларда тўсиқчиларни қўллашда иккита

асосий (химоячи), ёрдамчи (тўсиқчида иштирок этувчи хужумчи) иштирок этади. Учталик тўсиқ чоғида учинчи тўсиқчи ҳаракатлари бутун хужум чизиги бўйлаб кенгайди;

– кўлловчиларнинг ўзаро ҳаракатлари тўсиқ вақтида, ўйинга киритилган тўпни, хужумкор зарбани қабул қилиб олиш чоғида кузатилади. Ўйинни қабул қилиб олинган тўпни қабул қилишда ушбу тўпни қабул қилмайдиган ўйинчилар қўлланилади. Бу ҳолларда ушбу ўйинчи жойлашган зона тўсилади. Бунда нотўғри қабул қилинган тўпни ўйинга қайтариш муҳим. Хужумга ўтиш вақтида зонасидан хужумкор зарба бераётган ўйинчи қўлланилади. Хужумкор зарбани қабул қилувчи химоячини қўллаш алоҳида ўрин тутади. Унинг ҳар бир шериги рақиб зарбаси уни ва зонани химоя қилишга тайёр туриши лозим. Биринчи бўлиб, у томонга яқин турган ўйинчи силжийди, бу кўпроқ 6-зона ўйинчиси бўлади.



20-расм.

Якка ҳаракатлар. Жой танлаш: химоя ҳаракатлари самараси ўз вақтида, тўғри жой танлай билиш ва химоялаш

усулларини самарали қўллашга боғлиқ. Жойни тўғри танлай билиш ўз шериклари ва рақиблари жойлашишини кузатиш, тўп тезлиги ва кучини аниқлай билиш маҳоратини талаб этади. Тўп томон силжиб, ўйинчи ўз ҳаракат зонаси, жамоаси тактикаси ва химоя бўйича шерикларини имкониятларини аниқ тасаввур қила билиши лозим.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилиб олиш ўйиндаги энг масъулиятли жараён, чунки ҳар қандай хато очко йўқотилишига олиб келади. Шу билан бир вақтда қабул қилишнинг сифатлилиги жамоани самарали хужумига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун қабул қилувчи тўп йўналиши, кучини аниқлай билиши, тўғри жой танлаши лозим. Шу билан бирга у ўз ҳаракатлари билан жамоадoshларига ҳалал бермаслиги лозим.

Хужумкор зарбаларни қабул қилиш химоячидан чакқонлик ва яхши мослашувчанликни талаб қилувчи қийин усулдир. Химоячи бунинг рақиб хужуми чоғида унинг ҳаракатларини кузатиб туриши лозим. Зарбани қабул қилиш усули ва жойини танлай туриб, химоячи вазифасини ҳисобга олиши лозим. Танланган жой химоячига тўп ва рақиб хужумчиси ҳаракатларини кузатиш имконини бериши керак. Асосий вазифадан ташқари химоячи зарбани яхши қабул қилиб олган чоғда тўпни ўз хужумчиларига узатиш кераклигини унутмаслиги лозим. Битталиқ тўсиқ химоянинг муҳим вазияти.

Ўйин олдидан биринчи ҳакам биринчи партиядо қайси бир жамоага биринчи тўп киритиш ёки майдонча томонини аниқлаш бўйича қуръа ташлайди.

Агар сўнгги ҳал қилувчи партия бўлса, қуръа қайта ташланади.

Қуръа ташлаш бўйича голиб бўлган сардор ўз ихтиёрига кўра тўп киритиш тўпни қабул қилиш ёки майдонча томонини танлаш ҳуқуқига эга.

Агар жамоалар учун олдиндан ўзга майдончада машқ қилиш имконияти яратилган бўлса, унда тўрдан ошириб машқ қилиш вақти уч дақиқа муддатга берилади. Акс ҳолда ушбу машқ учун 5 дақиқа берилади. Агар икки жамоа сардорлари келишган ҳолда тўрдан тўп ошириш машқларини ўтказмоқчи бўлса, унда 6 ёки 10 дақиқа берилиши мумкин. Ўйинда ҳар бир жамоадан фақат 6 нафар ўйинчи иштирок этади. Жамоанинг дастлабки жойлашиши ўйинчиларнинг алмашиш тартибини белгилайди. Ушбу тартиб бутун партия давомида сақланиши лозим.

Ҳар бир партия олдида мураббий ўйинчиларнинг майдончада жойлашиш тартибини карточкага ёзади ва имзо қўйиб, иккинчи ҳакамга ёки котиб ҳакамга тақдим этиши лозим. Дастлабки жойлашишда ўрин олмаган ўйинчилар, шу партиянинг захирасидаги ўйинчилар ҳисобланади. Жойлашиш карточкаси тақдим этилгандан сўнг ушбу карточкага ўзгартириш киритиш мумкин эмас. Лекин ўйинчи расмий алмаштирилиши мумкин.

Агар карточкада қайд этилган ўйинчилар ўрнига бошқа ўйинчи кириб келса, жойлашиш карточкада қайд этилганидек тўғриланиши лозим. Бунинг учун жазо қўлланилмайди.

Ўйин жараёнида ўйинчини алмаштириш – муайян зонадаги ўйинчининг майдонни тарқ этиши ва унинг ўрнини бошқа ўйинчи эгаллаши. Алмаштириш ҳакамнинг руҳсати асосида амалга оширилади. Бир ўйинчини иккинчи ўйинчи ўрнига тушиши котиб шу ҳақида баённомага ёзгандан сўнг амалга оширилади.

Ҳар бир партиядо жамоага кириш билан 6 та аламаштириш ҳуқуқи берилади. Бир вақтнинг ўзида бир ёки бир неча ўйинчи аламаштирилиши мумкин. Дастлабки тартибда жойлашган ўйинчи майдонини бир партиядо фақат бир марта тарқ этиб, қайтиб ўз ўрнига кириши мумкин.

Алмаштирилаётган захирадаги ўйинчи ҳар бир партиядо фақат бир марта майдонга тушиши мумкин. У майдонда қолиши ёки яна дастлабки таркибига мувофиқ ўйинчи билан қайта алмаштирилиши мумкин. Айнан шундай алмаштирилиши 3 та дастлабки таркибдаги ва 3 нафар захирадаги ўйинчилар ўртасида амалга оширилиши мумкин.

Жароҳатланиш сабабли ўйинни давом эттира олмайдиган ўйинчи захирадаги ўйинчи билан юқорида қайд этилган қоида асосида алмаштирилиши лорзим. Агарда бунинг иложи бўлмаса, яъни жамоа алмаштириш имкониятидан тўлиқ фойдаланиб бўлган бўлса, унда шу жамоага қоидадан ташқари истисно тариқасида жароҳатланган ўйинчини алмаштириш имконияти берилади. Ушбу ўйинда жароҳатланиб, майдонни тарк этган ўйинчига майдонга қайтиш ҳуқуқи берилмайди.

Майдондан жазо билан чиқарилган ёки дисквалификация (четлаштирилган) қилинган ўйинчини алмаштириш қоидадаги тартибга асосан амалга оширилади.

Агар жамоа алмаштириш имкониятидан фойдаланган бўлса, у ҳолда ўйинчини алмаштириш нотўғри бўлади. Лекин қоидадан истисно тариқасида алмаштириш бундан истисно. Жамоа нотўғри алмаштиришга йўл қўйганда ва вазият ҳал этилиб, ўйин қайта тикланганда қуйидаги қарорлар қабул қилиниши керак:

- жамоа ўйин вазифасини ютказган ҳисобланади;
- нотўғри алмаштириш тўғриланади;
- "айбдор" жамоанинг сўнги очколари бекор қилинади.

Рақиб очколари сақлаб қолинади.

Ўйин ҳаракатлари, тўп билан ўйнаш қоидалари. Биринчи ҳакамнинг руҳсати билан ўйинга тўп киритилганда, тўп ўйинда деб ҳисобланади. Ҳакамнинг хуштаги билан ўйин тўхтатилгандан бошлаб, тўп ўйиндан ташқарида деб ҳисобланади.

Тўп майдон юзасига ёки чизигига текканда тўп "майдонда" деб баҳоланади.

Тўп қуйидаги вазиятларда майдондан ташқарида деб ҳисобланади:

– тўп майдоннинг чегараловчи чизикларидан ташқарисига тушса;

– тўп майдон ташқарисидаги бирор жисмга, шиптга ёки ўйинда иштирок этмаётган кишига тегса;

– тўп чегараловчи антеннага, тасмага ва уни ташқарисига (тўрга ёки устунга) тегса;

– тўп тўрни вертикал юзасидан ташқари (тўрни пастки бўшлиги ва чегараловчи антеннанинг ташқи томони) жойида ўтганда;

– тўп тўлик тўрни пастки қисмидан ўтса.

Ҳар бир жамоа ўзига ажратилган майдон чегарасида ўйнаши керак. Шу билан бир қаторда тўп майдондан ташқари жойлардан майдон чегарасига қайтарилиб, ўйналиши мумкин. Ҳар бир жамоа тўп ўйинга киритилгандан сўнг тўп билан фақат 3 мартагача ўйнаши мумкин (тўсик қўйишдаги ўйнаш ҳисобга кирмайди). Учинчи тўп ўйналишида тўп фақат рақиб жамоаси майдончаси томон йўналтирилиши лозим. Агар тўп 3 мартадан кўп ўйналган бўлса, "жамоа 4 марта тўп билан ўйнайди" деган хато ҳолат қайд этилади.

Ҳар бир ўйинчи тўпга кетма-кет тегиши (ўйнаши) мумкин эмас. Бир вақтнинг ўзида икки ёки уч ўйинчи тўпга тегиши (ўйнаши) мумкин, агар 2 ёки 3 нафар ўйинчи бир вақтнинг ўзида тўп билан ўйнаса, икки ёки уч марта тўп билан ўйналган ҳисобланади. Агар бир неча ўйинчи тўпга интилса, лекин бир ўйинчи тўп билан ўйнаса, бу ҳолда тўп билан бир марта ўйналган ҳисобланади.

Ўйинчининг бир-бири билан тўқнашиб кетиши хато ҳисобланмайди. Агар тўр устида икки ўйинчи бир вақтнинг

ўзида бараварига тўпга тегса ва тўп ўйинда қолса, унда тўпни қабул қилаётган жамоага яна уч марта тўп билан ўйнаш ҳукуки берилади. Агар шунда тўп майдон ташқарисига чиқиб кетса, бунда қарши томондаги жамоа хатога йўл қўяди деб ҳисобланади. Агар бир вақтнинг ўзида икки рақиб ўйинчи тўпни "ушлаб олиш" га йўл қўйса, бу икки томоннинг хатосини англатади ва ўйин қайтарилади.

Агар ўйинчи майдон чегарасида тўпни қабул қилиш ёки зарба бериш учун шеригига ёки бирор жисмга таяниб ўйнаса, бу хато ҳисобланади. Лекин ўйинчи тўпни ўйнаб бўлгандан сўнг ўз инерцияси билан мувозанатини йўқотиб, тўпга тегиб кетиш, ўрта чизикдан чиқиб кетиш ҳолатига тушиб қолса, бунда шериги ёрдам бериши (ушлаб қолиши) мумкин. Тўпни тананинг хоҳлаган қисми билан ўйнаш мумкин. Тўпни зарб билан уриш ёки узатиб ўтказиш мумкин. Тўп хоҳлаган томонга йўналтирилиши мумкин.

Волейбол ўйинига ўргатиш 10–12 ёшдан бошланади. Ўқув гуруҳларига бошловчиларни танлаб олиш билан бир вақтда ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик волейболчиларнинг асосий техникаси, тактикаси ва мусобақавий фаолиятига ўргатиш масалалари ҳал қилиб олинади. Ўйин билан илк танишув волейболга яқин ҳаракатлар орқали амалга оширилади. Масалан, ўйиннинг асосий усули бўлган тўп узатиш қуйидаги машқлар ёрдамида мустаҳкамланади: "узатдингми–ўтир", "тўп ўртадагига", "тўп ҳавода" ва ҳоказо.

Техника ва яқка тактик ҳаракатларга ўргатиш ҳолат ва майдонча бўйлаб ҳаракатланишдан бошланади. Такмиллаштириш ҳаракатларини мураккаблаштириш орқали амалга оширилади.

Тўпни ўйинга киритиш, тўпни пастдан тўғри ва ёнлама киритишни ўргатишдан бошланади. Махсус машқлар қуйидаги тартибда ўргатилади:

1. 6 – 8 м масофадан тўпни деворга узатиш.
2. Қатордаги шеригига (тўрсиз) тўпни узатиш.

3. Қисқа масофадан тўр устидан тўпни ўйинга киритиш.
4. Маълум бир йўналишда ўз чизигидан ўйинга киритиш.
5. Худди шу ўйинга киритиш жойидан, маълум бир муддатга.

6. Турли худудларга навбат билан тўпни ўйинга киритиш.
7. Аниқлик ҳисобга олиб, тезда ўйинга киритиш.

Тўпни ўйинга киритиш тактикасини такомиллаштириш уларнинг ўқув машғулот ўйинлари ва мусобақалардаги самарадорлиги ва мунтазамлигини доим назаорат қилган ҳолда олиб борилади.

Тўпни ўйинга киритишдаги хатолар:

1. Номустаҳкам бошланғич ва тўпни юқорига нотекис отиш.

2. Қўлни етарли даражада силтамаслик ва зарбани букилган қўл билан бериш.

3. Кафт билан тўпни нотўғри уриш.

Тўпни узатишга ўргатиш ўрта ҳолатда тайёрловчи, махсус машқлар ёрдамида амалга оширилади. Ўрганувчи юқоридан ўйинга киритиш техникасини аниқ тасаввур қилиши.

Сўнгра мураккаброк тўп узатишлар, сакраб, зарба бергандай ҳаракат қилиб тўп узатиш, йиқилиб елкага ағдарилган ҳолда тўп узатиш усуллари ўргатилади. Тўп узатишнинг техник–тактик маҳоратини мустаҳкамловчи машқлар ўз ичига якка, жуфтлик ва гуруҳ машқларини олади:

1. Деворга турли усуллар билан тўп узатиш, масофа, баландлик ва тезликни ўзгартирган ҳолда.

2. Худди шу машқ ҳолатни ўзгартирган ҳолда олд томондан, ёнлама ўтириб, ётиб, 180° бурчакка бурилиб тўп узатишлар.

3. Худди шу машқ, лекин девор бўйлаб ўнгга, чапга юриб, тепадан тўп узатиб, пастдан қабул қилган ҳолда.

4. Жойида туриб ва чекловчи чизик бўйлаб ҳаракат

қилган ҳолда турли усуллар билан тўпни бош билан турли баландликка узатиш.

5. Худди шу машқ, лекин тўп олдида туриб ўннга, чапга, олдинга, оркага ҳаракатланган ҳолда.

6. Хужумнинг турли ҳудудларига ўзи тўпни полга ўргандан сўнг тўрга хужум чизиги ортидан чиқиб бориш билан ва сакраган тўпга чиқиш билан иккинчи тўп узатиш.

7. Худди шу машқ, лекин тўпга ҳимоячининг турли зоналарида олдинга чиқиб борган ва тўпни пастдан икки қўллаб урган ҳолда.

Машқларни жамоа билан бажариш катта аҳамиятга эга бўлиб, тўп узатишга ўргатиш ва ушбу усулни такомиллаштириш учун маълум бир шароитлар яратади.

1. Жуфтликда тўп узатишлар турли усуллар билан масофа баландлик ва тўпнинг учиш тезлигини ўзгартирган ҳолда.

2. Худди шу машқ лекин ҳаракатланган ҳолатларни ўзгартирган ҳолда, олд томондан ёнланма ўтириб, ётиб, сакраб, 180° бурчакка бурилган ва боши узра тўп отиб пастдан қабул қилган ҳолда.

Тўпни қабул қилиб олиш ва пастдан узатишга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш тепадан тўп узатишдаги каби тартибда амалга оширилади. Ушбу усул ёрдамида ўйинга киритилган тўпларни хужумкор зарбаларни қабул қилади, қўллашни амалга ошириб майдонча четига чиқиб кетаётган тўпларни тўп устидан уриб юборади. Бошида тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш усули ишончлироқ, чунки ёш волейболчилар ҳали етарли даражада ҳаракатчан бўлмайдилар.

Тўп узатишдаги хатолар:

1. Тўпга ўз вақтида чиқмаслик ва номустаҳкам бошланғич ҳолат.

2. Тўпга чикувчи ҳаракат йўқлиги ва бармоқларининг тўпни тўхтата олмаслиги.

3. Тўпни учиш тезлиги ва аниқлигини берувчи елка олди ва бармоқлари яқунловчи ҳаракатининг йўқлиги.

Ҳужумкор зарбаларга ўргатиш волейболчиларни ўқитишнинг энг мураккаб усулларидан бири. Ушбу зарбани муваффақиятли амалга ошириш учун волейболчи тезлик, жисмоний куч, чаққонликка эга бўлиши лозим.

Ҳужумкор зарбани ўрганишнинг биринчи босқичида югуриб келиш ва зарба бериш учун сакраш, ерга тушиш ҳолатлари қўлланилади. Барча машқлар югуриб келиш суръатига йўналтирилган. Бир вақтнинг ўзида зарба берувчи ҳаракатлар соддалаштирилган ҳолатда қилинади.

Тўғридан берувчи ҳужумкор зарбани 4–2–3 -зоналарда юқори, ўртача ва қисқартирилган тўп узатишлар ёрдамида такомиллаштиришни рақибни аста-секин кучайиб бораётган қаршилигида тактик вазифаларини ечган ҳолда амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Ҳужумкор зарба беришдаги хатолар:

1. Кечикиб ва нотўғри югуриб келиш.
2. Ерга чуқур ўтириш ва секин силтаниш.
3. Зарба кучсизлиги, букилган қўл билан зарба бериш.

Тўсик қўйишга ўргатиш усули. Ушбу усулни ўргатиш битталиқ тўсик техникасини эгаллашдан бошланади. Ёш спортчи тўр ёнида тез ҳаракатланиши, сакраши, қўлларини ёзиб тўсик қўйиш усулларини эгаллайдилар. Шу билан бирга яқка техника зарбага узатиловчи тўп йўналишини аниқлаш, жойини тўғри танлаш, ўз вақтида сакраб қўлларни тўсик этиш усуллари ўргатилади. Шу мақсадда қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Тўп ортида шахдам силжиб тўсик қўяётгандек ҳаракат қилиш.

2. Худди шу машқ фақат қимирламасдан тўпга тўсик қўйган ҳолда.

3. Тўр устида олдиндан белгиланган йўналишда оширилган тўпни узатиш.

4. Тутши турли зоналарда юқори ўрта қискартирилган тўп оширишлардан сўнги туридан берилувчи хужумкор зарбаларни тўсиш.

5. Турли зоналарда юқори оширишлардан сўнги 5-зонада хужумкор зарбаларини тўсиш.

Ушбу камчиликларни тузатиш мунтазам ишлашни ва бунинг учун машқлар танлаб олишни талаб қилади.

Мураббий ўйинчидан ўйинни, вазиятни тез ва тўғри баҳолай олишни талаб қилиши лозим. Иккинчи гуруҳ ҳолатларини тузатиш усули тўсиқ кўювчининг сакраш ва қўлини тўсиқ қилиш техникаси билан боғлиқ. У ўз навбатида ердан силтаниш олдидан бошланғич ҳолат ва қўл-оёқ ва тананинг фаол ишлашига боғлиқ. Тўғри оёқда туриш ва тўғри турган тана сакраш баландлиги ва тўсиқ сифатини анча пасайтиради.

Бу ҳолатларни бартараф этиш учун тўп бўйлаб ҳаракатланган ҳолда сакраш ва тўп иштирокидаги махсус машқлардан фойдаланилади. Ўйинчининг бутун диққат-эътибори сакраш ва қўлларини тўсиқ учун қўйиш чоғидаги аниқ ва ўз вақтидаги ҳаракатларга қаратиш лозим.

Жамоа ва гуруҳ тактикасида кейинги ўқитишни такомиллаштириш жамоа таркибидаги мусобақалар жараёнида амалга оширилади.

Ўйинчининг тўр олдидаги қоидалари. Рақиб томонга йўналтирилган тўп тўрнинг устидан қоида асосида чегараланган кенглик оралиғидан, яъни тўрнинг икки томонига ўрнатилган антенналар оралиғидан ўтиши лозим.

1. Пастдан – тўрни юқори чегарасидан.

2. Ён томондан–антенналар оралиғида ва фараз қилинган давомидан.

3. Юқоридан шип бўйича.

Агар рақиб томонига йўналтирилган тўп оралик ташқарисидан ўтиб, майдонга тушмайдиган бўлса, тўп билан 3 марта ўйнаш қоидасини бузмасдан туриб, шу тўпни

ўз майдонига қайтариб, ўйинни давом эттириш мумкин.

Тўпни майдончага қайтараётган ўйинчи рақиб майдончасини босиб ўтиши мумкин эмас. Қайд этилган оралиқ чегараларининг (антенналарининг) қай томонидан тўп рақиб томонга йўналтирилган бўлса, яна шу томондан тўп ўз майдонига қайтарилиши керак. Рақиб жамоаси бу ҳаракатга тўсқинлик қилиши мумкин эмас.

Ўйин давомида тўп тўрга тегиб, унинг устидан ўтмаса, бундай тўпни тўп билан 3 марта ўйнаш қоидасини бузмасдан ўйнаш мумкин. Агар ўйинга киритилаётган тўп тўрга тегса, бу жамоанинг мағлубияти ҳисобланади. Агар тўп тўрни тешиб ўтса ёки уни афдариб юборса, ушбу вазиятдаги ўйин бекор қилинади ва тўп ўйинга қайта киритилади.

Ўйинчи тўсиқ кўйишда кўлларини тўр устидан рақиб томонга ўтказиши мумкин. Лекин ҳужум қилаётган ўйинчидан оолдин тўпга тегиши мумкин эмас. Тананинг айрим қисмлари тўрнинг пастки қисмидан майдон юзаси оралиғидаги бўшлиқни кесиб, рақиб томонига ўтиши мумкин. Лекин ушбу вазият рақиб ўйинга ҳалақит бериши керак эмас. Рақиб томонга ўрта чизикни босиб ўтиш оёқ ёки кўл билан ўрта чизикни босиш мумкин. Лекин шу чизикдан тўлиқ ўтиб кетиш мумкин эмас. Тананинг бошқа қисмлари билан рақиб майдонини босиш мумкин эмас. Тўп ўйиндан чиққандан сўнг ўйинчи рақиб майдонига ўтиб кетиши мумкин.

Тўр олдида ўйнаётган ўйинчи тўрга тегиб кетса, хато ҳисобланади. Лекин тўр олдида тўп билан ўйнамаётган ўйинчи тўрга тасодифан тегиб кетса, бу хато ҳисобланмайди. Агар ўйинчи тўр устидан зарба бериб бўлганидан сўнг (тўсиқдан сўнг) ўйинга ҳалақит бермаган ҳолда, тўрни чегараловчи тасмадан ташқари жойга (тўрнинг давоми, трос, устун) тегиб кетса ёки хато тўп тўрга тегиб, шу сабабли ўйинчи танасига тегса, бу хато ҳисобланмайди.

Рақибнинг зарба беришидан олдин ёки унинг зарба бериш вақтида тўсик қўяётган ўйинчи тўпга ёки рақиб танасига ундан олдин тегиши ва тўрнинг пастки қисмидаги бўшлиқдан гавдаси, кўли, боши ёки оёғи билан ўтиб, рақибни ўйинига ҳалақит берса, хато ҳисобланади.

Тўп киритиш ҳужум зарбаси қоидалари. Тўп киритиш – бу 1-зонада жойлашган ўйинчи иштирокида амалга оширилади. Биринчи партияда ва ҳал қилувчи партияда биринчи тўп киритиш ҳуқуқи куръа ташлаш орқали аниқланади. Қолган партияларда тўп киритиш галма-гал амалга оширилади. Ўйинчилар тўп киритишда ўйинчилар зоналари варақасида ёзилган тартибга риоя қилишлари шарт.

Биринчи тўп киритишдан сўнг тўп киритувчи ўйинчи аниқланади.

Агар жамоа очко олаверса, тўп киритиш қайтарилаверади. Агар киритилган тўпни қабул қилаётган жамоа ўйинда ютса, у ҳам очко олади ва тўп киритиш ҳуқуқини кўлга киритади. Яъни 2-зонада жойлашган ўйинчи 1-зонага силжиб, тўп киритиш вазифасини бажаради.

Тўп киритиш ва тўсик қўйишдан ташқари рақиб томонига тўпни йўналтиришга қаратилган барча ҳаракатлар ҳужум зарбаси деб ҳисобланади. Ҳужум зарбасининг бир тури сифатида рақибни "алдаб", тўпни илиб отмасдан туртиб ўтказиш мумкин. Ҳужум зарбасида тўп тўлик тўр устидан ўтиб бўлганда ёки рақибга текканда тугалланган ҳисобланади.

Тўсик қўйишда тўп тўсик қўювчи ўйинчилар қўлига (танасига) тегиши уларнинг зарбаси, деб ҳисобланмайди. Бинобарин, тўп тўсик қўювчи ўйинчилар қўлига (танасига) теккандан сўнг жамоага яна уч марта ўйнаш имконияти берилади.

Тўп тўсик қўювчи ўйинчиларнинг биттаси ёки бир

нечтасига бир вақтнинг ўзида тегиши мумкин. Бу ҳолда тўп тўсиқ кўювчи ўйинчи танасининг хоҳлаган қисмига тегиши мумкин.

Тўсиқ кўйилгандан сўнг тўп билан биринчи ўйнаш исталган ўйинчи иштирокида амалга оширилиши мумкин. Киритилаётган тўпга тўсиқ кўйиш мумкин эмас.

Тўсиқ кўйишда қуйидаги хатолар инобатга олинади:

– агар тўсиқ кўювчи ўйинчи рақиб томонига қўлларини ўтказса;

– тўпга рақибдан олдин ёки у билан бир вақтда тегса;

– агар орқа чизик ўйинчиси тўсиқда иштирок этса;

– рақиб томонидан киритилаётган тўпга тўсиқ кўйилса;

– тўсиқдан тўп майдон ташқарисига тушса;

– майдонни чегараловчи тўр антеннадан ташқарида бўлса;

– бўшлиқда тўсиқ кўйилса;

– агар либеро ўзи ёки гуруҳ таркибида тўсиқ кўйса.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш деб нимага айтилади ?

2. Хужумкор зарба деганда нимани тушунаси?

3. Ўйин жараёнида ўйинчини алмаштириш қандай амалга оширилади ?

4. Тўпни ўйинга киритишдаги хатоларни биласизми?

5. Тўсиқ кўйиш қоидаларини биласизми?

ҲАҚАМЛАР ВА УЛАРНИНГ БУРЧЛАРИ

Биринчи ҳакам ўз фаолиятини тўр тортилган устун орқасида жойлашган ҳакам ўриндиғида тик туриб ёки ўтирган ҳолда амалга оширади.

Майдон, тўп ва бошқа ускуналар ҳолатини назоратдан ўтказди. Ҳакамлар сардори билан қуръа ташлашни уюштиради, машқ қилаётган ўйинчиларни назорат қилади.

Иккинчи ҳакам биринчи ҳакамнинг карама-қарши томонидаги волейбол устунни ортида ҳакамга қараган ҳолда тик туриб жойлашади.

Ҳар бир партиядан олдин, ҳатто ўйин давомида ҳам ўйинчиларни майдонда жойлашиш қоидабини бузмасликларини назорат қилиб боради ва карточкада кўрсатилган жойлашиш рақамларига солиштиради.

Котиб ўз фаолиятини биринчи ҳакам қаршидаги устун ортида (иккинчи: ҳакам орқасида) жойлаштирилган стул ўтирган ҳолда олиб боради.

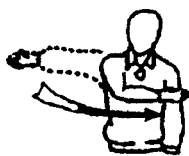
Котиб иккинчи ҳакам билан ҳамкорликда қоидага мувофиқ ўйин баённомасини ёзиб боради.

Котиб ўзининг ҳакамлик фаолияти билан боғлиқ бўлган маълумотларни билдиришда ўйинни тўхтатиш керак бўлиб қолса, ҳуштак ёки сиренадан фойдаланиши мумкин.

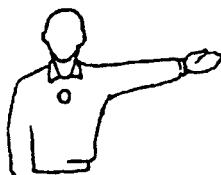
Баённомага ўйин ва жамоа ҳақидаги маълумотни ёзади ҳамда сардор ва мураббийларга имзо қўйдиради. Ўйинчиларнинг жойлашиш тартиби бўйича мураббий берган варақчадаги ўйинчилар рақамини баённомага ёзади. Агар котиб ушбу варақчани ўз вақтида олмаса у зудлик билан бу ҳақда иккинчи ҳакамга айтади. Варақчадаги ўйинчилар рақами ҳакамлар томонидан сир тутилади.

Ҳакам имо-ишоралари, атамалари, белгилари (21-расм). Ҳакамлар рўй берадиган хатолар ёки танаффусларни расмий ишоралар билан амалга оширади. Ишора ҳолати бир оз вақт сақланиб туриши лозим. Ҳакам бир қўли билан хатога йўл қўйган жамоа майдонини, иккинчи қўли билан тўп қайси томонга берилишини кўрсатади.

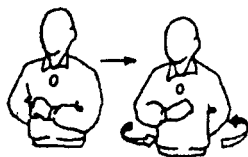
Чизикда турувчи ҳакамларнинг байроқча билан ишора қилиши. Чизик ҳакамлари рўй берган хатолар моҳиятини расмий ишора билан маълум қилиб, бир оз ушбу ишора ҳолатини сақлаб туриши лозим.



1



2



3

1. Тўп узатишга рухсат бериш.
2. Тўп узатувчи жамоа.
3. Майдон алмаштириш тарафини кўрсатиш.



4



5



6

4. Танаффус.
5. Ўйинчини алмаштириш.
6. Хулқсизлиги учун огоҳлантириш.



7

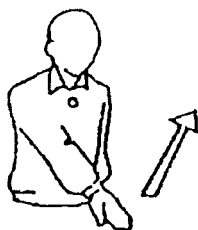


8



9

7. Ўйиндан четлаштириш.
8. Ўйинда катнашиш ҳуқуқидан маҳрум этиш.
9. Матч ёки қисмлар.



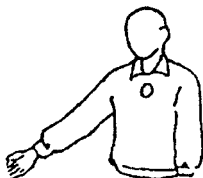
10. Тўп узатиш вақтида ўйинчи тўпни юқорига ирғитмаган ёки қўйиб юбормаган.

11. Тўп узатишни кечиктириш.

12. Тўпни тўсишда хатога йўл қўйиш.



1



2



3

13. Ўтиш ёки жойлашиш вақтида хатоликга йўл қўйиш.

14. Тўп "майдонда".

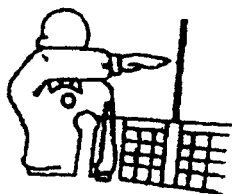
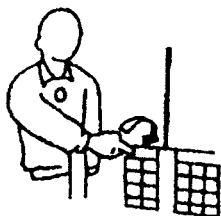
15. Тўп "майдон ташқарисида"



16. Кўтариш.

17. Икки марта тўпга тегиш.

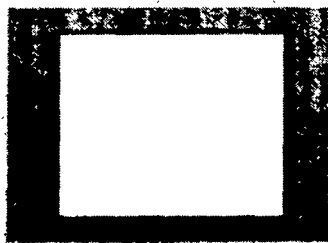
18. Тўртга зарба.



19. Тўрга ўйинчи тегиб кетса.
20. Тўп тўрни ташқи.
21. Рақибга тўп узатишда ёки орқа томонига тегса хатога йўл кўйса.

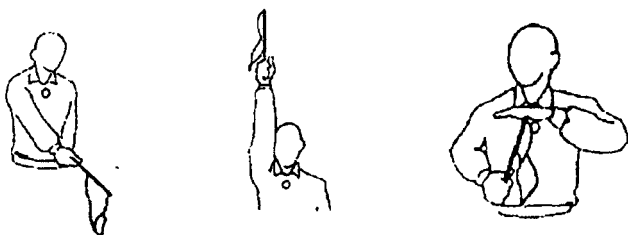


22. Рақиб майдонига ўтиб кетиш.
23. Икки томонга тааллуқли ёки тўр остидан тўп билан хато ва бошқатдан ўйнаш.
24. Тўпга тегиш.

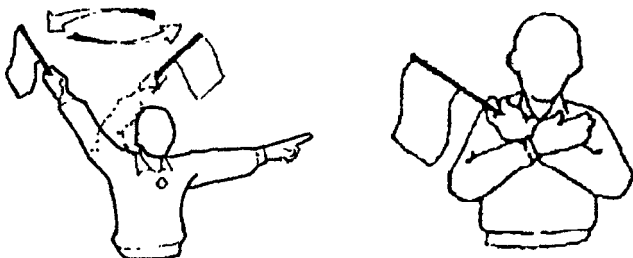


25. Тўп узатишни кечиктираётганлиги учун огоҳлантириш.

Чизикда турувчи ҳакамларнинг расмий имо-ишоралари



1. Тўп "майдонда".
2. Тўп "майдондан ташқарида" кесиб ўтиш.
3. Тўпга тегиш.



4. Тўп узатувчи чизикни босганда.
5. Бир хулосага келолмаслиги.

21-расм.

ГАНДБОЛ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Гандбол спорт ўйин турлари ичида энг ёши ҳисобланади. Ҳозирда эркаклар ва аёллар жамоалари кўпроқ кичик гандбол (зал гандболи) ўйинини ўйнайдилар, 60–йиллар ўргаларига қадар халқаро миқёсда гандбол катта майдонда ўтказиладиган кўринишда танилган.

Ўйин мақсади: Икки жамоа ўйин қоидаларига риоя қилган ҳолда, рақиб дарвозасига тўп киритишга ҳаракат қиладилар. Шу билан бир вақтда ўз дарвозаларини ҳужумдан ҳимоялашлари керак. Ўйин давомида дарвозага кўп тўп киритган жамоа ғолиб деб эълон қилинади.

Гандбол ўйинида ўйинчилардан ўйин давомида жисмоний жиҳатдан катта куч бериб ўйнаш талаб қилинади. Стартдан чиқиш тезлиги, спринтер тезлиги, махсус чидамкорлик, эпчиллик, югуриш йўналишини ўзгартира олишлик ва ритмини алмаштириш каби югуришнинг турли кўринишлари, югуриш реакциясини ривожлантиради. Тўп отиш ва тўпга тўсиқ қўйишда юқорига ва узунликка сакраш машқлари сакровчанликни ривожлантиришда ёрдам беради.

Дарвозага тўп отиш ва тўп узатиш қўл тўп ичидан эпчиллик ва кучни ривожланганлиги талаб қилинади.

Зал гандболи (кичик гандбол) тарихий тараққиёти.

Бу ўйин илдизларини кўп мамлакатлардан топиш мумкин. 1892 йил чехославакиялик Кленкер "Чех гандболи" номи билан бу ўйинни яратди ва Чехославакия миллий ўйини бўлиб қолди. 1898 йил Даниядаги гимназияларнинг бирида жисмоний тарбия ўқитувчиси Некто Нильсен томонидан "Гандбол" ("Hand"–"қўл", "bol"–"тўп") деб номланган ўйинни кашф этди. Украинада эса 1910 йили замонавий қўл тўпи

ўйинини эслатувчи ўйин маълум эди. Гандбол ўйини, айниқса, шимолий мамлакатларда кичик майдонлар ва усти ёпик майдонларда ўтказиб келинди. Факатгина 1934 йили Халқаро гандбол Федерацияси конгресси шведлар томонидан таклиф этилган ўйин қоидаларини халқаро микёсда қўллашни тасдиқлади. Ўзбекистон Республика пойтахти Тошкент шаҳрида 1923 йилда илк бор қўл тўпи жамоаси ташкил этилди.

Халқаро гандбол Федерацияси 1928 йили ташкил топди, 1946 йили эса уни қайтадан тузишда. Ҳозирда эса ХГФ 70 дан ортиқ миллий иттифокдош мамлакатлар киради.

1938 йилдан буён эркаклар ўртасида ва 1957 йилдан аёллар ўртасида ҳар 2 йилда ХГФ си жаҳон чемпионатини ўтказди. 1972 йилдан (эркаклар учун) ва 1976 йилдан (аёллар учун) бошлаб зал гандболи олимпиа ўйинлари таркибига киритилди.

Ўзбекистонда гандбол бўйича биринчи чемпионат 1938 йили ўтказилди. Бутуниттифок қўл тўпи Федерацияси 1955 йили ташкил топган. Республикамизда Тошкент олий ҳарбий билим юртида таълим олувчи курсантлар ўртасида 11x11 (ўйинчилар) қўл тўпи мусобақалари 1960 йилгача ўтказилган.

Гандболчилар собиқ Иттифок мусобақаларида 1960 йилдан бошлаб қатнаша бошлаганлар.

Гандбол бўйича 1962 йили Тбилиси ва Свердловск шаҳарларида эркаклар ўртасида ўтказилган 2–собиқ Иттифок чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли иштирок этиб, олий лигага йўлланмани қўлга киритган.

1992 йили Ўзбекистонда қўл тўпи Федерацияси ташкил топди.

Гандбол бўйича эркаклар ва аёллар ўртасида чемпионат 1992 йилдан буён ўтказилиб келинмоқда. 1993 йили Ўзбекистон қўл тўпи Федерацияси Халқаро ва Осиё қўл тўпи Федерациясига қабул қилинди. 1994–1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган

чемпионатда "Д-клуб" (ЎзДЖТИ) гандболчи қизлари галабага эришдилар.

1997 йили Иорданияда ўтказилган Осиё чемпионатида қатнашиб, Ўзбекистон жамоалар орасида спорт ўйинлари бўйича биринчи марта Жаҳон чемпионатида қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. 1997 йилнинг декабр ойида Германияда гандбол бўйича Жаҳон чемпионатида Ўзбекистонлик гандболчилар қатнашиб, яхши натижаларга эришдилар.

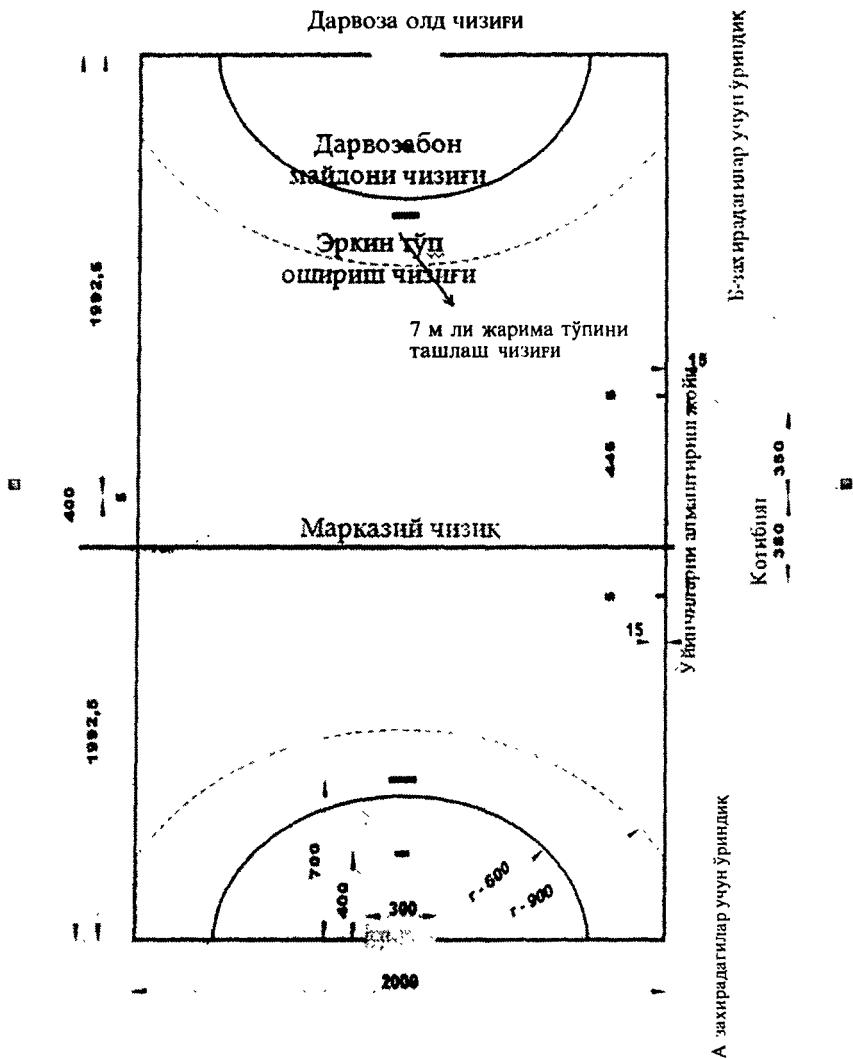
Гандбол бўйича ўтказиладиган мусобақалар 2001 йил Жаҳон Гандбол Федерацияси томонидан тасдиқланган масъул қоида бўйича ўтказилади.

Гандбол майдони (22-расм). Машғулотлар ва мусобақаларни ўтказиш учун зал поллари текис, сирпанмайдиган ва энг яхшиси паркет билан қопланган бўлса, мақсадга мувофиқ. Бундан ташқари, сунъий қопловчи материаллардан ҳам фойдаланилади. Очиқ майдонларни битумли ёки табиий маҳкам қопламалардан фойдаланиш мумкин. Сўнгги йилларда усти ёпик кичик майдонлардан иборат стадионлар қурилмоқда. Гандбол майдони тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, узунлиги 38 м дан 44 м гача ва эни 18 м дан 22 м гача бўлади. Оптимал ўлчами 40 x 20 м². Майдонни чегараловчи чизиклар 5 см кенгликда бўлиб, майдон билан бир текисликда ётади.

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

Дарвоза юз чизик ўртасига маҳкам қилиб ўрнатилиб, эни 3 м, баландлиги 2 м (ички гарафдан ўлчанганда) бўлади. Устун ва тўсиклар йўғонлиги тўғри тўртбурчак шаклида ишланиб, 8 x 8 см² бўлади. Гандбол тўри 5 мм қалинликдаги капрон иплари билан тўқилади ва унинг катаклари 45 x 45 мм² бўлади (23-расм).

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



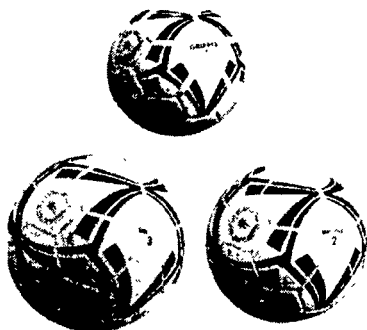
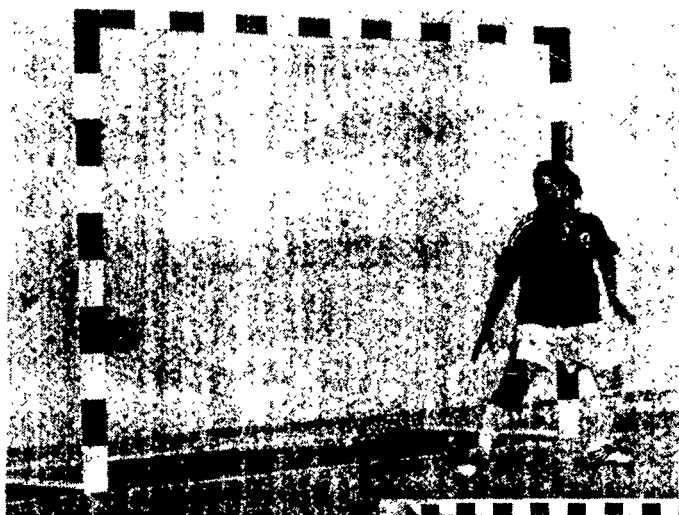
22-расм.

радиуси ярим айлана 3 м лик чизикка туташтирилади. Шу майдон дарвозабон майдони дейилади. Дарвозабон майдони ташқарисида ундан 3 м узоқликда параллел холда

яна бир узук-узук чизик чизилади. Бу эркин тўп отиш зонаси дейилади.

Қўл тўпи тўплари (24-расм) – юмалоқ шаклда, бир хил тусда, чарм ва ички қисми резина камерали, ҳавога тўлдирилади. Тўп жуда таранг ва устки қисми сирғанувчан бўлмаслиги керак.

3-ўлчам эркаклар ва ўсмирлар жамоаси учун (ўйиндан олдин) тўп айланаси 58–60 см, оғирлиги 425–475 г бўлади.



24-расм. Тўплар.

23-расм.
Дарвоза ва тўр.

2-ўлчам аёллар гуруҳи ва бошқа ёшдаги қизлар (14 ёшдан юқори) учун (ўйиндан олдин) тўп айланаси 54–56 см ва оғирлиги 325–375 г бўлади.

1-ўлчам қизлар (8–14 ёшгача) ва ўзмир жамоалари учун (8–12 ёшгача) тўп айланаси 50–52 см, оғирлиги 290–330 бўлади.

Техник анжомлар. Мезбон жамоа ҳакам ва унинг ёрдамчилари учун куйидаги техник анжомлари тақдим этилади.

1. Ҳўин соати ва секундомерлар.

2. Шундай жойлаштириш керакки, уни Ҳўин билан боғлиқ бўлган барча кишилар, ҳатто томошабинларга ҳам аниқ кўринарли бўлиши лозим. Ҳўин соатлари Ҳўин оралиғидаги танаффусларни ва Ҳўин вақтини ҳисоблаш учун қўлланилади.

3. Секундомер олинган танаффусларни ҳисобга олиш учун қўлланилади.

4. Табло Ҳўин билан боғлиқ бўлган оммага аниқ кўринарли бўлиши керак.

Спорт кийими. Майдон Ҳўинчилари орқа томонида катта рақамли ва кўкрагида кичик рақамли спорт майка (2 дан 11 рақамгача), калта иштон, пайпоқ ёки гольфлар киядилар. Усти ёпиқ жойларда спортчилар пошнасиз пойабзал киядилар. Дарвозабон майдон Ҳўинчиларидан фарқли ўлароқ орасида 1 ёки 12 рақами билан машғулотларда киядиган кийими, ҳимоя бандажини кийиб олади.

Қоидаси. Жамоалар 12 нафар кишидан иборат бўлиб, 2 нафар дарвозабон ва 10 нафар майдон Ҳўинчиларидан ташкил топган. Ҳўин пайтида майдонда битта дарвозабон ва 6 нафар Ҳўинчи ҳаракатланадилар. Қолган Ҳўинчилар захира ўриндиқларидан жой оладилар ва тез-тез алмаштириб туриш мумкин. Бунинг учун майдондаги алмашинувчи Ҳўинчи захирадаги Ҳўинчи тушмасидан аввал майдонни тарк этиши лозим. Ҳўинчилар алмаштириш

майдоннинг ўрта чизигидаги 4,5 м лик алмаштириш зонаси атрофида амалга оширилади.

Ўйин вақти. Эркаклар ва ўсмирлар учун 2x30 дақиқа, аёллар ва қизлар учун 2x30 дақиқа, мактаб ўқувчилари учун 2x15 дақиқани ташкил этади. Мусобақа ташкил этувчиларнинг келишувлари билан ўйин вақтлари қисқартирилиши мумкин.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гандбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши ҳақида нималарни биласиз?
2. Гандбол қачон Олимпия ўйинлари дастурига киритилган?
3. Гандбол бўйича қачондан бошлаб, жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда?
4. Ўзбекистонда гандболнинг ривожланиши ҳақида нималарни биласиз?
5. Гандбол ўйинининг майдони қанча ?
6. Техник анжомларга нималар киради?
7. Гандбол ўйинига қачон ва ким томонидан асос солинди?
8. Шведлар томонидан таклиф этилган ўйин қоидаларини халқаро миқёсда қўлланилиши ҳақида нималарни биласиз?
9. Халқаро гандбол федерацияси (ХГФ) қачон ташкил топган?
10. Эркаклар ва ўсмирлар тўп айлана диаметри ва оғирлиги қанчани ташкил этади?
11. Биринчи қўл тўпи Федерацияси қачон ва қаерда ташкил топган?
12. Ўзбекистонда курсантлар орасида 11x11 (ўйинчи) қўл тўпи мусобақалари қачонгача ўтказилган?
13. Ўзбекистон қўл тўпи Федерацияси Халқаро ва Осиё қўл тўпи федерациясига қачон қабул қилинган?
14. Зал гандбол ўйини қоидаларини катта майдонда ўйнашга қачон ва ким томонидан асос солинди?

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ВА МАШҒУЛОТЛАР ОЛИБ БОРИШ. ЎЙИНЧИ ТЕХНИКАСИ

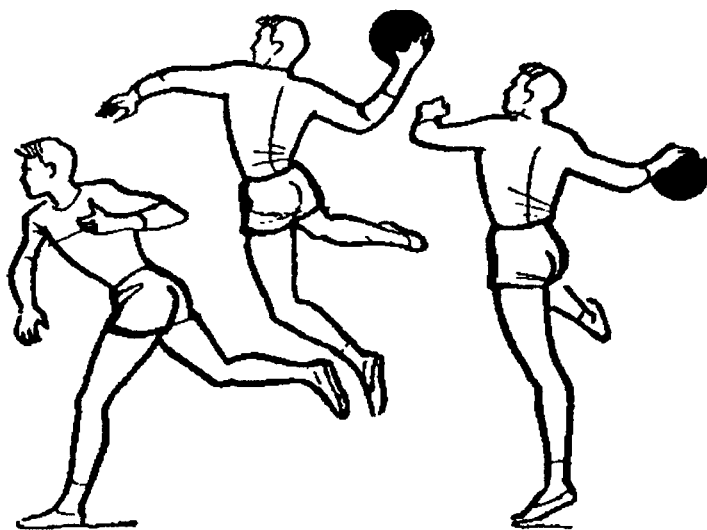
Хужумчи ўйинчи техникаси дарвозабон ва химоядаги ўйинчилар техникасидан фарқ қилади. Ўйинда хужумчи турли хил вазифаларни бажаради: режиссёр, бошқарувчи, ўйинчи химоячиларни ёриб ўтувчи, ўйин бошловчи ва бошқа вазифаларни бажаради.

Ўйинни тезкор хужум остида олиб боришда тўпни тўғри ва аниқ қабул қилиб олиш кўникма ва малакаларининг шаклланганлигига боғлиқ. Энг аввало, тўп учун яккама-якка кураш олиб борганда ва майдон марказида ўйновчи ўйинчилар учун жуда муҳим.

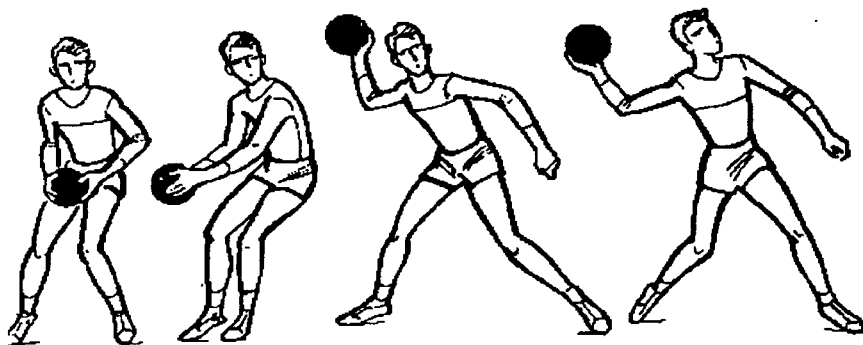
Сакраб тўп узатиш (25-расм). Тўп узатишда юқоридан ташлаб бориш, тўсатдан тезда шиддатли узатиш (ён томонга бош орқасидан ёки елка орқа томонидан), бир қўлда тўпни куч билан ташлашлардан фойдаланилади. Дарвозага тўп киритиш юқорига сакраб тўп узатиш ва сакраб гавда юқори қисмини қарши томонга озрок ёнга энгаштириб тўп узатиш; ён томонга йиқилаётганда сакраб ёки сакрамасдан тўп узатиш (ён томонга йиқилаётганда бошни орқа томонидан тўпни юқоридан узатиш, қарама-қарши узатиш) ва шу билан бирга орқа томонга узатиш каби турли хил ҳолатлардан фойдаланилади (26-расм).

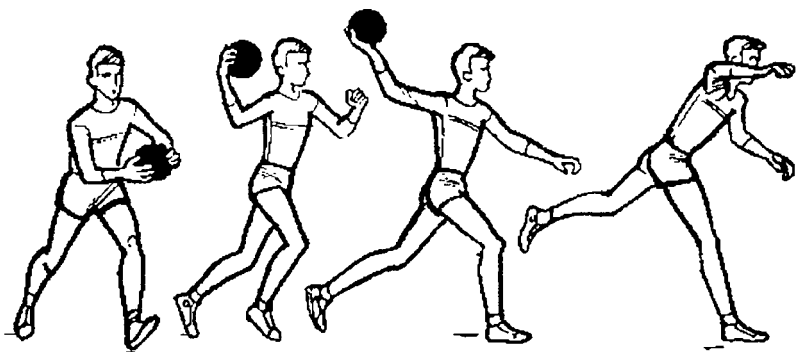
Хужумчи ўйинчи рақиб жамоани ирғиб йикитиш йўли билан энгиб ўтиши ва сакраб ирғиш йўли билан рақиб дарвозаси зонасига киришларни бажариш ва энгиб ўтиши керак (27-расм). Ўзига эркин ҳаракатланиши учун у алдамчи ҳаракатлар қўллайди. Қўл тўпида турли-туман, кўп комбинацияли ҳаракатлардан фойдаланиш кузатилади. Жисмоний маълумотларга ва ўйин малакаларига боғлиқ ҳолда химоячи қуйидаги вазифаларни ҳал этади: дарвоза маркази зонасида марказий химоячи, ярим химоячи ва ён химоячи ёки олд томон химоячи вазифасини бажаради.

Ҳимоячилар рақиб дарвозасига зарба беришдан аввал рақиб тўпини олиб қўйишга уриниши ёки зарба беришга йўл қўймасликлари керак (28-расм). Бундай ҳолатларда ҳимоячилар доимо икки дарвоза орасида бўлиши ва рақиб жамоа ҳужумчиларининг дарвозасига тўп киритишга уринишларига йўл қўймаслик учун дарвоза зонасида қулай ҳолатда туришлари керак.

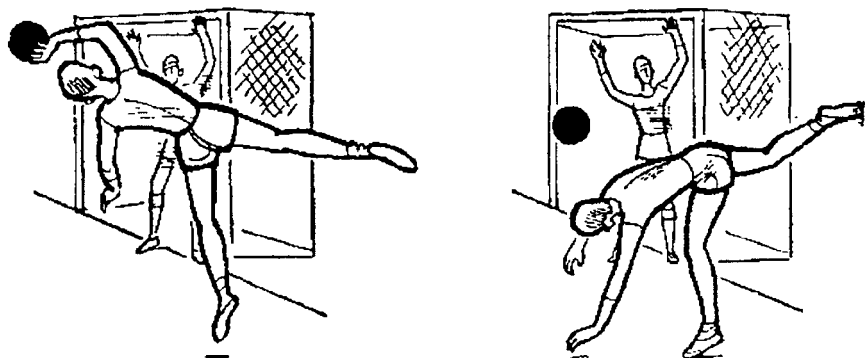


Юқорига сакраб тўпни узатиш.

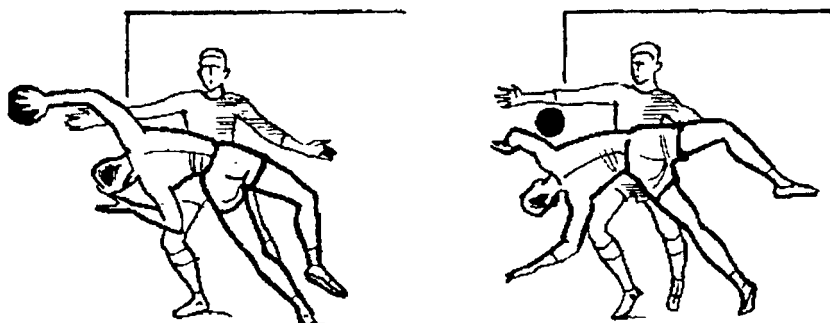


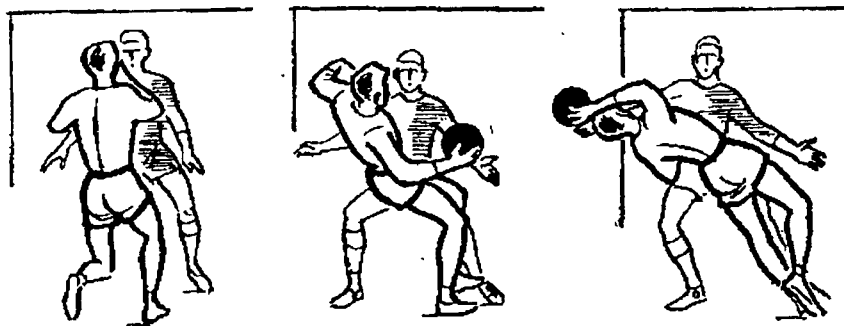


25-рaсм. Юкоридан қўлни букиб тўп узатиш.

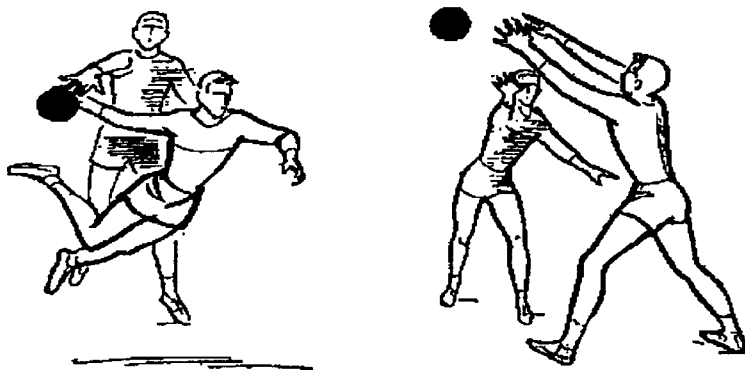


26-рaсм. Ёндан сакраб дарвозага тўп узатиш.





27-расм. Ёнга энгашиб тўп узатиш.



Рақиб тўпини олиб қўйиш.

Тўпга тўсик қўйиш.

28-расм.

Улар рақиб тўпини эгаллаб олишга ёки тўп узатишга ҳалақит беришга уринадилар. Агар ҳужумчи тўпни тебрантириб олиб кетаётган бўлса, ҳимоячи ҳимоячи тўпни олиб қўйиши мумкин. Тўп узатишни амалга ошириш вақтида рақиб кўлига тегиш, 7 м лик жарима тўпини ижро

этилишига сабаб бўлади. Агар хужумчи тўп узатишни амалга оширган бўлса, бундай ҳолларда (тўпни тўсиш мумкин) тўп узатган томонга бир ёки икки қўл билан қайтариш орқали тўпни тўсиш мумкин. Дарвозабон ва ҳимоячиларнинг яхши хатти-ҳаракатлари самарали ҳимоя ҳолатини ташкил этади.

Асосий вазиятларда дарвоза яқинида ҳимоячилар дарвозага томон кириш бурчакларини ёпади, хужумчилар тўп узатишларининг олдини олади ва ҳар бир хавфли хужумни бартараф этишга тўсқинлик қиладилар. Чекка ҳимоячи рақибнинг дарвозага кириш зонасига киришининг олдини олишга ҳаракат қилади.

Дарвозабон бўлаётган барча ходисалар марказида туради. Дарвозабоннинг дарвозада туришининг асосий ҳолати озрок эгилиб, олдинга чиқиш, қўллар юқорида, оёк елка кенглигида. Юқоридан келган тўпни тепага кўтарилган қўли ёки қўл панжаси билан қайтаради, пастдан келган тўпларни оёк ёки оёк қафти билан бартараф қилади. Ўрта баландликдаги тўпни қайтариш учун қўл ва оёкни ишлатади.

Малакали дарвозабонлар тўпни корпуслари билан қайтарадилар. Агар тўп узок масофадан узатилган ҳолларда дарвозадан югуриб чиқиш керак. Тўп узатишларни қолган вазиятларида дарвозабон дарвоза устунини ёнида тўпни қайтаради. Самарали бартараф этилган хужумдан сўнг ёки дарвозага самарасиз йўналтирилган тўпдан кейин дарвозабон зудлик билан тўпни чизик ўйинчиларига узатишга тайёрланиши керак.

Тактика. Рақиб жамоа хужумига қарши хужум қилишда хужумчилар майдон марказида 2 оқимда тўлқинсимон ҳаракатланадилар ва 1- ёки 2-оқимда ҳаракат қилаётган ўйинчилардан бири рақиб жамоа хужумга қарши ҳимоя ҳолатини тузишга улгургунга қадар дарвозага зарба берадилар. Агар ҳимоячилар хужумга қарши ҳимояланишга улгурсалар, хужум олиб бориш амалга оширилади.

Хужумчилар, энг аввало, маълум бир ҳолатлари билан ажралиб туради. Турли тизимлардан хужум пайтида ҳимояни амалга оширишда фойдаланиш учун хужумчиларнинг сонини ҳисобга олиб тақсимлаш худди рақиб жамоа ҳимоячилар зонасига узоқ масофадан тўп узатишлари ва бир томондан, марказий ўйинчилар тўп отиш зонасидаги қисқа масофага тўп узатишлар тизими (одатда улар 2 гуруҳга: қанот марказий ва марказий ўйинчи) тузилади. 3:3 ва 2:4 тизими самарали ҳисобланади.

Нуфузли мусобақаларда иштирок этишда ҳар қандай жамоа ушбу тизимларни бир ҳилда самарали эгаллаган бўлишлари керак. Айрим ўйинчиларнинг майдонда ҳаракатланишининг ҳар томонлама ихтисослашганлиги у ёки бу хужум тактикасини қўллашлари учун қулай. Агар ўйинчиларнинг ақсарият қисми ўз ҳолатларини ушлаб турсалар, бу ҳолда позицияли (ҳолат) тактика ҳақида сўз боради. Рақибга, асосан, ўйинчилар ўз ҳолатини кутилмаганда алмаштириб ҳаракатланиши салбий таъсир қилади (ҳолатлар алмашинуви тактикаси).

Рақиб жамоа ҳужумини бартараф этиш учун, ҳимоячилар ўйинчи ён тарафидаги бўшлиқнинг ўнг ва чап томонида унча катта бўлмаган зонада ҳаракатланадилар. Одатда танланган ўйин схемаси ва режалаштирилган тактика асосида ёки спортчиларни ўз тажрибаларидан аниқланган бу зонада ўйинчи орқага ва олдинга ҳаракатланади. Демак, дарвозага ўзининг аниқ зарбалари билан танилган, хавфли ва тажрибали ўйинчини, доимо яқин масофадан туриб, уни беркитиш керак. Шу ўринда дарвозага тўп уриш хавфини туғдирадиган ўйинчилар майдоннинг катта қисмида ҳаракатланиши туфайли уларни фақатгина узоқдан беркитиш мақсадга мувофиқ.

Ҳимоя тизимидан келиб чиққан ҳолда, ҳимоя тактикаси ёки хужумкор ҳаракатлардан иборат бўлиши мумкин. Тўп

билан муомаладаги рақибни гавда билан тўхтатиб қолишга доимо интилишда ҳимоячилардан катта жисмоний юкламалар талаб қилинади. Ҳужум тизими ҳолатини ўйин давомида қисқа ёки давомий вақтгача ўзгартириш мумкин (тактика тизимини алмаштириш).

Ўйин суръати ва ритмини ва уларни алмаштириш катта аҳамиятга эга: алдамчи ҳаракатлар билан ўйин суръатини охиста олиб бориш, дриблинг ва индивидуал ёриб ўтиш, дриблингсиз ва алдамчи ҳаракатларсиз ўйин суръатини кескин ҳаракатлар билан олиб бориш. Ундан ташқари, ўйинчилар оралиғида ҳаракатланиш усуллари яхши ўзлаштирилганлиги, ўйин жараёнида ўйин ҳаракатларини қайтадан бошлаш талаб қилинади (стандарт ҳолатларда, яна мисол келтирсак, дарвоза яқинида эркин тўп йўллаш).

Ўйинда ҳимояланиш тактикаси. Ҳимояланиш ҳаракатларини ташкиллаштиришда ҳозирда зонали ҳимояланиш қўлланилади. Бундай ажралиб турадиган ҳимояланишларни кўрсатишда, ҳужумчиларни ҳимояда турган жамоа дарвозаси яқинида ўзларини ҳужум ҳолатларини ўзгартиришлари, доим бир ҳимоячи ҳаракатланиш зонасидан, кейинги ҳимоячи ҳаракатланиш зонасига ўтиб ҳаракатланадилар. Бундай ҳолларда ҳимоячилар, ҳужумчилар ҳаракатини ўзининг зонасидан ташқарида назорат қилишлари ва ҳужумчилар бошқа зонага ўтишда жамоаларидаги шеригига васийликка "топширади". Тўп узатиш зонасига қисқа ва узок масофаларга узатилганда ҳимоячиларни жойлаштиришда, асосан 6:0, 5:1, 4:2 ва 3:3 ҳимояланиш тизими фарқланади (29-расм).

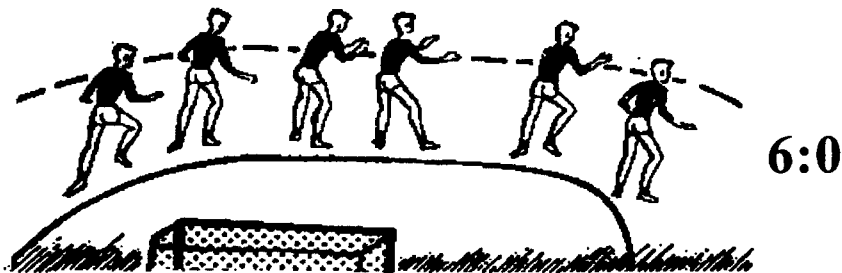
Қўл тўпида ҳимоя ҳаракатларининг асосий кўриниши. Шахсий ҳимояда ҳар бир ўйинчи ҳужумчилардан бирини васийликка олади ва ҳимоя қилаётган дарвозаси томонга бирорта ўйинчининг яқинлашишига йўл қўймайди. Шахсий ва зонали ҳимояланишни умумлаштириб, уларни бир бутун

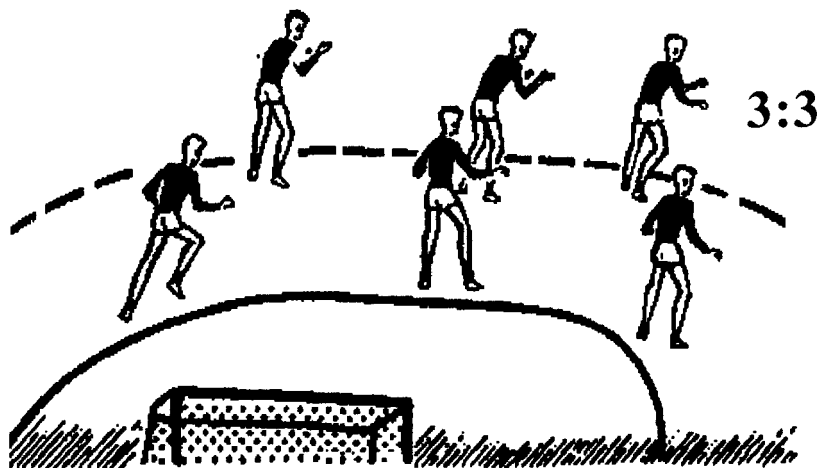
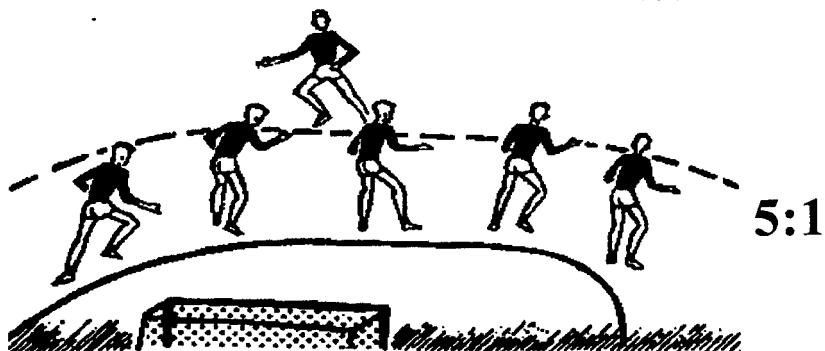
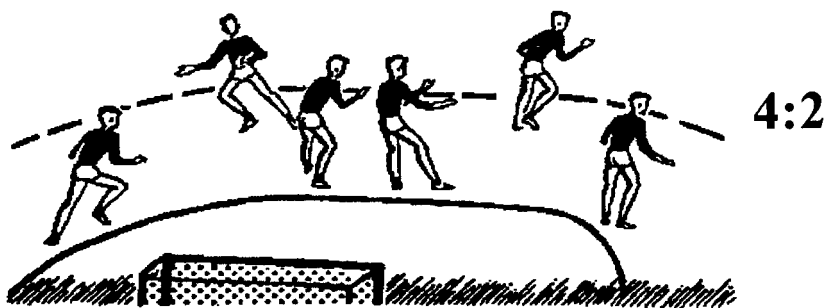
килиб бирлаштириш бугунги кунда тез-тез кузатилмоқда. Схемада 5:1, яъни 5 нафар ҳимоячи зонали ҳимояланиш қоидаси бўйича ўйнади, кейинги битта ҳимоячи аниқ зарбалари ажралиб турадиган рақибни ўзининг васийлигига олишни амалга оширади.

Қўл тўпчиларни мусобақаларга тайёрлаш ва машғулотларни ўтказиш. Ўйинларни юқори савияда ўтказиш ва юқори натижаларга эришиш учун машғулотлар қуринишини (аспект) кўпгина қирраларини ривожлантириш талаб қилинади: умумий ва махсус жисмоний, функционал ва координационал кўникмалар, ўзига хос (индивидуал) ўйин техникасининг ривожланганлиги, гуруҳ усуллари ва барча жамоа таркибида ўйин тактикаси. Бунинг учун машғулотларни ўзига хос гуруҳли ва жамоали қуринишда ташкиллаштириш керак.

Ўйинчининг алоҳида ўзига хос тактик ва махсус, универсал техник тайёргарлигининг асосий кўриниши қуйидагича бўлади: тўпни қабул қилиш, узатиш, дриблинг ва алдамчи ҳаракатлар, дарвозага тўп йўллаш; тўп учун бирма-бир курашда ҳимояланиш, тўскинлик қилиш, дарвозабонни тайёрлаш.

Гуруҳли тактик тайёргарликда бир-бирига яқин тўрган ўйинчиларни ўзига хос ҳаракатлари ва шу билан бирга ўйин усуллари келишувлар асосида тузилади.





29 расм. Зонали химоялаш.

Бундай ҳоллар машғулот воситаси бўлиб, ўйин машғулотлари вақтида рақиб жамоанинг заиф ҳимояланиши ва бундай ўйин кўриниши спортчидан ўйин вазиятидан қатъи назар, мустақил қарор қабул қилишни талаб қилади. Бунда ҳужумчилар майдонни бутун кенглигидан ёки бир қисмидан фойдаланиб, майдонни ярмида (мисол: 2:2, 3:3, 4:4) ўйнайдилар.

Тактик тайёргарлик даврида бутун жамоа таркибидаги барча ўйинчилар ҳаракати келишилган ҳолда бўлиб, ҳимоя ва ҳужумда ўйин тизимлари ишлаб чиқилади, шу билан бирга суръат, ўйин ритми, ўйин усулларидан фойдаланиш каби ҳаракатлар ишлаб чиқилади. Бунинг учун ўйин тарзидаги машғулотлар ва майдоннинг ярмида ўйнашлардан фойдаланиш мумкин.

Кўл тўпчиларнинг функционал тайёргарлиги доимий қисқа масофаларга (30 м) югуриш машқлари ва спорт ва жадаллик билан югуриш ҳаракатлари, тўхташлар билан суръатини ўзгартириш, чидамлилиқ, узунликка ва баландликка сакраш, машғулотларда оғир тўпларни отиш ва узоқдан тўп узатиш каби жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Функционал тайёргарлик, шу билан бирга гимнастик ва енгил атлетикага оид машқлар ёрдамида ҳам амалга оширилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Гандбол ўйини техникасининг таснифланиши хақида нималарни биласиз?
2. Ҳимоя ва ўйин техникаси усулларини санаб бера оласизми?
3. Дарвозабон ўйини техникаси тўғрисида нималарни биласиз?
4. Дарвозага тўп отиш турларига тасниф бера оласизми?
5. Тўпни илиш ва узатиш турларини айтиб бера оласизми?
6. Алдаб ўтиш турларини айтинг?
7. Кўл тўпчиларнинг функционал тайёргарлиги қандай амалга оширилади?

8. Дарвозабоннинг дарвозада туришининг асосий ҳолатини айтиб бера оласизми?
9. Ҳимоячи қандай вазифаларни ҳал этади?
10. Хужум ва ҳимоя тактикаси нималардан иборат ?
11. Қўл тўпчиларни мусобақаларга тайёрлаш қандай ўтказилади?
12. Қайси ҳолатда 7 м лик жарима тўпи белгиланади?
13. Ўйинчилар алмаштириш қандай амалга оширилади?

ҲАҚАМЛАР ВА УЛАРНИНГ БУРЧЛАРИ

Ўйинни икки тенг ҳуқуқли ҳақам олиб боради. Улар бирма-бир алмашиб, чизик ва ён томон ҳақам вазифасини бажарадилар. Қайси жамоани жазолаш кераклиги ҳақида чиқарган ҳукм нотўғри деб топилса, чизик ҳақами чиқарган ҳукм инобатга олинади. Бундан ташқари, ҳар бир ўйин учун битта вақтни ҳисобга олувчи (секундомерчи) ва битта ўйин қарорини (протокол) чиқарувчи котиб иштирок этади.

Асосий ўйин қондалари. Дарвоза зонаси ташқарисидан отилган тўп дарвоза усти оралиғидаги чизикни кесиб ўтса, дарвоза ишғол қилинган деб ҳисобланади. Хужумчи ўйинчи тўп отиш вақтида югуриб кириш ёки дарвоза зонасига йиқилиб тушиши мумкин, лекин тўп отишни бажаргандан сўнг, тўп ўйинчида 3 сониягача туриши ёки у тўп билан 3 кадам ташлаб, сўнгра ўйинга киритиши ёки дарвоза тўрига отиши мумкин. Тўпни ўйинчи бир қўлда ерга уриб-уриб олиб юриши, шу билан бирга тўп учун курашда қўл ва қўл учларининг фаолияти, шунингдек рақибнинг гавда ҳаракати билан тўсқинлик қилиш ҳаракатларини амалга ошириш учун кетадиган вақти чегараланмайди.

Майдон ўйинчиларига оёқ ва оёқ қафти билан тўпга тегишлари, рақиб юзига тўпни отиш, қўл ва оёқ билан тўсик кўйиш, ушлаб туриш, уриш, ташланмок ва рақибга жароҳат етказиш каби ҳаракатлар тақиқланади. Майдон ўйинчилари дарвозабон зонасига кириши, дарвозабон эса майдон марказий чизигини кесиб ўтиш ҳуқуқига эга эмас. "Ўйиндан ташқари ҳолат" гандболда қўлланилмайди.

Агар тўп майдон ўйинчисига тегиб, дарвоза томондаги сўнги майдон чизигини кесиб ўтса, ҳужумчилар майдон бурчагидан тўп киритиш ҳукукига эга бўладилар. Агар тўп дарвозабонга тегиб, майдон ташқарисига чиқиб кетса, бурчак тўпи берилмайди ва дарвозабон ўйинни тўп ташлаш билан давом эттиради. Тўп майдон ён томонига чиқиб кетганда, рақиб жамоа ўйинчилари бир қўлда тўпни ўйинга киритадилар.

Жарималар. Ўйин қоидалари бузилган ҳолатда эркин тўп отиш ҳукуки берилади. Ҳужумчи ўйинчилар дарвоза зонаси атрофида турмасликлари, рақиб жамоа ўйинчилари эса 3 м масофада туришлари лозим. Эркин тўпни ўйинга киритувчи ўйинчининг бир оёғи майдонга тегиб туриши керак. Ўйин қоидаларини қўпол тарзда бузиш ва дарвозага тўп киритиш муқаррар ҳолатда, ўйин қоидасини очиқ-ойдин, яққол бузиш натижасида рақиб дарвозасини ҳимоя қилаётган фақат биргина дарвозабон иштирокида 7 м лик эркин жарима тўпини отиш белгиланади. Ўйин қоидаларини қўполлик билан бузиш ўйинни 1 марта огоҳлантирилади ва 2 дақиқага майдондан четлаштирилади. 3 марта майдондан четлаштирилган ўйинчи ўйин охиригача четлаштирилади (дисквалификация). Лекин ўйинчи ўйиндан жарима олиб берилган дақиқаларининг ўтиши вақтида ушбу ўйинчи бошқа ўйинчига алмаштирилиши мумкин. Ўйин пайтида жисмоний куч ишлатилса ўйиндан четлаштириш билан жазоланади. Ўйинда ўйин охиригача четлаштирилган ўйинчилар ўрнига бошқа ўйинчи туширилиши мумкин эмас.

Ўйинчиларни алмаштириш. Мураббийдан жамоаси ва рақиб имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, ўйинчиларни тўғри алмаштириш талаб қилинади. Бундан келиб чиққан ҳолда мураббий катнашувчилар таркибини ўзгартириши ёки ўзгартирмасдан шундай қолдириши мумкин. Кейинги асосий вазиятлар қуйидагича тартибланади: ўйинчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолати, бериладиган юкламалар ҳажми. ўйинчилардан ўйинда керакли фойдаланиш, кучли

ўйинчиларни химояда ва хужумда қўллаш, тезкор тўпни дарвозага тўғри отадиган ўйинчиларни тўғри танлаш жароҳатлар кабилар.

ҲАКАМ ИМО-ИШОРАЛАРИ, АТАМАЛАРИ, БЕЛГИЛАРИ

Майдон ҳакамлари ўйин қоидаси бузилганда ва бошқа ўйин ҳолатларига тегишли қарор қабул қилишда ва бир хил кўринишга эга кўрсатмалар бериш мақсадида ҳакам имо-ишора ва атамалари қабул қилинган. Атама ва имо-ишоралар аниқ ва тушунарли бўлиши керак. Ўйинда ҳакам хуштак чалиб берадиган белгилар катта аҳамиятга эга. Ўйин давомида аниқ ва кучли хуштак чалиб берилган белгилар тўғри бўлса, ўйинчи ва томошабинлар асабига тегмайди. Кучсиз берилган ҳакам белгиси ўйинчиларда ишонарсиз ва ноаниқ қарор қабул қилинганга ўхшаш тасаввур ҳосил қилади.

Ҳакам ўйин қоидалари бузилганлиги тўғрисида чиқарган ҳукмини аниқ, иккиланмасдан қўллаши керак. Бу ҳаракатлар талаб қилинган ўйинчига тушунарли қилиб ифодаланиши шарт.

Агар йўл қўйилган хатоларга шартли атама ва имо-ишоралар бўлмаса, ҳакам ўйинчига хатосини қисқа ва лўнда оғзаки тушунтириши керак.

Ҳакам қоида бузилганлигини билдирувчи товушли белги берганидан сўнг, бузилган қоидага хос имо-ишорасини аниқ кўрсатиб, тезда қоида бузилган жойга бориб, тўпни қайси томон ўйинга киритиш лозимлигини кўрсатиши керак (30-расм).

Асосан қўполлик билан қоида бузиш натижасида, 7 м лик жарима тўпини белгилаш жуда муҳим саналади. Ҳакам ҳаракатларининг аниқлиги ва диққат билан бажарилганлиги унинг ҳақлигидан далолат беради, бу эса ўйин майдонида яхши вазиятни таъминлайди.



1. Эркин тўп отиш йўналиши.
2. 3 м лик оралик масофани сақламаслик.



3. Суёт ўйин.
4. Гол.



5. Дарвоза майдонига кириш.
6. Тўп олиб юришда хатолик.



7. Тўпни 3 сониядан ортиқ ушлаб туриш ёки тўп билан югуриб кетиш.

8. Ўйинчини ушлаб қолиш ёки силтаб юбориш.



9. Зарба.

10. Хужумчи хатоси.



11. Ён чизикдан тўпни ўйинга киритиш.
12. Дарвозабоннинг ташланиши.



13. Огохлантириш (сарик карточка), ўйинда ҳуқуқидан маҳрум этиш (қизил карточка).
14. Ўйиндан четлатиш (2 дақиқа).



15. Үйиндан чикариб юбормок.

16. Тайм-аут.



17. Тайм-аут вақтида ўйин майдонида "катнаши ҳукукига эга" 2 ўйинчи учун рухсат.

18. Суст ўйинга бериладиган огоҳлантирувчи имо-ишора.

30-расм.

Ф У Т Б О Л

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Футбол ўйини барча мамлакатларда ўйналади. Спорт турлари ичида футбол энг кенг тарқалган ўйин ҳисобланади.

Футбол ўйинини умуман бутун йил давомида ўйнаш мумкин. Физиологик нуқтаи назардан қаралганда мускуллар иш фаолиятини жадал ўзгарувчан суръатда ишлашни талаб этади. Тўп учун кураш ўйинчилардан бирдамликни, қатъийликни, устуворлиликни, эпчилликни турли кўринишдаги алдамчи ҳаракатларни, зехни талаб этади.

Футбол қадимда пайдо бўлган бўлиб, юнонлар тўп ўйинини жуда қадрлаганлар, ҳатто гимнастлар махсус мактабларининг жисмоний машқлар дастурига киритганлар.

Футбол инглизча сўз бўлиб, "fut" – "оёқ", "ball" – "тўп" деган маънони англатади. Шу ном Испания, Россия, Франция, Ўзбекистонда сақланиб қолган. Немисларда у "fusbal", венгрларда "jabduragash", Америкада "esokper" дейилади.

Англия замонавий футболнинг асосчиси ҳисобланади. Футбол Англия мактабларида буржуазия вакиллари учун жисмоний тарбия дастурларига киритилди. Англияда илк бор футболнинг кейинги ривожланишини таъминлаш учун ўйин қоидалари аниқланди.

1862 йил Англияда футбол муассасалари бор эди, бироқ умумлаштирилган ўйин қоидалари 1863 йили футбол ассоциацияни тузилиши билан тасдиқланди. Футбол билан бир қаторда футбол – регби ўйини ҳам шаклланиб борди.

Футбол Англиядан бутун дунёга тарқалди. 1875 йилдан бошлаб футбол Голландияда, кейинроқ эса Данияда ва бошқа марказий Европа мамлакатларида кенг тарқалди.

Футбол соҳаси бўйича халқаро алоқалар ривожланиб борди. Бу алоқаларни 1872 йили Глазгода ўтказилган Англия ва Шотландия жамоалари ўртасидаги мусобақалар бошлаб берди. Ўйинлар авж олиши билан бир қаторда футбол қоидалари ҳам такомиллашиб борди. 1882 йили турли давлат идоралари ва жамоат ташкилотларининг бир-бирига бўйсунтирадиган халқаро кенгаш ўз олдига ҳар бир босқичда (инстанция) юқори ўйин сифатини оширишни мақсади қилиб қўйди. Ҳозирга қадар футбол қоидаларига ўзгартириш киритиш ҳақида ҳукм чиқаради.

1872 йили челен кўчма кубоги учун мусобақа ўтказилди. 1904 йили ҳозирда 150 дан ортиқ мамлакат аъзо бўлган Халқаро Футбол Федерацияси тузилди. Шу билан бир қаторда 1954 йили ҳозирда 34 мамлакат аъзо бўлган Европа Футбол Иттифоқи (УЕФА) тузилди. 1930 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда миллий терма жамоалар учун футбол бўйича жаҳон чемпионати ва 1968 йилдан бери футбол бўйича Европа чемпионати ўтказилади. 1900 йил футбол олимпиа спорт турига киритилди. Лекин фақат 1908 йили расман тан олиниб олимпиа ўйинлари дастурига киритилди. Шу йили Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) тузилди ва ҳозирда унга 44 дан ортиқ мамлакат аъзо.

УЕФА раҳбарлигида кейинги кубоклар учун ўйинлар ўтказилди: 1956 йил Европа чемпионлари кубоги, 1951 йил кубок соҳиблари кубоги ва 1971 йил УЕФА кубоги учун мусобақалари, аввал бозор савдо-сотик кубоги (ярмарка) номи билан ўтказилган ва бунда ҳам мамлакатнинг энг кучли федерация жамоалари иштирок этган. Лекин юқорида санаб ўтилган 2 кубок ўйинларида қатнашганлардан ташқари, жамоалар қатнашиш ҳуқуқига эга бўлган.

1984 йилдан бошлаб, ўсмир жамоалар учун УЕФА турнири ўтказилиб келинмоқда. Бундан ташқари, 1977 йилдан буён ҳар 2 йилда ФИФА доирасида ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати ўтказиб келинмоқда.

Социалистик мамлакатлар 1945 йилдан сўнг бу спорт тури бўйича катта муваффақиятларга эришди. 1911 йили биринчи бўлиб, Фарғона вилоятида футбол жамоаси ташкил топди. 1912 йили Қўқон шаҳрида футбол жамоаси тузилди ва шу йилнинг августида Фарғонада тузилган футбол жамоаларини бирлаштириб, "Футболчилар уюшмаси" ташкил этилди.

Жамоа ўйинчилари, асосан ерли миллат вакилларидан иборат бўлган. 1912 йили Тошкентда хаваскор спортчилар уюшмаси (ТХСУ) ташкил топди. 1913 йили Андижоннинг "Андижон футболчилар клуби" га асос солинди. 1913 йил 29 августда Фарғона, Тошкент, Андижон, Самарқанд футбол жамоалари биринчи бор Тошкентда учрашишди. 1914 йил 25 майда Тошкентда Тошкент ва Фарғона футболчилари ўртасида мусобақалар ўтказилди. Тошкентликлар 3:2 ҳисоб билан ғолиб чиқдилар. 1920 йилга келиб, футбол Республикамизнинг қишлоқ ва маҳаллаларига кириб келиб, оммавийлаша бошлади. 1921 йил, биринчи бор Москва ва Тошкент футболчилари учрашишди. 1928 йили Москвада ўтказилган Халқаро спартакиадада ўзбекистонлик футболчилар ҳам иштирок этдилар. 1931 йили 4 октябрда Ўзбекистон миллий терма жамоаси Норвегия терма жамоаси билан футбол ўйини ўтказди. 1932 йили Ўзбекистонга немис футболчилари келиб, 4:2 ҳисобда ғалаба қозонишди. 1934 йилда ўтказилган Ўрта Осиё ва Қозоғистон спартакиадасида "муслмонлар" жамоаси биринчи ўринни эгаллади.

Тошкентда биринчи бор 1935 йили ўсмирлар ўртасида футбол бўйича биринчилиги ўтказилди. 1937 йили футбол клуби жамоалари ўртасида Ўзбекистон Кубоги учун футбол мусобақаси биринчилиги ўтказилди. 1937 йили собиқ Иттифоқ чемпионатида илк маротаба Тошкентнинг "Динамо" футбол жамоаси иштирок этиб,

8-ўринни (4 ғалаба, 3 дуранг ва 4 мағлубият) эгалладилар. 1939 йил 28 августда Москванинг "Динамо" стадионида собик Иттифок кубоги учун ўтказилган футбол мусобақаларида Тошкентнинг "Динамо" жамоаси ярим финалга чиқишди.

1942 йили Тошкентнинг иккита, Фарғона ва Самарқанднинг биттадан футбол жамоалари ўртасида Ўзбекистон кубоги учун ўйинлар бўлиб ўтди. 1943 йили Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари ўртасида спартакиада ўтказилди. 1948 йили "ОДО" жамоаси Иттифок кубогини олишга мувофиқ бўлди. Бу ўлкамизда футболнинг тез ривожланаётганидан далолат этди.

1950 йили Ўзбекистонда "Пахтакор" спорт уюшмаси ташкил топди. 1956 йилга келиб, "Пахтакор" жамоаси тузилди ва шу йилдан бошлаб, собик Иттифок биринчилигида қатнаша бошлади. 1960 йилдан то 1991 йилгача (танаффуслар билан) "Пахтакор" футбол жамоаси собик Иттифок Олий лигасида иштирок этди. 1965 йили Чемпионат якунига кўра, Пахтакорчилар "Вечерная Москва" газетаси соврини билан тақдирландилар. Собик Иттифок Чемпионати иштироқи йилларида "Пахтакор" футбол жамоаси "ғалаба ортидан озодликка" (1971 й.), "Момақалди роқ нуфузи" (1978 й.) ва "Яхши ният ўйинлари" (1983 й.) совринига эга бўлишган. 1964 йили "Пахтакор" футбол жамоаси "Пирасикаба" (Бразилия) футбол жамоаси билан ўйинлар ўтказди.

1979 йили "Пахтакор" футбол жамоаси авиа ҳалокатга учради ва 17 нафар иқтидорли ўйинчи ҳалок бўлишди. 1980 йили "Пахтакор" футбол жамоаси янги таркиб билан собик Иттифок Олий лига чемпионатида қатнашди.

1992 йили Ўзбекистон Республикаси Чемпионатини 17 жамоа Олий лигада ва 18 та жамоа биринчи лигада ва 42 та жамоа иккинчи лигада тўп суриш билан бошлаб бердилар. 1994 йил 7 июнда Ўзбекистон Футбол Федерацияси ФИФАга ва ОФК ташкилотига аъзо бўлди.

1994 йил декабрда Ўзбекистон Футбол Федерацияси (УФФ) Осиё Футбол Федерациясига аъзо бўлди. 1994 йили ўзбекистонлик футболчилар Японияда бўлиб ўтган XII Осиё ўйинларида қатнашдилар. 1994 йили Фарғонанинг "Нефтчи" футбол жамоаси биринчи бор Осиё Кубоги чемпионатида қатнашди. 2002 йили Қаршининг "Насаф" футбол жамоаси Осиё Кубоги чемпионатида қатнашди.

Ҳозирга келиб, "Пахтакор" жамоаси билан бирга "Нефтчи", "Навбахор", "Бунёдкор", "Насаф", "Машъал" каби жамоалари Халқаро мусобақаларда қатнашиб, Ватанимиз шарафини химоя қилмоқдалар.

МАЙДОН ЖИҲОЗ ВА АНЖОМЛАРИ

Ўйин ўтказиладиган майдон тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, узунлиги 90 м дан 120 м гача ва эни 45 м дан 90 м гача бўлади. Халқаро масобақалар учун мўлжалланган майдон узунлиги 100 м дан 110 м гача ва эни 64 м дан 75 м гача бўлиши керак. Майдон узунлиги ҳар доим унинг энидан катта бўлиши керак. Майдонни чегараловчи чизиклар кенглиги 12 см дан ортиқ бўлмаслиги, аниқ кўриниб туриши шарт ва майдон билан бир текисликда ётиши шарт (31-расм).

Майдон узунасига чизилган чизиклар – ён чизиклар, майдон кўндалангига чизилган чизиклар эса дарвоза чизиклари дейилади. Майдон ўртасидан унинг энига тортилган ўрта чизик бўлиб, ундан майдон маркази белгиланади. Майдон маркази белгиси учун радиуси 9 м лик айлана чизилади. Чизиклар ўлчами майдон ўлчамига киради.

Футбол майдони бурчак байроқлари (31-расм). Бунда футбол майдони бурчакларига байроқчалар ўрнатилади (4 дона). У эгиловчан синтетик пластмассадан ясалган бўлиб, байроқ сопининг узунлиги 1,60 м диаметри 50 мм бўлади. Жароҳатланишнинг олдини олиш учун байроқ сопининг учи

юма юклаган шакли келтирилган. Футбол майдонининг ҳар бир бурчаги ва бурчак тўлини амалга ошириш учун доира ёй билан чегараланган 1 м радиусда чегараланган чизик белгиланади.

Дарвозабон майдони. Дарвоза устунлар ичидан дарвоза чизиги бўйлаб унинг икки ён тарафига 16,5 м узокликда нукта белгиланади ва дарвоза чизигига перпендикуляр қилиб майдонга 16,5 м лик чизик тортилиб, иккаласи туташтирилади. Ҳосил бўлган майдон жарима майдони дейилади.

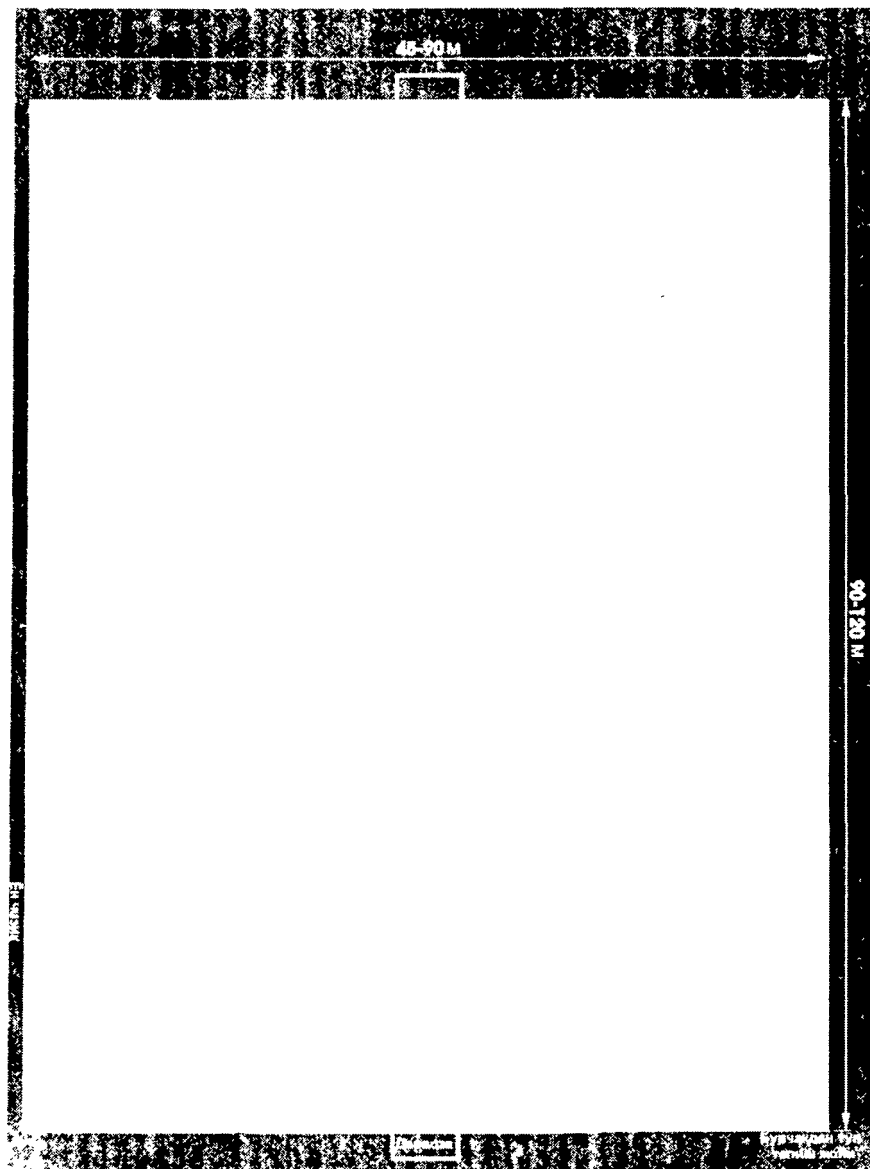
Дарвоза чизигидан 2 м узокликда дарвоза қаршисида пеналти тўп тегиш жойи белгиланиб, шу ердан 9 м ли радиусда жарима майдони чизиги устига ярим айлана чизилади. Майдоннинг 4 та бурчаги ичидан радиуси 1 м бўлган ён чизиклари чизилади. Бу бурчак секторлари дейилади.

Футбол дарвозаси (32-расм). Майдон чизиги ўртасида эни 7,3 м, баландлиги 2,44 м дарвоза ўрнатилади. Тўсин ва устунлари қалинлиги 2 мм лик овал шаклидаги алюминий трубадан тайёрланган бўлиб, оқ эмал билан қопланган бўлади.

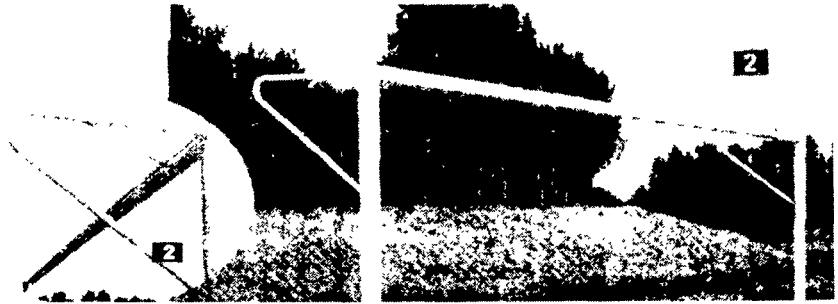
Футбол тўпи (34-расм). Футбол ўйини учун айланаси 69–70 см, оғирлиги 410–450 г бўлган табиий чармдан ёки юқори сифатли чармнинг ўрнини босувчи материалдан тайёрланадиган гўпдан фойдаланилади. Тўпининг ички атмосфера босими 0,6–1,1 (600–1100 г/см²) га тенг бўлиши ва полдан 110 см баландликка сакраши керак.

Тўп билан айланиб ўтиш учун устунлар (35-расм). Тўртбурчак 23 см асосли конус шаклидаги юмшоқ пластикдан тайёрланади. Кўк ранглиси 28 см, сариқ ва кизил ранглиси 40 см бўлади.

Футбол майдони



31-расм.



а)
32-расм.
Р-қўринишидаги
футбол дарвозаси.

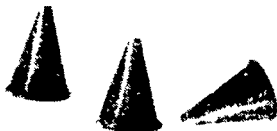
б)

33-расм.
Майдон бурчак
байроқлари.





34-расм.
Тўшлар.



35-расм. Тўп билан айланиб ўтиш учун устунлар.

Спорт кийими. Футболчилар кийими футболка, спортчилар калта иштони, футболчилар оёк пойабзали (бутсы) ва химоя гетраларидан иборат. Дарвозабон устки кийимининг ранги майдон ўйинчилари кийими рангидан фарк қилиши керак. Бош ҳакам ҳамда ҳакамлар ҳайъати майдонга жамоа ўйинчилари спорт кийимидан фаркланадиган кийимда тушадилар.

Қондаси. Футбол бўйича мусобақаларни ташкил этишда, асосан, 17 қисмдан иборат халқаро миқёсда қабул қилинган ўйин қоидаларидан фойдаланилади.

Жамоа. Жамоа таркибига 11 нафар киши киради: 1 нафар дарвозабон ва химоячи, ярим химоячи ва ҳужумчиларга ажратилган 10 нафар майдон ўйинчиларидан ташкил топган. Бир ўйинда ҳар иккала жамоадан 3 нафардан ўйинчи алмаштирилиши мумкин.

Ўйин вақти. Эрак ва ўсмир жамоалари (16 дан то 18 ёшгача) учун бир ўйин вақти 90 дақиқа давом этади. Ўйин ҳар бир бўлими 45 дақиқадан иборат 2 бўлимда ўтади. Бўлим тугагач, жамоалар дарвозалари билан алмашишиб камида 10 дақиқага танаффусга чиқадилар. Плей-оф мусобақаларида асосий вақтда ғолиб аниқланмаса, қўшимча 15 дақиқа, 2 бўлимдан ўйналади. Лекин бунда ҳам ғолиб аниқланмаса, 5 тадан 11 м лик жарима тўпи белгиланади ва шунда ҳам ғолиб аниқланмаса ғолиб аниқланг, унга қадар давом этаверади (3 тадан ва ҳ.к).

Ўсмирлар учун ўйиннинг (14 дан 15 ёшгача) давомий вақти 2x40 дақиқа, болалар учун ўйин (12 дан 13 ёшгача) 2x35 дақиқа, ўғил болалар учун (10 дан 11 ёшгача) 2x30 дақиқа, ёш болалар учун (8 дан 10 ёшгача) 2x25 дақиқа белгиланган. 8 дан 12 ёшгача бўлган болалар кичик майдонларда ўйнайди.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Тўпни оёқда ўйнаш ўйинлари ўйналганлиги ҳақидаги илк маълумотлар қаердан олинган?

2. Европа футбол Иттифоқи (УЕФА) қачон ташкил топди?

3. Футбол бўйича Жаҳон Чемпионати қачондан бошлаб ўтказилмоқда?

4. Футбол Олимпия спорт ўйинлари турига қачондан бошлаб киритилди?

5. Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) қачон тузилди?

6. Ўзбекистон Футбол Федерацияси ФИФА ва ОФК ташкилотига қачон аъзо бўлди?

7. Мамлакатимизда биринчи футбол жамоаси қачон ва қаерда ташкил топди?

8. Тошкент ва Фарғона футболчилари ўртасида биринчи мусобақалар қачон ўтказилди?

9. Футбол клуби жамоалари ўртасида Ўзбекистон Кубоги учун футбол бўйича мусобақага биринчилиги қачон ўтказилди?

10. Ўзбекистон Футбол Федерацияси ФИФАга қачон аъзо бўлди?

11. Футбол байрами куни қайси кун нишонланади?

12. Ўйин ўтказиладиган майдон ҳақида нималарни биласиз?

13. Футбол бўйича мусобақаларни ташкил этишда қайси ўйин қоидаларидан фойдаланилади?

14. Футбол спорт анжом ҳақида сўзлаб беринг?

МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ

Қўл билан ўйнаш. Тўп майдонда ҳаракат қилаётган ўйинчиларнинг қўлидан бошқа барча тана қисмларига тегиши мумкин. Агар жамоа ўйинчиси атайин қўл билан ўйнаса, рақиб жамоа жарима тўпи ёки дарвозага 11 м лик эркин тўп тепиш ҳуқуқига эга бўладилар.

Тўп ташлашлар. Агар тўп ён чизикни ёки дарвоза томон чизикни кесиб ўтса, унда у ўйиндан ташқарида ҳисобланади. Агар тўп ён томон чизигини кесиб ўтса, ўйиндан ташқарида ҳисобланади. Агар бир жамоа ўйинчисининг тепган тўпи ён чизикни кесиб ўтиб, чиқиб кетса, унда рақиб жамоа тўп чиқиб кетган жойдан тўпни ўйинга киритадилар. Бунда ўйинчи юзи майдонга қаратиб, оёқларини ён чизикқа қўйиб ёки ундан йироқроқда туриб, тўпни икки қўли билан бош орқасига ўтказиб, сафдошига узатиш орқали ўйинга киритади.

Бурчакдан тўп тепиш ва дарвозадан эркин тўп тепиш. Агар тўп рақиб зарбасидан сўнг дарвоза томон чизигини кесиб ўтса, ҳакам томонидан дарвозабон майдони дарвозасидан эркин тўп тепиш ҳуқуқи берилади. Агар тўп жамоа ўйинчиларига тегиб, ўз дарвозаси томонидаги чизикни кесиб ўтса, ҳакам бундай ҳолда ҳам бурчакдан тўп тепиш ҳуқуқини беради.

Гол. Агар тўп ўйин қоидаси бузилмаган ҳолда, дарвозанинг икки устун орасидаги чизикни ва юқори тўсинни кесиб ўтса, гол деб ҳисобланади.

Эркин тўп ва жарима тўп. Ўйин қоидаларига биноан эркин тўпда тепиш ҳуқуқи берилади. 11 м лик жарима тўпи тепилаётган вақтда жамоа ўйинчилари жарима майдони ва ундаги ярим доира ичида турмасликлари керак.

Ноҳақ ўйналганлиги ёки қўл билан ўйнаганлиги учун жарима тўпи тепиш ҳуқуқи берилади. Ўйламасдан ўйин қоидасини бузиш ёки ўйинда нотўғри ҳаракатлари учун эркин тўп тепиш ҳуқуқи берилади. Эркин тўпни тепишни бажарган ўйинчидан ташқари, бошқа бир ўйинчига теккандагина дарвозага киритилган тўп ҳисобга олинади. Биргина ўйинчи томонидан тепилган жарима тўпи гол билан тугалланса, ҳисобга олинади.

Жарима тўпи биргина ўйинчи томонидан тепилиб дарвозага киритилмаса, тўп гол ҳисобга олинади. Эркин тўп тегиш вақтида рақиб жамоа ўйинчилари тўпдан 9,15 м узоқликда туришлари шарт. Эркин тўп тегиш ўйин қоидаси бузилган жойдан тегилади.

Жарима тўпини тегиш ҳам ўйин қоидаси бузилган жойдан тегилади ва рақиб жамоа ўйинчилари тўпдан 9,15 м узоқликда туришлари керак.

Пенальтни амалга ошириш. Майдонда ҳаракатланувчи ўйинчи ўз жарима чизиғи майдони атрофида ўйин қоидасини бузса, 11 м дан тўп тегиш—пенальти белгиланади. Пенальти амалга оширилаётган вақтда жарима чизиғи майдони атрофида фақат дарвозабон ва пенальтни амалга оширувчи бўлиши керак, холос.

"Ўйиндан ташқари ҳолат". Агар тўп узатиш вақтида ўйинчи орасида ва рақиб дарвоза чизиғида рақиб жамоанинг дарвозабони билан бирга камида икки ўйинчи турса, "ўйиндан ташқари ҳолат" содир бўлади. "Ўйиндан ташқари ҳолат"да эркин тўп тегилади. "Ўйиндан ташқари ҳолат"да ярим майдонда, дарвозадан тўп тегиш вақтида, бурчак тўпини тегишда, ён чизикдан тўп ташлашда ва "бахсли" тўп ташлашлар каби ўхшаш вазифалар ҳисобга олинади.

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Йўналиш бўйича тўп узатиш. Бу масалани ечиш учун узун ва баланд тўп оширишлар энг тўғри усул. Бунда шеригига тўп оширишда бўш жойдан ёки хавфсизлик таъминланган ҳолда фойдаланилади. Бу ўйиннинг жадаллигини оширади.

Узунасига йўналиш. Ҳар томонлама бир қанча қийинчиликларни енгади, ҳужум йўналиши ўзгаради. Масофани ўтиш енгиллашади, комбинация ташкил қилади, ўз дарвозаси хавфсизлиги таъминланади. Ҳар қандай (амплуа) чизик ўйинчиси бу усулни қўллаши яхши самара беради.

Кўндаланг тўп узатиш. Кам самарали, хужумни рақиб томонга йўналишини таъминлай олмайди. Ҳўин суръатини кескин тушириб юборади. Ҳўин вақтида бундай тўп узатишда рақиб томондан тўп эгаллаб олинишига ва ўз дарвозаси томонга хавф солинишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун ўз химоя майдонида бундай тўп узатишлар тавсия этилмайди. Бу усулни қанотдан хужумни якунлаш вақтида дарвозага сўнгги зарбани беришда (девор усули) қўллаш тавсия этилади.

Ҳўсимон тўп узатиш. Тўпни кутилмаган томонга тепилиши унинг ён томонга айланишини келтириб чиқаради. Тепилган тўп зарби қанчалик кучли бўлса, шунчалик тўғри йўналиш билан тўп оширилади. Бундай тўп узатишни биладиган футболчи Ҳўин давомида ўз шерикларига тўп оширишда рўпарасида турган рақибини осонлик билан алдаб ўтади, бунда рақиб тўп йўналишини кўради, лекин эгаллай олмайди. Бундай тўп ошириш хужумларни якунига етказишда бурчак тўплари тепишда қўл келади.

Ҳаракат йўли бўйича тўп ошириш. Ерлатиб тўп узатишда тўпни қабул қилиб олган футболчига ортиқча қийинчилик туғилмайди. Бу зарб бериш учун қулай, лекин қулайсизлик томони ҳам йўқ эмас, чунки рақиб Ҳўинчиси тўпни эгаллаб олиши мумкин.

Баланддан (юқоридан) тўп узатиш. Узоқ масофаларга тўп узатишда бу усул ўта самарали ҳисобланади. Бундай тўп узатишларда аниқлик талаб қилинади. Юқоридан тўп узатишни майдоннинг ҳар ерида кузатиш мумкин ва бу тактик масалаларни ечишда ёрдам беради.

Ўрта баландликда тўп узатиш. Бундай тўп узатишнинг қулай томони шундаки, тўп белгиланган футболчига тезроқ ва аниқ етиб боради. Бундай тўп узатиш усулидан нотекис, лой ва сирпанчиқ майдонда фойдаланилади, лекин бу усул ҳам бир қанча қийинчиликлар туғдиради.

Бўш қолган жойга тўп ошириш. Бундай тўп оширишларга бўш жойга, белгиланган жойга – оёққа тўп оширишлар киради. Бўш жойга тўп ошириш, ўйинчидан юксак маҳорат, тўпни ҳис қилиш, шеригини тушунишни талаб қилади.

Буни амалга ошираётганда ҳаракатланаётган шериги тўхтаб қолмаслиги керак. У тўп билан келишилган жойда учраши ёки қабул қилиб олиши лозим. Ҳар қандай хато комбинациянинг барбод бўлишига олиб келади.

Оёққа тўп узатиш ортикча ҳаракат талаб қилмайди, чунки манзили аниқ тўп йўналиши шеригини тўпга чиқишга мажбур қилади ва эгаллайди. Бунда тўп ерлатиб оширилгани маъқул, лекин рақиб тўпни қабул қилган ўйинчига дарҳол ҳужум қилади. Буни, албатта, ҳисобга олиш керак.

Белгиланган жойга тўп узатиш. Бундай тўп узатишда маълум ўйинчи эмас, аксинча, рақиб билан тўп учун курашилади. Бундай тўп узатишлар тўпни ўйинга киритишда, ҳужумларни ташкил этишда, қанот бўйлаб ҳужумни яқунлашда, бўш турган жойга ёлғон ҳаракатлар қилишда қўл келади.

Тактика элементлари. Тўп ошириш–бу ҳар бир футболчини бир-бирига боғловчи ҳаракат. Улар кўпинча ўйин авжини аниқлайди.

Масофа бўйлаб тўп ошириш ўйинчини бир-бири билан алоқада бўлишга ундайди ва рақибларнинг ҳужумидан озод қилади, катта бўлмаган ораликни енгади. Юқори аниқликдан ажралиб туради. Қаттиқ зарбани талаб қилмайди. Ўртача (10–20 м) тўп ошириш футбол ўйинида ўйин коидасини ҳал қилади. Юқори чўққини эгаллаган бир пайтда ҳужумчиларни алмаштириш дарвозабон хавфсизлигини таъминлайди.

Ўйинчиларнинг бўш жойга ёйилиб туришлари. Бўш минтақанинг ичига кириб, тўпни олиш учун ҳужумчилар ҳеч қандай қаршилиқларга қарамасдан усталик билан ҳаракат қилишади. Мусофадаги ўйинчиларнинг асосий

вазифалари бундай ҳаракатларга тўскинлик қилиш. Бир қанча очик ўйинчини кўриб чиқамиз.

1. Тўсатдан жойдан чиқиб кетиш ва рақибга четга чиқиш учун вақт ажратиш. Агар ҳужумчининг старт тезлиги жуда яхши бўлса, унда бундай усул жуда қулай.

2. Моҳир таъқибчи ҳеч қачон рақибининг қочиб кетишига осонлик билан йўл қўймайди. Бундай вазиятда стартдан олдин ёлғондакам ҳаракат қилиш керак.

3. Агарда оддийгина финт билан қаноат ҳосил қилишнинг иложи бўлмаса, унда жуда усталик билан ёлғон ҳаракат қилиш лозим. Ҳақиқий йўналиш эса ўйиндан бошқа вазиятда қўлланилади.

4. Рақибни ҳар хил қилиқлар, овозлар билан чалғитиш керак.

5. Очилиш ўйинчидан жуда эпчил, фаол ҳаракатни талаб қилади. Шериги билан келишилган ҳолда амалга оширади.

Ўйиннинг асосий услублари. Асосий метод замонавий футболдир. Футбол – бу комбинация, комбинация эса жуфт бўлиб ёки гуруҳ билан амалга оширилади. Ўйинга йўналиш комбинация услуби ўйинда қандай таассурот кўрсатса, масофада ҳам шу таассуротни ушлаб туради. Бундай услубни қўлга киритиш учун комбинация жараёнини яхши билиш керак. Комбинацияли ўйин ҳар бир ўйинчидан бир–бирини тушунишни, ўйинда шериклари билан келишиб ўйнашни талаб этади.

Ўйин комбинацияси. Бўш жойга чиқиш. Комбинация (юришлар мажмуи) футбол ўйинида жуда оммалашган восита. У жуда ҳар томонлама моҳир бўлиб, ҳар бир майдонда ҳар қандай ўйинчи билан ҳужумга ўтиб, ўйинни яқунлайди. Бўш жой танлаб туради. Булардан бири фаол, иккинчиси суст. Бўш жой суст рақибнинг олдида мавжуд бўлади. Бўш жойга чиқиш учун қайси пайтда рақиб билан ўйинни бошлаш керак. Шерик тўп оширишга тайёр бўлганда ўйинни бошлаш керак. Бўш жойга чиқишдан олдин ўйинчи

биронта муваффақиятга эга бўладиган ҳаракатни қилиши керак. Югуришдан олдин рақиб билан яқинлашиб, ўйин масофасини бўш жойда ушлаб туриши керак.

Девор. Бу комбинация хужумда катта аҳамиятга эга. Бу комбинация ҳар бир ўйинчидан бир-бирини тушуниш, ўйинда техник маҳоратни талаб этади. Тўпга эга бўлган ўйинчи рақиб билан шундай масофада бўлиши керакки бўш жойга тўп оширгандан сўнг рақибдан олдин бўш жойга етиб бориши керак. Агар хужумчи тезкор бўлса рақиб билан орасидаги масофа 2 м ни ташкил қилади. Агар рақиб тезкор бўлса, унда 1,5 м масофада бўлиши керак. Рақиб билан яқин масофага келганда, кучли зарб билан тўпни шеригига рақибнинг оёғидан узоқ бўлган масофага узатиш керак. Шериклар орасидаги масофа 8–10 м, ўйинда тўп ошириш ўз вақтида тезкорлик билан оширилиши керак.

Чалғитиш – бу самарали комбинация. Унинг асосий усуллари шериклардан қайси бирида тўп бўлса, унда у усталик билан бир-бирига оширади. Чалғитиш пайтида рақиблар тўп кимда бўлишини билмайдилар. Чалғитиш– бу тик чизик. Футболчи ўзининг васийси билан майдонни кўндаланг кесиб ўтиб, тўпни шеригига оширади.

Қалбаки чап бериб ўтиш. Рақибдан олдинга чиқиб олиш ва олдинга ўтиб олиш имконига эга қалбаки чап бериб ўтишнинг асосий вазифаси, турган рақибни олиб кетиб, доирани ҳақиқий чап бериб ўтган ўйинчига бўшатиб бериш керак. Қалбаки чап бериб ўтиш замонавий футболда мустаҳкам ўринни ва ҳақиқийлик билан бирга уйғун негиз режасини тузади. Қалбаки чап бериб ўтишнинг бажарилиши ҳар хил йўналишда бўлади. Рақибни қалбаки чап беришга ишонтириш учун унинг диққатини ўзига тортиб, секин-аста ҳаракат қилиши керак. Тўп узатиш тузилиши оддий тартибда. Бунда тўпни шериги оёғи остига ўтказади. У тўпни чаққонлик билан ёнидаги шеригига ўтказиб юборади. Тўп ўйинчига келаётган пайтда, у ҳар қандай вазиятда шай бўлиб туриши керак.

Ўзига хос якка ўйин усули. Бу усул футбол ўйинида кам тарқалган. Дарвозага ҳужум уюштирилаётганда, бу усулдан (дриблерлар) баъзи спортчилар моҳирлик билан фойдаланадилар. Улар рақибини алдаб ўтиб, тўпни тезкорлик билан олиб юради ва шу билан бирга ўз майдонида рақибини устунлик билан сафга тортади. 50–60 йилларнинг моҳир устаси, Бразилия терма жамоаси ҳужумчиси Горринга шу даражада бўлганки, у ҳар қандай тезликда ҳам тўпни оёғида бемалол ушлаб турган. Уни ўйинида бирга-бир бўлганда ҳеч ким тўхтата олмаган. Шунингдек, ҳозирги ХХI аср футболдида ҳам бор. Улар Роналдо, Ривалдо, Гейнрих, Шевченко ва бошқалар.

Жойни алмаштириб ўйнаш. Рақиблар дарвозасига қанчалик яқин ҳужум бошланса, ўйинида васийликдаги ўйинчилар ўзларининг жамоаларини оталиққа оладилар.

Бу ҳолда ҳужумчига бўш жойга чиқиб олиш жуда қийин. Шунинг учун улар рақибни адаштириб, бўш жойга ўтиб оладилар ва бир-бирлари билан усталик билан ўрин алмашадилар. Бундай ўрин алмашиш ҳозирги пайтда ҳеч кимни ажаблантирмайди. Вақтинчалик ўрин алмашиш кейинчалик ўйин усулига айланган. Кўп ҳолларда голларни ҳимоячи ва ярим ҳимоячилар уришган. Бундай усулларда ўйнаган футболчиларнинг моддий савияси кўтарилган.

Турли хилдаги масофа. Турли хилдаги масофа – бириқиш демак. Бу ерда гап масофа усулига мувофиқ шахсий бириқиш ҳамда доиравий усул ҳақида кетмоқда. Бирон бир мақсадни кўзлаб қилинган ҳаракат бириқиш усулининг кириб келиши "Дубль–ВЭ" усули 50-йилларда таниқли мураббий Борис Аркадьев томонидан вужудга келган. Ўйинида ҳужум пайтида жой алмашиш усули жуда қулай бўлиб, майдонда зарбани мустаҳкамлашни таъминлайди. Турли хилдаги мудофаа усулини қўллаш ҳар бир ҳимоячи учун қулай вазият.

Яккама-якка ҳаракат тактикаси. Асрлар давомида футболнинг ривожланишида тактика усуллари бир неча бор ўзгариб келган, эскилари кетиб, янгилари келган. Олдин уларнинг аталиши ҳар хил бўлган (беш чизикка "Дубль-ВЭ"). Кейинчалик уларни оддий математика тилида аташган (1к 4к 2к 4; 1к 4к 4к 2; 1к 4к 3к 3), бу сонлар ўйинчиларнинг қанчалигини, ҳар хил чизикдалигини англатади. Дарвозабон ҳар доимгидек, ўйин давомида дарвозани кўриклаши керак. Ҳимоячилар эса самара билан дарвоза мудофаасини ва у ерга ҳеч кимни яқинлаштирмасликлари лозим. Ярим ҳимоячилар ўз дарвозаларини қанчалик ҳимоя қилсалар, шу ҳаракат билан рақиб дарвозасига қараб ҳужум уюштиришади. Ҳужумчилар эса чакқонлик билан рақиб дарвозасини ишғол қиладилар.

Футболнинг тарихи ҳужумга ва зарбага қаршилик кўрсатади. Агар мудофаада асосий намуна асосида ҳимоячилар ҳисобини кўпайтириш керак бўлса, унда ҳужумга ўтган жамоалар, мураббийлар, футболчилар янги усуллар, воситалар қўллади. Ярим ҳимоячиларнинг фаол ҳужумлари билан жамоада биринчи ўринда куч қуввати ошиб боради. Пахтакор жамоасининг ярим ҳимоячиси Андрей Якубик 1982 йилнинг энг яхши тўп урган ўйинчиси. Унинг ҳисобида (23 та тўп). Йиллар ўтиб футболчиларнинг тактикаси ошиб боради. Энди жамоа ўйинчилари ўзларининг тактик билимларини ўз жойларидан ташқари, бошқа жойларда ҳам кўрсатишлари керак.

Шундай қилиб, якка ҳаракат тактикаси ўйинни футболчининг мақсадга мувофиқ бўлган ҳаракатини назарга олади. Айрим ҳоллардаги турда якка тартибдаги ўйин ҳаракатида рақибни бириктиради, кескинлик билан ўйин ҳаракатига чек қўяди, ташаббускорликни намоён қилади, ҳужум пайтида ўйинни кучайтиради.

ЖАМОАДАГИ ЎЙИНЧИЛАРНИНГ МАЖБУРИЯТЛАРИ ВА ТАКТИК ВАЗИФАЛАРИ

Дарвозабон. Ўйин мобайнида унинг асосий вазифаси дарвозани мағлубиятдан қутқаришдан иборат. Дарвозабон тўғридан-тўғри ўйин майдонида бўлади. Дарвозабон жуда эпчил ва чидамли бўлиши керак. Чунки унинг йиқилиши, сакраши, тўпга отилиши, тез ўрнидан туриб, ўз жойини ўзгартириши керак.

Асосий тактика мажбуриятлари. Дарвозабон ўйин коидасини ва жамоа ўйинчиларининг асосий тактикасини яхши билиши керак. Ўйин олдидан тактика режасини ўзлаштириши лозим. Дарвозабоннинг асосий жойи дарвоза чизигидан 20–30 см олдинга чиқа олиши. Дарвозабон дарвозасидан чиқиши билан майдонда тўплардан ўк ёғдириш камаяди. Кўпгина ҳолларда дарвозабон тўпга эга бўлиб, уни тутиб олиши кузатилади.

Хужумни қайтариш мобайнида яқин масофадан тўпни қабул қилиш пайтида рақиб халақит беради ва бу ҳолатда тўпни илиб олиш хавфли. Тўпни четга чиқазиб, рақибни тўпга эга бўлишидан маҳрум қилади. Агар дарвозабонда тўп дарвоза томон учиб келаяптими ёки дарвоза ёнидан ўтиб кетаяптими деган шубҳа юзага келса, сакраб тўпни илиб олиши керак.

Дарвозабонда ўйинда кўпинча рақиб ўйинчи билан бирга-бир чиқиб қолиш пайтлари пайдо бўлади. Бундай пайтда дарвоза олдида туриши рақибнинг дарвозага тўп киритишига имкон яратади. Шунда дарвозабон рақиб билан бирга тўп учун курашиши керак. Рақиб жуда тезлик билан тўпни сураётганда дарвозабон жуда жадал ҳаракатда бўлиши, тўпни кўздан қочирмаслиги керак. Рақибларнинг хужумларини кузатган ҳолда ва ҳар бир шеригининг жойлашувини баҳолаш билан бирга дарвозабон ўзининг буйруғи билан ўйин вазиятига тузатиш киритади.

Дарвоза мудофаасини бошқаришда дарвозабон жавобгарликни ўз зиммасига олади. Ҳимоячилар учун энг хатарлиси дарвозабон 17–22 м дан бўлган жарима зарбалари. Бундай вазиятда дарвозабон дарвоза мудофаасини мустаҳкамлаш, дарвозанинг ярим қанотини ҳимоялаш учун "девор" кўяди, қолган ҳимоячиларни тўғри келган зарбадан ҳимоя қилади.

Ҳимоячилар ўйини. Юксак даражадаги замонавий футболда ҳимоячиларнинг ҳаракати ўзларининг дарвоза чизикларидан рақибларнинг дарвоза чизикларигача чўзилади. Уларнинг асосий ҳаракати ўзларининг майдонларида, яъни рақибининг дарвозасига ҳужум қилишидан иборат. Шундай қилиб, ҳимоячилар юқори баландликка, югуриш тезлигига эга бўлишлари керак. Тез баландга сакровчи ва эпчил бўлиши лозим. Қанот ҳимоячи, бу ўйинчи чизик мудофаасида, қанотдаги жойни эгаллайди. Унинг асосий вазифаси, воситадаги ўйинчининг олдини тўсиб, шеригини ҳимоялаб, жамоаси учун фаол катнашиб, ҳаракат қилишдан иборат.

Асосий тактик мажбуриятлари. Агар васийликдаги ўйинчи тўп доирасида бўлса ва шеригидан аниқлик билан тўп узатилса, унда қанот ҳимоячиси унинг олдини тўсиши керак. Олди тўсилган ўйинчининг ўйинга бўлган қизиқиши сусаяди. Ўйинчининг олдини тўсган ҳимоячи васийга қарши иккита имкониятга эга бўлиши керак. Бўш жойга чиқиб олиш ҳамда зўр интилиш билан тўпни оёғи остига олиш зарур. Бундай мақсад билан ҳужумчи ҳам қаршилиқ кўрсатиши лозим.

Ҳимоячининг қўпол хатоси васийликдаги ўйинчининг бўш жойга чиқиб олишига имкон беришидир. Бундай ҳолатда мудофаадаги ўйинчи рақибга етиб олиши керак. Агар у тез югурса, у ҳолда тўпни рақиб оёғига узатиши мумкин эмас.

Бурчакдан оширилган тўпни канот химоячи ўз жойини эгаллаб, дарвозабонга ёрдам бериб, яқин бурчакни химоя қилиши керак. Қанот химоячи, энг аввало, мудофаа ишини бажариши учун даъват этилган замонавий футболда химоячининг иш вазифалари шиддат билан кенгаймоқда.

Марказий химоячининг асосий вазифаларидан бири марказий ҳужумчининг олдини тўсишдан иборат.

Дарвозабондан кейинги масъулиятли лавозим марказий химоячи бўлиб, у баланд бўйли, тезкор, кучли, эпчил бўлмоғи лозим. Бир сўз билан айтганда, юқори сифатли техник маҳоратга эга бўлиши керак. Тўпни оёғи ва боши билан қайтаришни жуда яхши билиши зарур. Асосий тактика мажбуриятлари ҳужумчи усталик билан алдаш йўлига ўтса, унинг олдини тўсиш қийинлашади. Жарима тўпи тепилганда марказий химоячи ўзининг дарвозаси олдида девор бўлиб турмай, балки рақибнинг олдини тўсиб, хатарли жойни эгаллаши лозим. Рақиб тўпни дарвозага оширса, химоячи ўз дарвозаси томонга ўтиб, химояга ўтиши даркор. Рақибнинг ҳужуми барбод бўлганда, марказий химоячи ўзининг шериклари билан рақибни марказий майдон ўртасига сиқиб боради. Тўп танлашда химоячи ўзини рақиб томон алдашига йўл қўймаслиги шарт.

Ярим химоячиларнинг ўйини. Ярим химоя чизиги футбол жамоалари учун жуда муҳим. Бир англиялик мураббий шундай деган: "сен менга ярим химоя чизиги қанақалигини айтиб берсанг, мен сенинг жамоанг қандайлигини айтиб бераман". Ярим химоя атамаси ўйинчиларнинг асосий вазифаларидан бири. Ярим химоячилар маҳоратли, жонкуяр, интилувчан ва чакқон, бақувват бўлишлари керак. Уларнинг ўйин доираси дарвозадан то дарвозагача. Улар учун дам олиш, фақат танаффус пайтида ёки ўйин тугагандан сўнг бўлади.

Асосий тактика мажбуриятлари. Ярим химоячиларнинг асосий мажбуриятларидан бири – ўйин мобайнида фаоллик, ғайратлилик билан курашиш.

Хужум мобайнида бундай ўйин комбинацияли услубни тузатиш керак. Масофада эса рақибнинг фаол кучи тартиб-интизомни мустаҳкамлайди. Жамоаларнинг ҳужуми ва қайта ҳужумида яхши ташкилотчи бўлиши учун тўпни ўз вақтида шерикларига ошириш керак. Биринчи ўринда ҳужум учун ўткир қуролли кулай жойни эгаллаш керак. У бир қолипда комбинация уюштирадиган ва ўйинда фаол қатнашиб, ҳамма ишни бекаму кўст билиши керак. Қачон тўп ҳужум чизигида турса, доимо хушёр туриши керак. Чунки бу пайтда ҳужумчилар каторига қўшилиб, орқа томондан ҳужумни ушлаб туриши керак. Майдон ўртасида рақибга ён тарафдан тўп узатилади. Бурчакдан тўп узатилганда, ҳужумчининг орқа томонини мустаҳкамлаб, тўпни рақибдан олиб, имкон қадар дарвоза томон йўналтириши керак.

Ҳужум барбод бўлганда, ўз вақтида тезлик билан мудофаани ўзгартириш васий олдини тўсиб, қайта ҳужумда иштирок этишига йўл қўймаслиги керак. Рақибнинг ён томондан қилинган ҳужумида ярим ҳимоячи айлана ҳимояланишни ишлатади. Ёш футболчиларни оғохлантириб қўймоқ лозим, агар ярим ҳимоячи тўпни узоқ вақт ушлаб турса (кўпинча алдаб ўтса, рақибларни чалғитиш, қисқа, кўндаланг узатишлар), майдонни ёмон кўриш, чидамсизлик қилса, унда унга ўйинни давом эттириш мумкин эмас.

Ҳужумчиларнинг ўйини. Ҳужумчилар жамоа учун асосий майдонни ёриб ўтувчи, каттиқ зарба берувчи, самарали ўйинчилар ҳисобланади. Ҳужумчилар орасида ҳаракатчан ўйинчилар кўп. Асосан, улар қоида бўйича гол урувчилар ҳисобланишади. Ўйиннинг чиройли ўтиши ҳам кўпинча уларнинг иштироки билан боғлиқ. Уларнинг чиройли олдинга интилишлари, усталик билан алдаб ўтишлар, айёрлик комбинациялари, дарвозага чиройли голларни киритишлари томошабин томонидан олқишларга сазовор бўлган ҳужумчилар ҳамма вақт ўйин тақдирини ҳал қилиб келишган. Турнирларда, мусобакаларда уларнинг тутган

ўрни доимо юқори баҳоланган. Шунинг учун жаҳон футболи юлдузлари орасида ҳужумчилар доимо кўп бўлган.

Қанот ҳужумчилар. Жаҳон жамоаларининг етакчи ўйинчиларига бундай қобилиятлари учун катта эътибор берилган.

Асосан, қанот ҳужумчилари асосий вазиятда ҳужумни кучайтиришади. Мудофаадаги рақибларнинг ўйиндаги иштирокини қийинлаштиради. Қанот ҳужумчилари ўйинни катта куч билан ҳужум қилиш жараёнини кучайтирадилар.

Асосий тактика мажбуриятлари. Фаол иштирок этиш учун, энг аввало, қанот ҳужумчиларининг бир қанча ҳолатларини кўриб чиқамиз:

а) агар рақиб тўп билан дарвоза олдида қанот ҳужумчининг ўрнида бўлиб, тўпни йўқотиб қўйса, унда ҳужумчи дастлабки ҳолатда бўлиши лозим; б) ҳужумни уюштириш ёки ўзининг дарвозаси олдида асосий ҳужумга ўтишни таъминлайди. Қанот ҳужумчининг дастлабки ҳолати ҳимоячиларнинг ҳаракатига боғлиқ; в) ҳужумни ёки асосий ҳужумни уюштиришда рақибнинг мудофаасини ёриб ўтиш вазиятини излаб топиши керак.

Бундай вазиятда қанот ҳужумчи ўз шеригига тўпни ошириш имкониятига эга, оёқ остига тепилган тўпни илиб олганда тезкорлик билан айланиб, ҳимоячилар билан юзма-юз бўлиб, ҳужумга ўтишлари керак.

Ҳар қандай қанот ҳужумчининг тўп билан қанчалик тезкорлик билан марказий майдонда ҳужумни давом эттириши уч вариантдан иборат. Тўпни олиб қочиш, шеригининг олдинга ёки орқага самарали юриши. Ҳимоячи тўп билан олдинга ташланганда, қанот ҳужумчи унинг ўрнига қайтиб, унинг вазифасини бажариб туриши шарт.

Марказий ҳужумчи. Ҳужумчилар орасида марказий ҳужумчи энг жонкуяр, кўзга кўринган ҳисобланади. Кўпинча у ўйинда энг кўп тўп уради. Григорий Федотов ва Борис Пайпадзе, Сергей Соловьев ва Василий Корцов, Эдуард

Стрельцов ва бошқалар. Булар қаторига яна жаҳон футболнинг кироли Пеле (Бразилия), Герд Мюллер (Германия), Голелеу Лаутона (Англия), Эйсебио (Португалия) ларни киритиш мумкин.

Марказий ҳужумчи ўз рақиби билан яккама-якка ҳолда курашиши керак.

Асосий тактика мажбуриятлари. Марказий ҳужумчининг асосий вазифалари унчалик катта эмас. Лекин шунга қарамай ҳар қайси ўйинда ўз фазилатларини кўрсата билишлари лозим. Марказий ҳужумчининг бир нечта дастлабки ҳолатлари мавжуд:

1. Олдинда ҳимоячининг олдида вазият ўйиндан ташқари ҳолат: бундай вазиятда ҳужумчи эркин ҳужумчининг орқа томонидан туриб, ҳар қандай тўп оширишни ишга солиши керак.

2. Ҳудуддаги олдиндаги марказий ҳимоячи махсус ўйинчи. Ўз жамоасининг ҳужумини ташкил қилиб, унинг юксалишини ривожлантириш, ҳужумчи ҳар хил йўналиш бўйича юқори натижага эга бўлиб, шериклари учун ҳудудни бўшатиб, ўйин учун шароит яратиб беради.

3. Ярим ҳимоя чизигидан орқага чекиниш. Бундай ҳолатда марказий ҳужумчи жуда яхши ўйин олиб боради. Булар жумласига Москванинг Спартак жамоасидан Юрий Гавриловни киритиш мумкин. У нозик фикрловчи ва юксак тактикага эга бўлган ўйинчи, жамоанинг бош тўп билан таъминловчиси эркин ҳолатдан тўпни ушлаб, шеригининг вазиятини тушунган ҳолда ўйнайди.

Ҳужум. Ўйин уч қисмдан иборат бўлади: 1) ҳужумчилар; 2) мудофаалар; 3) ҳужум фазасидан мудофаага ўтиш. Ҳужум икки хил кўринишда бўлади: ҳужум ва асосий ҳужум. Уларнинг орасидаги муҳим фарқ бошидан маълум. Вақт ўйлаб қўйилган ишда асосий воситачи. Худди вақтнинг ўзи ҳужумчининг тезлигини аниқлаб беради.

Хужум уч боскич билан ажралиб туради: ўйинни уюштириш, юксалиш, тугатиш. Ўйин қондаси бузилганда ёки тўп майдон ташқарисига чиқиб кетгандан сўнг тўпни ўйинга жарима ёки эркин зарба билан киритади.

Биринчи ўринда ўйинчилар тўпни майдонга кўллари билан оширишади. Иккинчи ўринда ҳакам тўпни ўйинга киритиш масъулиятли лаҳза. Хужумнинг бузилиши тўпни ўз вақтида узатмасликка олиб келади. Хужум уюштирилганда, рақибни шошириб қўйиш қийин бўлади. Мудофаа ҳолатини эгаллаш учун улар доимо вақт топадилар. Айрим ҳолларда хужумни тезкорлик билан бошлаш керак. Чунки рақиблар жойини мудофаа учун эгалламасликлари лозим.

Тўп саралаш рақиб томонидан хатога йўл қўйилганда асосий хужум вужудга келади. Асосий хужумни уюштирилганда вақтнинг баҳоси аста-секин орғиб боради. Тез уюштирилган асосий хужум рақибни қийин аҳволга солиб қўяди. Чунки унда қарши ҳаракатга вақт қолмайди.

Жарима тўпи ва эркин тўп тепиш. Кўпол ва даҳшатли ўйин ўзининг жарима майдонидан дарвозага хавф-хатарни кучайтиради. Аниқ ҳисобчиларнинг тасдиқлаши бўйича Жаҳон чемпионатларида 40 фоиз голларни (стандарт) бир қолипдаги аҳволда киритган. Кўпинча жарима тўпи тайинланса, ҳимоячилар дарвоза олдида девор бўлиб туришади. Бундай вазиятни енгиб ўтишни фақат эпчил, тўпни ўз вақтида узатишга кодир футболчи эгаллайди.

Дарвоза олдида турган деворни бартараф қилиш учун бир қанча стандарт комбинацияларни билиш лозим.

1. Энг оддийси–шиддатли қисқа зарба билан дарвоза олдидаги девордан ошириб, дарвозанинг бурчагига қараб тўпни тепиб киритиш, кўпинча бундай пайтларда рақиб осонгина қаршилиқ кўрсатади.

2. Зарба учун дастлабки ҳолатда икки нафар ўйинчидан бир нафари у ёқдан бу ёққа югуради. Лекин тўпни тепмай, у билан ёнма-ён югуриб боради. Дастлабки ҳолатга қайтиб келгандан сўнг алдаш сабабини тушунтиради. Бу вазиятдан фойдаланган шериклардан бири қисқа узатиш қилади, учинчи ўйинчи дарвозага қарата тўпни тепади.

3. Жамоанинг икки нафар ўйинчиси деворнинг ички қисмига сафланиб туришади. Ҳимоячиларнинг дарвозабони дарвоза устунидан узоқлашиб, зарба билан тепилган тўпни илиб олиш учун ҳаракат қилади.

Бурчакдан тўп тепиш. Бурчакдан бўлган зарба замонавий комбинация бўлиб келган. Бурчакдан ҳар хил зарбалар қилиш мумкин. Пастдан, юкоридан ёки шериги ёрдамида тўпни бир-бирига тез узатиб, дарвозага тепишлари мумкин. Тўп ташлашда жуда оддий комбинацияни қўлласа бўлади. Шериклар 7–10 м да бўлган масофадан фойдаланишади. Шеригидан тўпни илиб олганда шу заҳоти тўпни қайтариб, ўзи бўш ҳудудга ўтиб олишга ҳаракат қилади. Битта ўйинчи ён томон вазиятини эгаллайди (8–10 м).

Иккинчиси худди шу масофада бўлган ҳудудни эгаллайди.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар бир бурчак тўпидан унумли фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Ҳужумни охирига етказиш. Ҳужумнинг тугаш босқичи ҳужумида жамоа учун жуда муҳим ва кийин давр. Бу босқич ўйинчиларнинг фаоллиги, технологик кучлилигини таърифлайди. Тактикага асосланган билими, техника фазилатларини, ўйинчиларнинг эпчиллиги жуда кўп нарсани ҳал этади. Дарвозага йўналтирилган зарба ҳужумнинг хотимаси. Дарвозага тепилган битта аниқ зарба ҳужумга яқун ясайди. Дарвозага йўналтирилган зарба ўйинчилар ва жамоа учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Ҳар бир ўйинчининг ўз ҳудуди бор, шу ҳудуддан у дарвозани ишғол қилиши

мумкин. Тўпни рақиб дарвозасига йўналтириш учун жамоа бу беллашувда ўз кучларини кучайтиришлари керак. Шунинг учун дарвозага тўпни нишонга олишда хатога йўл қўймаслик лозим.

Қанотдан ҳужум қилиш. Қанотдан ҳужум бир қанча устунликка эга. Улар кучларнинг бирлиги билан ҳужумнинг боши ёки ҳужум кетаётган пайтда ўзининг ярим майдонидан рақибнинг эркин марказий ҳужумчиси ўз ҳудудини ташлаб кетишга журъат қилолмай ўз хавфсизлигини таъминлайди. Қанот ҳужумчи ўйинчилари тезкор, улар учун мудофаани ёриб ўтиш ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Ҳужумнинг муваффақиятли ривожланиши муҳим фурсат.

Қанот ҳужумчининг ўз вақтида айтган жойига чиқиши ҳимоячининг ҳатти-ҳаракатига боғлиқ. Кўпинча қанот ҳужумчининг асосий жойлашуви марказий ва ён чизиқларни кесиб ўтади. Таъқибчининг ҳужумга кириб келиши қанот ҳужумчини мудофаага тортиб олади. Бундай вазиятда асосий ҳужум пайтида яна бир нафар рақиб пайдо бўлади.

Марказий ҳужум қилиш. Ҳужумни марказий ярим майдондан олиб бориш ён қанотдан ҳужум қилишдан қийин. Бундай кураш йўналиши ортикча ўйинчининг рақибни эркин марказий ҳимоячи билан мустаҳкамланади. Марказдаги ҳужум тугаш босқичида жуда зерикарли бўлади. Негаки рақибни қўшимча қийинчиликларга олиб келади. Бундай шароитда яқка тартибдаги ҳужум охириги босқичда фойдали. Ўйинчиларнинг бундай ҳаракати оммавий ҳужумга қараганда самарали.

Марказий ҳужумда ҳамма ҳужумчилар иштирок этиши ва марказий ҳимоячилар ўйинчиларни суст ҳаракатда бўлиб қолдириши, бошқалари эса чакқон ҳаракатда бўлиши лозим. Ҳужумни ташкил қилишда ҳимоячи ва ярим ҳимоячиларнинг ўрни катта. Кўпинча марказий ҳужумчига қарши олдиндаги марказий ҳимоячи ўйнайди.

Унинг орқасидан иккинчи марказий ҳимоячи марказий худудни ва олдиндаги ҳимоячини муҳофаза қилади. Марказий майдонда хужум авжга чиққанда, эркин марказий хужумчи фаол ўйнай олади. Бироқ қалбаки алдамчи ҳаракатлар билан марказий хужумчи жамоа учун кўп натижалар қилиши мумкин. Ўзининг таъқибчиси билан эркин ҳимоячининг худудини ичига кириб боради. У эркин худуд яратиб, шерикларидан биронтаси бостириб, кучлар тенглигини юзага келтиради (2:2). Мудофаани ёриб, зарба бериш худудини кўпайтиради. Хужумчиларнинг ҳамма ҳаракати марказдан хужумнинг юксалиши сонларнинг тенглигини таъминлаши керак.

Мудофаа. Мудофаа уч босқичдан иборат: бошланғич, ўрта, яқунловчи.

Бошланғич босқич тўпни ўйинга киритишда ёки ўйин бузилганда ва жамоанинг мудофаага ўтиши билан юзага келади.

Ўрта босқич хужум бошланишида, охириги босқич дарвоза яқинида жамоа тўпни йўқотиши билан ҳимоя бошланади. Ҳимояланишдан мақсад, рақиб жамоадан тўпни олиб, хужумни ривожлантириш, уни яқунлаш. Якка ҳимоя бу гуруҳ билан ёки жамоа билан бўлади. Рақиб футболчига ҳалақит бериб, ҳаракат қилиб тўпни олиш. Якка ҳимоячининг вазифаси рақиб футболчини таъқиб қилиб, ундан тўпни олиб қўйиш.

Гуруҳ ҳимоячиларни – гуруҳ хужумчиларга икки нафардан тўрт нафаргача ҳимоячи жойлаштиради. Гуруҳ ҳимоя ўйинчиларнинг бир-бирлари ҳаракатларини тушуниб ўйнашдан иборат. Тўп олдириб қўйилиши билан ўйинчилар жойларига қайтишади. Жамоа марказда, қанотда ва бутун майдон бўйлаб ҳимояланиши мумкин.

Марказий мудофаа йўналиши. Мудофаанинг марказий майдонида футболга катта аҳамият берилади. Бундай

йўналиш бўйича рақиб дарвозага хавф туғдиради. Бундай вазиятда энг самаралиси бутун майдон бўйлаб тўплардан зарба бериш. Мудофаанинг марказий йўналишидаги хужумнинг асосий вазифаси, марказий ўйинчилар – химоячилар, ярим химоячилар ва хужумчиларнинг зиммасига юкланади. Мудофаанинг биринчи босқичида катта қийинчилик марказий хужумчига тушади. Чунки унга икки нафар марказий химоячига қарши курашиш керак бўлади. Агар хужумда иккала рақиб ҳам кучли бўлса, унда унга жуда қийин бўлади. Рақибнинг хужуми ва дарвозага яқинлашиши мудофаа сони билан мустаҳкамланади.

Хужумчиларнинг хужуми ва рақибларнинг мудофаа сони тораёди. Мудофаада химояланиш кучаяди. Ҳар доим ҳам икки нафар марказий химоячига қарши бир нафар хужумчи ўйнай олмайди, ўнг қанот томондан шериги ёрдамга келади. Бундай пайтда марказий химоячилар тўпни суриб бораётган ўйинчига қарши ҳаракат қиладилар. Тўпни эркин рақибга оширган пайтда унинг химоячиси зудлик билан уни курсаб олиши керак. Иккинчи химоячи ҳам шу аснода шериги қандай иштирок қилган бўлса, шунга қараб иш тутиши шарт.

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Футбол ўйини техникаси, ўйинларни қоида асосида ўтказишда, тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланишнинг барча жараёнларини ўз ичига қамраб олади. Ўйин техникаси тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланиш техникасига ажратилади.

Тўпсиз ҳаракатланиш техникасига ўз навбатида югуриш ва ўйинчининг югуриш йўналишини ҳар томонга ўзгартириб югуриш, сакраш техникаси, химояланиш вазиятлари ва тўпсиз алдамчи ҳаракатлар бажариш (финт) каби машқлар киради. Футболчиларга бериладиган югуриш усуллари ҳам хилма-хил. Бу олдинга қараб, орқага қараб, чалиштирама ва ёнлама қадамлардан иборат. Масалан: майдонда тўғри ҳаракатланиш учун қуйидаги машқларни бажаришни

билинг: оддий юришдан югуришга ўтишни; югуришдан юришга ва яна югуришга ўтишни; 10–15 дақиқага старт югуришларини, буюмлар орасидан "илонизи" юриш ва югуришга ўтишни; товушга кўра тезликни ошириб югуриш, аввал олдинга, сўнгра орқага қараб югуришга ўтишни; ёнлама ва чалиштирма қадамлар билан эстафета югуришни; турли усуллар билан йўналиш ва ҳаракатланиш усулини товушга мувофиқ ўзгартириб югуришни ўзлаштириш керак.

Ҳаракат координацияси ва чаққонликни пухталаш учун қуйидаги машқларни бажариш тавсия этилади: бир оёқда сакраш, сўнгра олдинга югуриш, бир оёқдан иккинчисига сакраш, ишорага биноан ҳар жойга қўйилган тўлдирма тўплар орасидан югуриш; бир жойда туриб, икки оёқда турли томонларга 90° , 180° , 360° бурчакка бурилиб сакраш, товушга мувофиқ олдинга сакраш; югуриб келиб бир ёки икки оёқда депсиниб сакраш ва осилган тўпга бош билан тегиш.

Тўп билан ҳаракатланиш техникасига бошда ва оёқда тўпга зарба бериш, тўпни идора қилиш, тўпни қайтариш усуллари, тўп билан алдамчи ҳаракатлар, тўп ташлашлар, тўпни қабул қилиб олиш ва дарвозабонни тўп билан бажарадиган техникаларини ўз ичига олади.

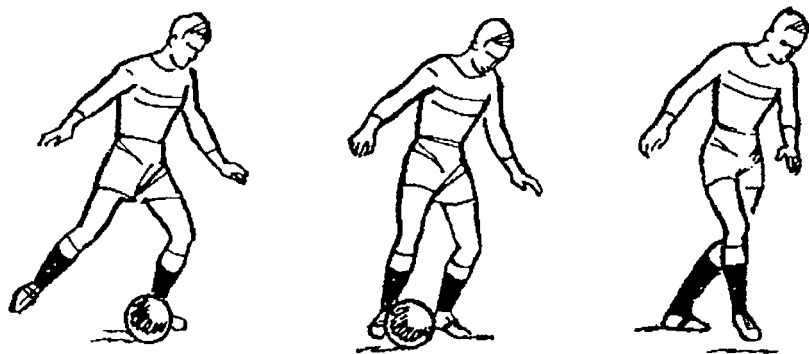
Зарба бериш турлари. Тўпга оёқ билан бериладиган зарбаларга қуйидаги зарбалар қиради:

Биринчи гуруҳга тўпга оёқнинг ички томони билан зарба бериш, тўпга оёқнинг ички дўнг қисми билан зарба бериш, тўпни оёқнинг ташқи томони билан кўтариб бериш зарбалари қиради. Иккинчи гуруҳга тўпга оёқнинг ташқи томони билан зарба бериш, товон билан зарба бериш, пошна билан зарба бериш, тизза ва сон билан зарба беришлар қиради. Ўйин вақтида тўп узатишда (пас), дарвозага зарба беришда, жарима ва эркин тўп тепишда оёқда зарба берилади. Агар берилган зарба тўпнинг ўртасига берилмаса, тўп бундай ҳолларда "бурилади" ва ўз ўқи

атрофида айланади. Тўпга зарба бериш ўзида комплекс ҳаракатни ташкил қилади.

Тўпни оёқ юзасининг ички ён қисми билан тепиш (36-расм). Бундай усул тўпни яқин масофадан мўлжалга тепиш ва тўпни ўртача ҳамда қисқа оралиқда узатишда қўлланилади.

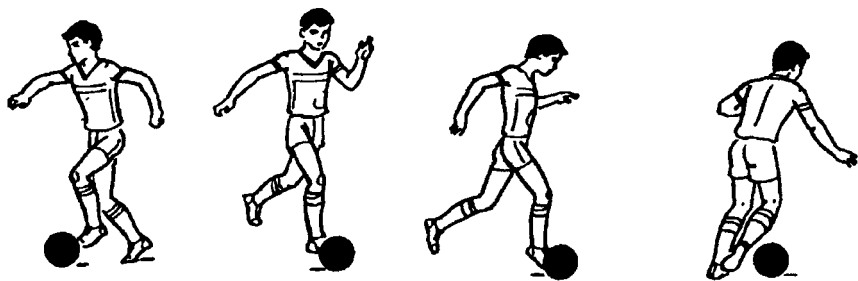
Югуриб келишда югуриш қадамининг силташ кучи ёрдамида тиззанинг букилиши ва тепадиган оёқнинг олдинга ёзилиши вақтида оёқлар ташқарига бурилган бўлиб, тепиш вақтида оёқ тўғри бурчак ҳолда бўлади. Оёқ қисми билан тўп тепилади.



36-расм.

Тўпни оёқ учининг ташқи ён қисми билан олиб юриш. (37 а-расм). Ушбу (техник) усул оёқ учларининг ташқи ён қисми билан кетма-кет тепиш орқали амалга оширилади. Тўпни олиб юришнинг бу услуби универсал бўлиб, тўғри чизик ва ҳаракат йўналишини осонгина ўзгартиришга имкон яратади.

Тўпни оёқ юзаси билан тепиб олиб юриш (37 б, в, г-расм). Футбол майдони бўйлаб тўпни оёқ юзаси билан кетма-кет тепиб, олиб юриш техникаси спортчилар томонидан тўғри чизикли ҳаракатларда бажарилади.



а

б

в

г

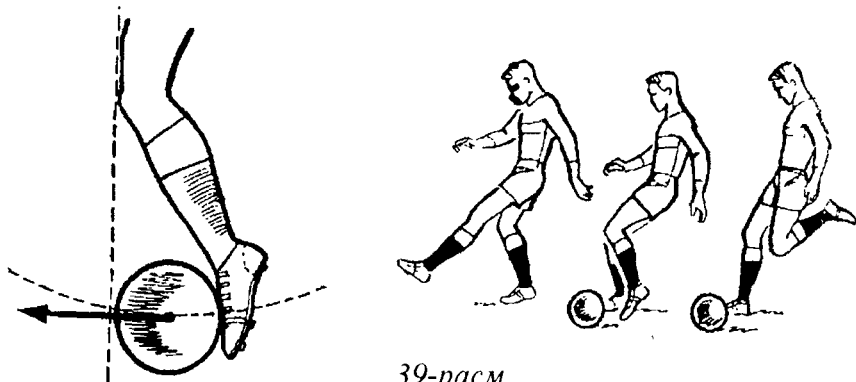
37-расм.

Тўпни оёқ қабағининг панжалар устки-ички қисми билан тепиш (38-расм). Бу усул турли масофадан мўлжалга тепишларда қўлланилади. Тўп тепиладиган оёқни узатиш жараёнида мўлжал тўпга нисбатан 45° бурчакдан югурилади. Тўп тепиладиган оёқнинг тебраниши максимал. Таянч оёқ эса тиззаларда сал букилган. Гавда ҳолати таянч оёқ томонига озгина энгашган. Тиззанинг букилишидан бошланиб, болдирнинг кескин эгилишининг қўлланилиши билан тўпни тепиш ҳаракати бошланади. Оёқ мускуллари таранглашган, оёқ учи пастга узатилган. Тўпнинг ўрта қисмига тепилади.



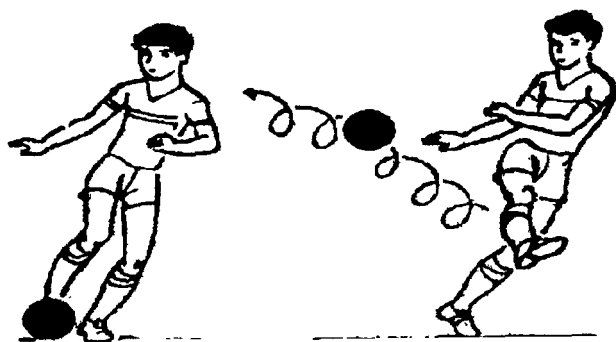
38-расм.

Тўпни оёқ қабаригининг ўрта қисми билан тепиш (39-расм). Бу дарвозага ва узоқ масофага тўпни зарб билан энг кучли тепиш. Мўлжал ва тўпга нисбатан югуриш бир чизик йўналишида бўлади. Оёқ тебраниши ва зарб ҳаракати оёқ олди ҳамда орқа қисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тўпни ва тизза бўғимини бирлаштирадиган шартли чизик ўқи тепиш вақтида қатъий тик ҳолатда бўлади. Оёқ кафтининг тўпга тегадиган юзасининг катта бўлиши зарбани жуда аниқ ва кучли бажариш имконини беради. Зарба оёқ учининг орқага максимал эгилган ҳолатида бажарилиши керак.



39-расм.

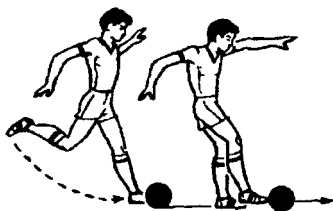
Оёқ кафти бурмасининг ташқи ва ён қисми билан тўпга зарба бериш (40-расм). Бу усул узоқ ва ўрта ораликларда тўпни узатишда қўлланилади. Тўпга ва мўлжалга нисбатан югуриб келиш бир чизик йўналишда бўлади. Оёқ тебраниши ва зарба ҳаракати оёқ (панжасининг) орқа ҳамда олд қисми билан бажарилади. Зарба бериш вақтида тўп билан тизза бўғимини туташтирилган шартли чизик қатъий тик ҳолатда бўлади. Тўпни тепиш пайтида оёқ кафти ва болдир ички томонга бурилади ва тўпга оёқ кафтининг бир мунча тегадиган ҳолатда зарба берилди.



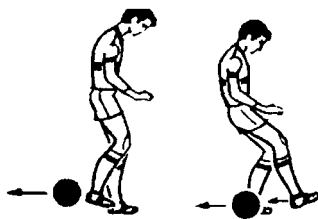
40-расм

Оёқ учи билан тўпга зарба бериш (41-расм). Бу усул кутилмаган пайтда тор фазо ва қисқа вақт ичида қўлланилади. Шунингдек, узоқ ва ўрта ораликларда қўлланилади, айниқса, тўпни дарвозага тегишда самаралироқ. Тўпни тегишда мўлжал, тўп ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Охири қадамини қўйишдаги депсиниш тўпни тегиш учун оёқ тебраниши бўлиб ҳисобланади. Тизза бўғимларда бироз эгилган ва оёқ мускуллари таранглашган ҳолатда ҳаракат қилинади. Тегиш пайтида оёқ учлари озгина кўтарилади. Оёқ учида зарба бериш жуда кам учрайдиган усул, айниқса, думалаб келаётган тўпни тегишда суст аниқликка эга.

Товон билан тўпга зарба бериш (42-расм). Бу усул қисқа ораликда тўпни узатиш учун қўлланилади. Бу тегишнинг кадр-киммати рақиблар учун тўсатданлиги, кутилмаганлиги. Оёқ тебраниш учун олд томон тўпнинг устидан ўтказилади ва оёқни орқага кескин ҳаракат қилиш билан тегиш амалга оширилади. Тўпни тегиш вақтида оёқ кафти ерга параллел бўлиб, оёқ мускуллари таранглашади.



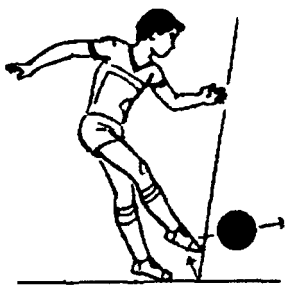
41-расм.



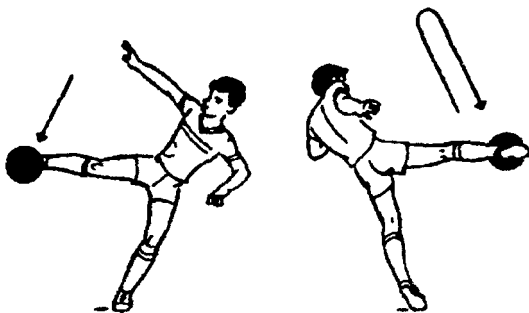
42-расм.

Тўпга ердан сапчиш вақтида зарба бериш (43-расм). Тўп ердан сапчиган вақтда тегиш бажарилади. Тегишни оёқ кафти юзасининг ўрта ва ташки қисми билан бажариш мақсадга мувофиқ. Тўпнинг йўлга тушиш жойи ва таянч оёқнинг унинг олдига қўйилишини ҳисобга олиш усули асосий бўлиб ҳисобланади. Зарб ҳаракати тўпнинг ерга тушмасидан олдин бошланади. Тўп ердан сапчиши билан дарҳол тегилади. Тегиш вақтида болдир қатъий тик ва оёқ кафти юқори ёзилган (оёқ учи пастга узатилади) бўлади.

Бурилиб тўпга зарба бериш (44-расм). Бу усул тўпнинг учиш йўналишини ўзгартириш учун қўлланилади. Тушаётган ёки қарши томондан пастга учиб келаётган тўпни тегиш, асосан, оёқ кафти юзасининг ўрта, ички ва ташқари қисмлари билан бажарилади. Охириги югуриш қадамнинг депсиниши тўпни тегиш учун тебраниш бўлади. Оёқ таянч



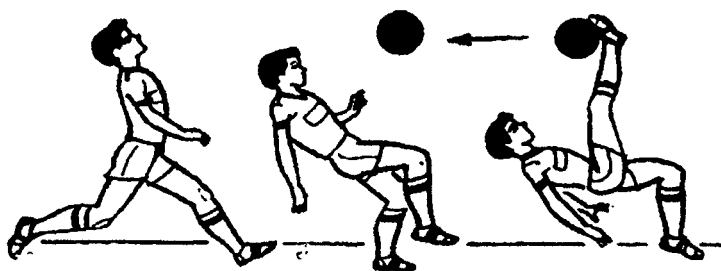
43-расм.



44-расм

тизза букилишида озгина букилган бўлиб, тахминан тўпга учиш томон бурилади ва гавда ҳолати таянч оёқ томон энгашади. Зарб билан тегиш ҳаракати гавданинг бурилиши билан бошланади.

Орқага йиқилишда тўпга зарба бериш (45-расм). Бу усул учаётган ва тушаётган тўпни оёқ юзасининг ўрта қисми билан бажарилади. Тўпни тегиш бир оёқ билан депсиниб ва тушаётган тўп томон сакраб бажарилади. Бунда гавда орқага ташланади ва тебранаётган оёқ юқорига ҳаракатлантирилади. Сўнг тебраниш пастга, депсиниш ва тўп тепадиган оёқ кескин юқорига ҳаракатланади. Гавда горизонтал ҳолатга ўтганида тўпни орқага тегиш бажарилади. Бундан кейин олдин қўллар, сўнг орқа ерга теккан ҳолда йиқилади.

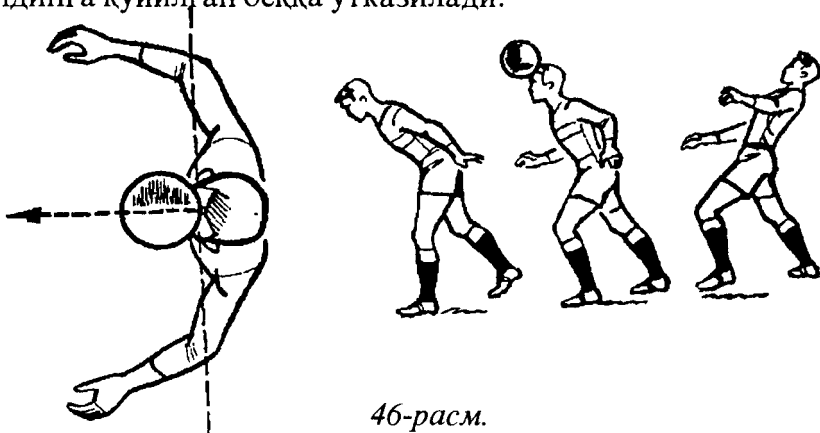


45-расм.

Пешона (ўртаси) билан тўпга зарба бериш (46-расм). Бу усулни бажариш учун бош ва гавда орқага энгашади. Тўп ўйинчининг кўз назоратида бўлиши учун бошни орқага ташлаш, энгаштириш мумкин эмас. Гавданинг кескин тўғриланиши билан ўтиш ҳаракати бошланади. Гавда ва бош (фронтал) юзада бўлган ҳолатда уриш бажарилади. Бу ҳолатда бош ҳаракатлари энг юқори тезликка эга бўлади, бу катта куч билан уришни таъминлайди. Бундан кейин футболчи кейинги ҳаракат учун дастлабки ҳолатни

эгаллайди. Футболчи сакрамасдан тўпни пешона билан урганда оёқлари оралиғи кичик кадамда бўлади.

Орқага қўйилган оёғини тизза бўғимларида букиб, бутун тана оғирлигини, гавдасини орқага энгаштиради. Қўллар эса тирсакларда бир оз букилган бўлади. Орқадаги оёқнинг кескин ёзилиши билан гавда ҳам тўғриланади ва уриш харакати бўлади ҳамда кескин олдинга (қўйилган) бош эгилиши харакати билан яқунланади. Бутун тана оғирлиги олдинга қўйилган оёққа ўтказилади.

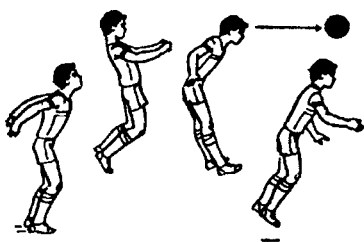


46-расм.

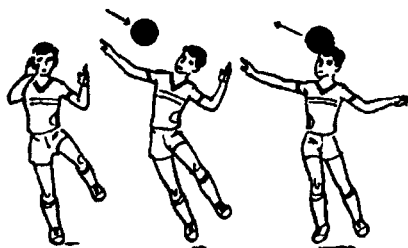
Сакраб пешона ўргаси билан тўпга зарба бериш (47-расм). Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб сакрагандан сўнг бажарилади. Қўллар тирсакларда букилган ҳолда, олдинга тахминан кўкрак сатхигача ҳаракатланади. Бу эса баландроқ сакрашга кўмаклашади. Депсингандан сўнг гавда орқага энгашади. Сакраш баландлиги энг юқори нуқтага етганда уриш харакати билан бошланади. Ерга қўнишда оёқ учлари ва тизза бўғимлари қўнишни юмшатиш учун озрок букилади.

Сакраб пешонанинг ён томони билан тўпга зарба бериш (48-расм). Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсинишдан сўнг бажарилади. Бунда тана тебраниши учун мўлжалга

карама-карши томон фронтал ҳолатда оркага энгашади. Сўнг чўзилувчан мушакларнинг дастлабки кескин қискаришига биноан уриш ҳаракати бажарилади. Энг юқори сакраш нуктасига эришганда тўп урилади.

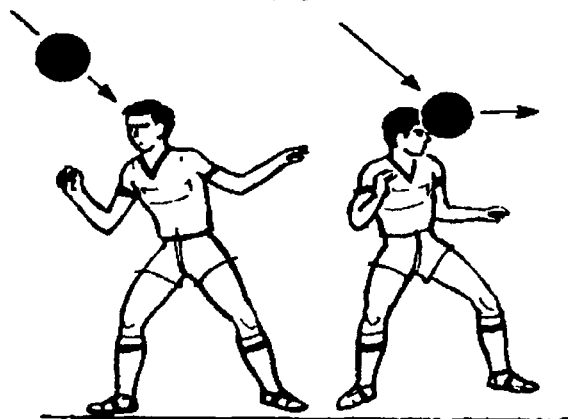


47-расм.



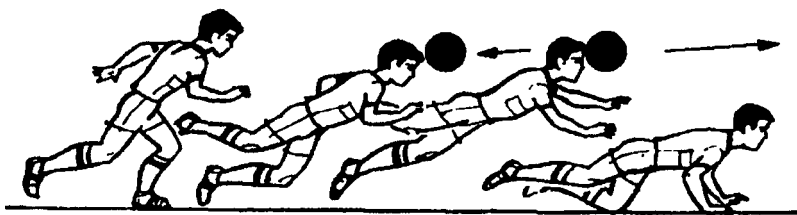
48-расм.

Пешона ён томони билан тўпга зарба бериш (49-расм). Бу усул тўп ўйинчининг ён томонидан учиб ўтаётганда ва пешона ўртаси билан тўпни уришга имконият бўлганида қўлланилади. Тўпни уришда оёқлар очилган бўлиб, гавда тўп йўналишига карама-карши энгашади. Тана оғирлиги тизза бўғимларида букилган таянч оёққа ўтказилади, гавда тўғриланиши ва оёқнинг ёзилиши билан тўп урилади. Тўп пешона дўмбоқ қисмига тўғри келади.



49-расм.

Олдинга йиқилишда бош билан тўпга зарба бериш (50-расм). Бу усул 60–100 см баландликда учаётган тўпни уришда қўлланилади. Бу усул бошқа техник усуллар ва йўллардан фойдаланиш имконияти бўлмаган тўпга етиш қийин ҳолатда (тўп учидан 3–4 м нарида бўлганида) самарали зарба бериш имкониятини беради. Бир ёки икки оёқ билан депсиниб, учиш жараёни фазасида уриш бажарилади. Гавда югуришнинг охириги 3–4 кадамларида олдинга энгашади. Учиш фазаси ерга параллел бўлади. Қўллар тирсакларда букилган бўлади.

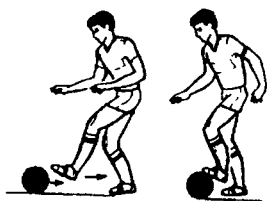


50-расм.

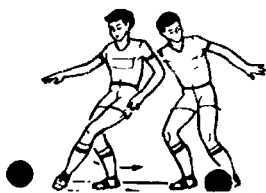
Тўп футболчининг тана оғирлиги ва учиш тезлиги кучи билан урилади. Тўпни уриш пешона ўртаси ёки ён қисми билан бажарилади.

Оёқнинг таги билан тўпни тўхтатиш (51-расм). Бу усул тушаётган ва думалаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тўпни қабул қилувчи ўйинчининг дастлабки ҳолати таянчни оёққа, яъни тана оғирлигига ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхтатувчи оёқ тўп яқинлашган сари тизза бўғимларида озгина букилиб, тўп томон чиқилади. Оёқ кафтининг таги тўпга тегиши билан бироз ён берувчи ҳаракат бажарилади.

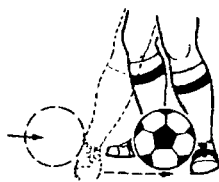
Тўпни оёқ кафтининг ички қисми билан тўхтатиш (52-расм). Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул тўпни тўхтатишда оёқ кафтининг катта қисми қатнашиши билан ажралиб туради.



51-рasm.

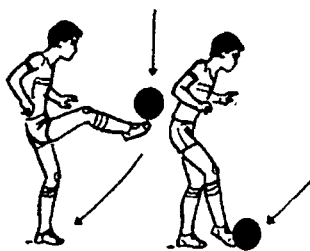


52-рasm.

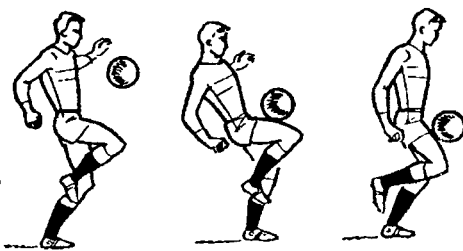


Тўпни оёқ юзасининг ўрта қисми билан тўхтатиш (53-рasm). Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тахминан 90° бурчакда тўхтатувчи оёқ сони ва тиззалар букилган ҳолда олдинга кўтарилади. Оёқ учлари кўтарилган. Оёқ юзаси тўп билан тўкнашиш вақтида орқага амартизацион характерни бажаради. Юқори йўналишидан тушаётган тўпни тўхтатишда оёқ панжаларининг юзаси ерга параллел ҳолатда бўлади. Эгилувчи амартизацияли ҳаракат пастга- орқага бажарилади.

Оёқнинг сон қисми билан тўпни тўхтатиш (54-рasm). Замоनावий футболда бу усул кенг қўлланилади. Турли -туман йўналишда тушаётган тўпни сон билан тўхтатиш мумкин. Оёқ соннинг тўхтатувчи юзаси ва унинг амортизацияли йўли (хусусиятлари) жуда катта бўлгани учун бу усул қўлланилган. Тўпни тўхтатиш олдидан оёқ сони олдинга кўтарилиб



53-рasm.

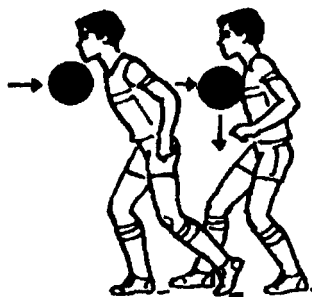


54-рasm.

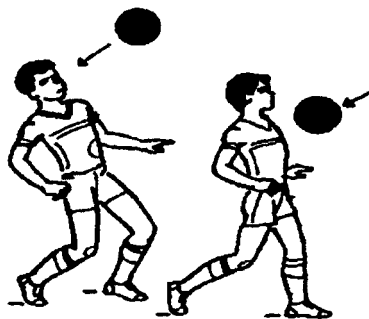
тушаётган тўпга нисбатан тўғри бурчакда бўлиши керак (оёқ сонининг бурчак ҳосил қилиши тўпни учиш йўналишига боғлиқ). Оёқ сонининг ўрта қисми тўп билан тўкнашган вақтида орқага эгилувчи ҳаракат бажарилади.

Кўкрак билан тўпни тўхтатиш (55-расм). Бу усулни бажаришдан олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб, дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам кенглигида (60–70 см) оёқлар очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, қўллар тирсакларда эгилган ҳолда пастга туширилган. Кўкрак тўп билан тўкнашган вақтда кўкракни орқага-ичига ўтказиб, елкалар ва қўллари олдинга чиқарилади. Тўпни тўхтатиш якунида тана оғирлик маркази тахминан тўп йўналиши томон ўтказилади.

Тушаётган тўпни кўкрак билан тўхтатиш (56-расм). Тушаётган тўпларни тўхтатишда гавда орқага энгаштирилади. Гавданинг эгилиш бурчаги тўпнинг учиш йўналишига боғлиқ (тушаётган тўпга кўкрак тўғри бурчакда бўлиши керак). Тўпнинг учиш йўналиши ва тезлигини аниқлаш ҳамда ўз вақтида эгилувчи ҳаракат бажариш усули жуда зарур.



55-расм.



56-расм.

Бош билан тўпни тўхтатиш (57-расм). Тўп асосан, пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб, тўпга томон қараб

туриш. Олдинга кўйилган оёкка тана оғирлиги ўтказилади, бош ва гавда олдинга чиқарилган (тахминан таянч оёккача). Тўп яқинлашган сари тана оғирлиги орқага кўйилган оёкка ўтказилади ва бош ҳамда гавда орқага энгашади.

Тушаётган тўпни бош билан тўхтатиш (58-расм). Дастлабки ҳолат – оёк учларида тик туриш, оёқлар елка кенглигида очилган ёки кичик кадамда бўлиш. Тўп томон қараб бош орқага энгашган. Бош тўпга тегиш вақтида эгилувчи ҳаракат оёқларни тиззаларда букиб, бошини елка ичига тортиш ҳисобига бажарилади.



57-расм.

58-расм.

Тўпни олиб юриш. Тўп оёк кафтининг учи (59-расм), ички (60-расм), ўртаси (61-расм) ва ташқи (62-расм) юзаси билан олиб юрилади. Бу техник усулни қўллашда футбол майдони бўйлаб югуриб, оёқ панжалари кафтининг ички қисми билан тўпни кетма-кет тегиб олиб юришда амалга оширилади. Оёқ панжалари кафтининг ички қисми билан тўпни олиб юриш ҳаракати йўналишни кескин ўзгартиришга имконият яратади.

Тепадиган оёқни тўп устидан олиб ўтиб, қочиб кетиш–финт (63-расм). Бу финт усули футболчи олдида турган ўйинчига хужум қилишда қўлланилади. Тўп билан бўлган

ўйинчи ўзининг тайёрлов ҳаракатлари билан чап томонга югуриб ўтишни кўрсатиб, чапга ташланади. Ўнг оёғини тўп устидан олиб ўтади ва гавдасини чап томонга буради. Орқадаги рақиб ўйинчи тўпни кўрмасдан, бу ҳаракатга биноан у ҳам чапга ташланади. Бу вақтда тўп билан бўлган ўйинчи тезда йўналишни ўзгартириб, ўнг томонга бурилади ва оёқ юзасининг ташқи қисми билан олдинга узатиб, карама-қарши томонга (ўнг томонга) тўп билан кетади.

Финт–тўпни тепиш (64-расм). Бу усул узатилган тўп тўхтатилгандан сўнг тўпни суриш вақтида бажарилади. Яккама-якка беллашув олдида ёки орқасида, ён томонидаги қатнашаётган ўйинчига яқинлашганда, тепадиган оёқ билан тебраниш ҳаракат бажарилади. Ўйинчининг бу ҳаракати тўпни узатиш ёки мўлжалга тепилишини кўрсатади. Ўйинчи рақиб бу оёқ тебранишига ишонган ҳолда, тўпнинг тахминий учиш йўлини тўсишга ёки тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади. Бу эса ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳаракатини секинлаштиради ёки тўхтатади. Шу пайтда ўйинчи таранглашган оёқ билан тўпни секин тепиб олдинга суради ва рақибдан қочиб кетади.

Финт усули (рақибни алдайдиган ҳаракат) билан тўпни тўхтатиш (65-расм). Ўйинчи рақиб тўпни ён томонидан ёки орқа ёнидан олиб қўймоқчи бўлганда, тўпни босиб ва босмасдан финт қўлланилади. Ўйинчи кейин югуриб, тўпни суришни бажариб, рақибдан узоқроқ турган оёқ қафти билан тўпни босиб, таянч оёғини унинг орқасига қўяди. Бу билан ўйинчи тўпни мохирона ёлғондакам тўхтатишини кўрсатади. Рақиб ҳаракатни секинлаштиради ва шу вақтда олдинга тўпни секин суриб, ҳаракатни давом эттиради.



59-рaсм.



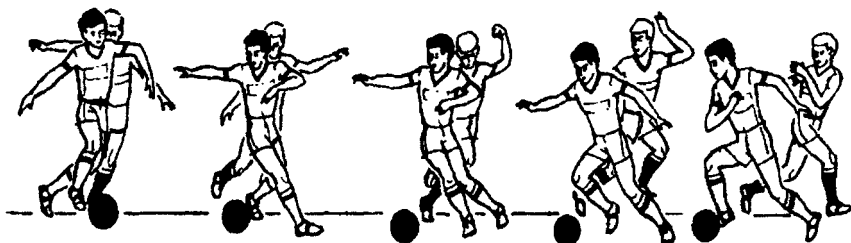
60-рaсм.



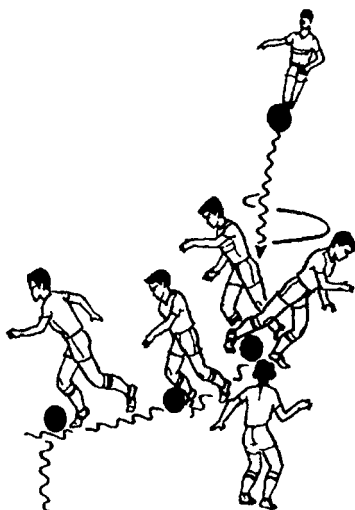
61-рaсм.



62-рaсм.



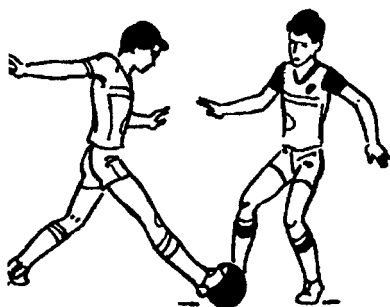
63-рaсм.



64-рaсм.



65-рaсм.

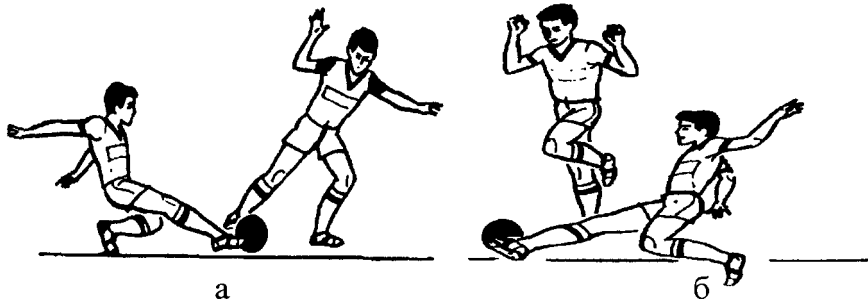


66-расм.

Ҳамла қилиб тўпни олиб қўйиш (66-расм). Бу усул 2 м дан кўпроқ бўлган ораликдаги тўпда эга бўла олишга имконият яратади. Ҳужумчи ораликдан ўн томонидан амалга оширилади. Ҳужум қилаётган ўйинчи, рақиб билан яқинлашиб, йиқилишда оёғини олдинга узатиб, тўп билан ҳаракатланувчи ўйинчига нисбатан ўт устида йиқилишда сирпаниб бориши, бир неча маротаба тезроқ бўлгани учун тўп уриш йўналишини ҳужум килувчи ўйинчи ўзгартиради.

Йиқилиб тўпни олиб қўйиш (67 а, б-расм). Бу усул ўйинчидан 2 м дан ортиқроқ масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради ва ён ёки орқа томонидан бажарилади.

Ҳужумчи рақибга яқинлашиб, унинг оёқларига сирпаниб йиқилади ва ундан тўпни олиб четлаштиради. Натижада, тўпнинг йўналиши бошқа томонга ўзгаради.



67-расм.



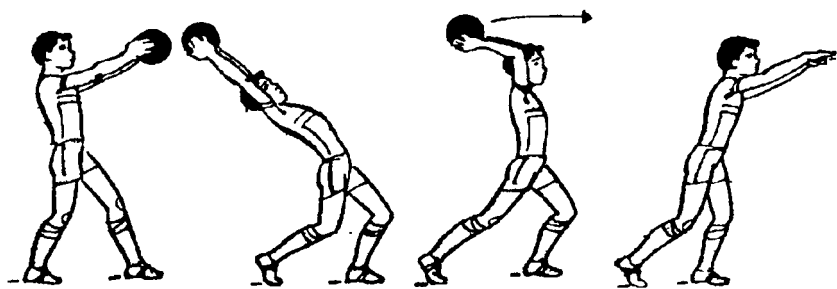
68-расм.

Елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш. Ушбу усул яккама-якка курашда кучлик ҳаракатларга киради. Шунинг учун бундай ҳаракатларга рухсат этилган коидаларга қатъий риоя қилиш зарур. Фақатгина ўйин оралиғида бўлган ҳолда, ўйинчи елкасининг $1/3$ юқорисини туртишга рухсат берилади. Рақиб орқа оёқдан таянч ҳолатда бўлган вақтида елка билан туртиш мумкин.

Тўпни ўйинга киритишда қўл бармоқларининг ҳолати (68-расм). Тўпни ташлашда қўл бармоқлари очилган ҳолда, уни ён томонларини қамраб олади, катта бармоқлар бир-бирига тегиш оралиғида.

Тўпни ён чизикдан ўйинга киритиш (69расм). Бу табиий техник усул майдон ўйинчисининг қўллари билан бажарилади. Дастлабки ҳолат – қадам ташлаш ҳолатда ёки оёқлар елка кенглигида туради. Тўп билан қўллар тирсакларда букилиб, тепага кўтарилиб, бош орқасига ўтказилади. Тана оғирлиги орқада турган оёққа ўтказилиб, оёқлар тизза бўғимларида букилади, гавда орқага энгашади.

Тўпни ташлаш қўл, гавда, оёқларнинг кескин тўғриланиши билан ташлаш томон йўналишига яқунловчи бармоқлар зўр беришидан бошланади. Яқунловчи фазани бажаришда тўпни ташлаш коидаларига риоя қилиб, футболчи иккала оёғини ердан узмаслиги керак.



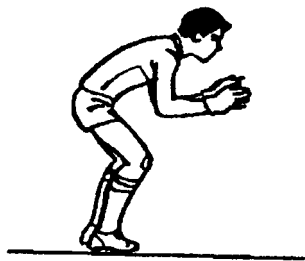
69-рasm.

Дарвозабон ўйини. Энг мураккаб ва оғир вазифалар дарвозабонлар олдида туради. Чунки дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриши, балки уларни кузатиб туриши лозим. Айниқса, тўп билан ўйнаётган спортчини, тўп тепилишини, йўналишини кўриши ва сезиши керак. Булардан ташқари, футболчиларнинг ўйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши шарт.

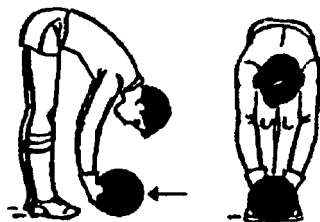
Дарвозабон ўйин маҳоратига биноан, кўпинча жамоанинг ютуқлари унга боғлиқ. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний тайёргарликни, эпчилликни, тезкорликни, чидамлилиқни ва сезгирликни талаб қилади. Шу боис эпчилликни тарбиялашда, шунингдек, худди куч ва тезликда ҳам олдинги юкламадан чарчаш аломатлари бўлмагандагина, ўзлари машқларни бажарадиган, шунга нисбатан етарли даражада тўлик тиклаш учун, дам олиш вақт оралиғидан фойдаланиш аҳамиятга эга.

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

Дарвозабоннинг асосий ҳолати (70-расм). Техник усулларнинг самарали бажарилиши кўпинча дарвозабон ҳаракати тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатларни бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса, оёқлар тизза бўғимларида озгина букилган, оёқлар елка кенглигида очилган. Тирсакда букилган қўллар кўкрак сатҳидан олдинга узатилган. Қўл кафтлари ички томон ва олдинга қаратилган. Бармоқлар кенгрок очилган. Тўғри дастлабки ҳолат тўпга сакрашда, йиқилишда, кадамлаб боришда, умумий марказ нуқтасини тезда таянч ҳолатдан ташқарига ўтишда имконият яратади.



70-расм.



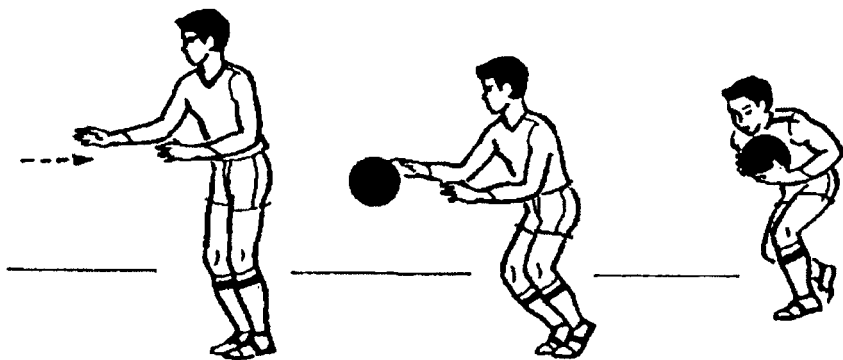
71-расм.

Думалаётган тўпни пастдан илиб олиш (71-расм). Дастлабки ҳолат – дарвозабоннинг асосий туриши. Дарвозабон олдинга энгашиб, қўлларини пастга туширади. Қўллари тирсак бўғимларида озгина букилган бўлиб, бармоқлари очилган қўл кафтлари тўпга қаратилган ва ерга тегиш ҳолатида. Тўп билан тўкнашиш вақтида дарвозабон уни тагидан кўтариб олади. Туширилган қўллар оғирлиги ва уларни эгилиш амортизацияли ҳаракат ҳисобида тўпнинг тезлиги сусаяди. Сўнг дарвозабон гавдасини тўғрилаб кўтаради.

Ердан сапчиган тўпни илиб олиш. Дастлабки ҳолат дарвозабоннинг асосий ҳолати. Бу тўпни ушлаш усулида

дарвозабон сапчиган тўп билан учрашиш нуқтасини аниқлаши ва ҳисобга олиши керак. Ўнг дарвозабон олдинга энгашади (қўл кафтлари ва бармоқлари бирлашган, қўллар тирсак бўғимларида озгина букилган) ва тўпни илиб олади. Сўнг тўпни икки қўли билан кўкрагига тортади ва тўғрилайди.

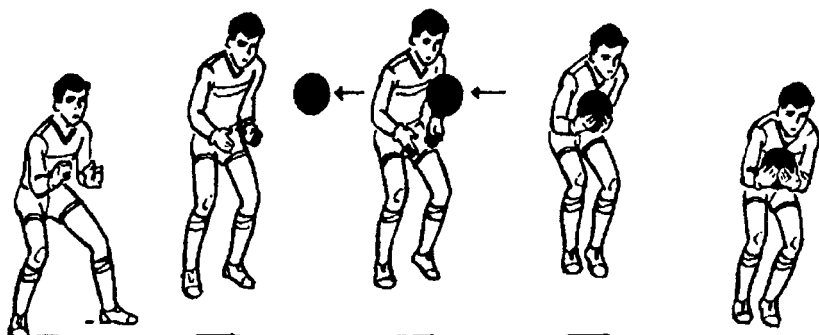
Учаётган тўпни пастдан илиб олиш (72-расм). Дастлабки ҳолат – асосий туриш, тирсакда енгил букилган қўллар кафтини тўпга қаратган ҳолда олдинга узатилади. Бармоқлар озгина букилган ва бўшаштирилган (таранглашмаган). Оёқлар озгина тиззаларда букилади ва гавда олдинга энгашади. Тўп билан тўқнашганда дарвозабон уни бармоқлари билан ушлаб, корнига ёки кўкрагига тортади. Катта зарба билан тепилган тўпни (учаётган тўпни) ушлашда гавдани олдинга энгашади ва оёқларни тўғрилашни ҳисобга олган ҳолда, орқага эгилувчи ҳаракат бажарилади.



72-расм.

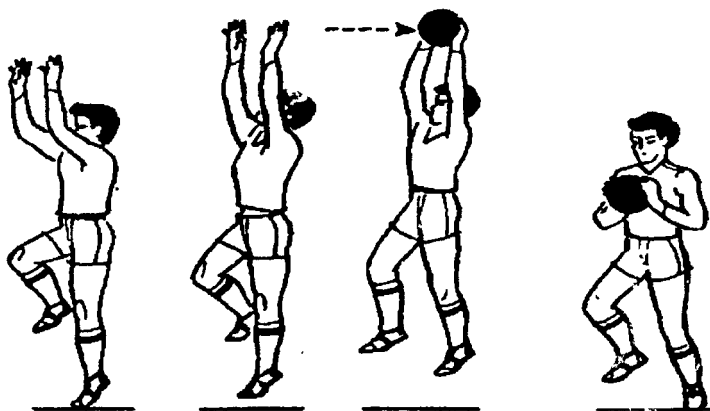
Ўрта баландликдаги тўпни ушлаш (73-расм). Дастлабки ҳолат – ушлашнинг тайёрлов фазасидаги асосий туриш. Гавда олдинга кўпроқ энгашади. Қўллар тирсакларда енгил букилиб, қўл кафтларини тўп рўпарасига қаратиб, олдинга узатилади. Дарвозабон қўллари тўп билан тўқнашган заҳоти

қўл бармоқлари билан пастдан ушлаб, тезда уни қорнига тортади; иккала оёғи билан депсиниб, қўлларини учиб келаётган тўпга узатиб, пастдан уни ушлаб, тезда кўкрак ёки қорнига тортади, сўнг ярим букилган оёқларига тушади; етарли тўғриланган қўлларининг қафти пастга қаратилган ҳолда, учиб келаётган тўпга узатилади. Қўллар тўп билан тўкнашганда, енгилувчи ҳаракат қилиб, тўпни қорнига тортади. Тўпни қорнига тортиш вақтида ушлаш усулини ўзгартиради ва тўпни пастдан ушлаб, ўзига тортиб, олдинга энгашади. Сўнг тўғриланади ва ўйин шароитига биноан ҳаракатни бажаради.



73-расм.

Сакраб юқоридан тўпни ушлаш (74-расм). Бу тўпнинг учиш йўналишига биноан бир ёки икки оёқ билан депсиниб, баландга сакраш орқали бажарилади (олд томон баландликка ёки ён баландликка). Ҳаракат вақтида бир оёқ билан ёки бир жойда турган икки оёқ билан депсинади. Қўллар тирсакда озгина букилган ҳолда, олдинга учиб келаётган тўпга қарши кенг очилиб, бир-бирига яқинлашади. Дарвозабон қисқа йўл билан қўлларини максимал ҳолда букиб, тўпни кўкраги олдига тортади. Дарвозабон тўпни ушлагандан сўнг озгина букилган оёқларига тушади.



74-расм.

Ён томондан тўпни ушлаш (75-расм). Дастлабки ҳолат – дарвозабоннинг асосий туриши. Бу усул дарвозабоннинг ён томонидан ўрта йўналишда учиб келаётган тўпни ушлашда қўлланилади. Қўллар тўпнинг учиш томонига қараб узатилади. Қўл бармоқлари салгина букилиб, кафтлари параллел ҳолда бўлади.



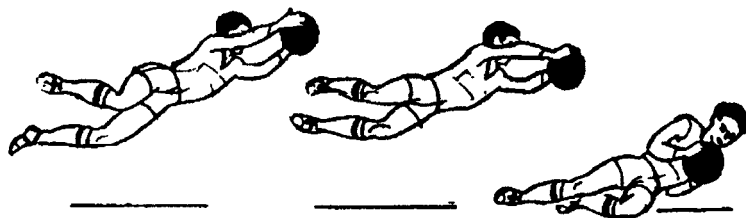
75-расм.

Тана оғирлиги тўпни ушлаш томонга яқинроқ оёкка ўтказилади. Худди шу томонга гавда ҳам бурилади. Сўнг тўпни икки қўллаб устидан ушлаганда ҳаракатлар бажарилади.

Икки қўллаб тўпни дарвоза тепасидан ўтказиш. Дарвозабон баланд учиб келаётган тўпни икки қўл билан дарвозанинг юқори устун тепасидан ташқарига узатиб юборади. Бу катта тезлик билан, асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган тўп. Тўпни ташқарига узатиб юбориш бир ёки икки қўл билан амалга

оширилади. Бунинг учун тўпни дарвоза юқори устунларидан ташқарига узатиб юборишда, ҳаракатнинг бошланишида бир ёки иккала таранглашган қўл тўп учиш йўналиши томон узатилади. Дарвозабон баланд сакраб, бурчак ҳосил қилган қўл кафтини учиб келаётган тўпга қарши қўяди, тўп унга тегиб учиш йўналишини ўзгартириб, дарвозанинг юқори (устун) тепасидан ўтади.

Йиқилишда тўпни ушлаш (76-расм). Дарвоза томон аниқ ва тўсикдан зарб билан тепилган тўпни ушлаб йиқилиш дарвозабон учун энг ишончли усул бўлиб ҳисобланади. Бу ҳаракат тўп учиш томонига тез қадамлаб ёки чалкашма қадамлар қўйилишидан бошланади. Сўнг тўп йўналишига яқин турган оёқ билан депсиниб, тўпни ушлаш томонга гавда энгашилади. Дарҳол қўллар тўпга узатилади. Қўл ҳаракатлари ва иккинчи оёқнинг бирданига букилиши кучли депсинишга кўмаклашади. Ўрта сатҳида учиб келаётган тўпни ушлашда депсиниш юқорига, ён томонга бажарилади. Дарвозабоннинг учиш фазасидан тўп ушлаб олиши амалга оширилади. Тўпни ушлагандан сўнг дарвозабон ғужанак бўлади (тўп билан қўллари қорин ва кўкрак олдига тортилган, тиззалар ҳам кўкрак олдига тортилиб, бош олдинга букилган). Тана оғирлик кучининг таъсирида йиқилиш содир бўлади.

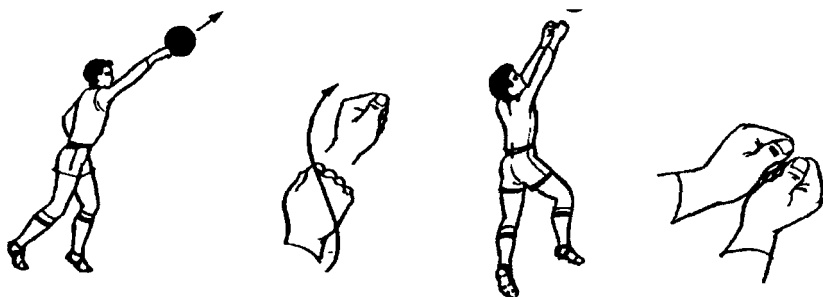


76-расм.

Рақибнинг оёғига ташланиш Бу усул ҳимоячилардан рақиб тўп билан ўтиб дарвозага яқинлашганда қўлланилади. Дарвозабон рақибнинг оёғига ташланиб, тўпни олиб қўйишга, уни уриб юборишга ёки тўпнинг дарвозага ўтиш йўлини тўсишга интилади. Рақибнинг рўпарасида кескин ҳаракат қилишдан сўнг унинг оёғига ташланиш бошланади. Дарвозабон бироз энгашади, гавдаси ва қўллари максимал пастга туширилган. Сўнг рақибгача бўлган ораликни ҳисобга олиб, дарвозабон тўпга ташланишни бажаради; у тўпни рақиб оёғида босиб қолишга интилади ёки икки қўл билан тўпни тепишдан олдин ёки тепиш вақтида уни тўсади. Рақиб оёғидаги тўпга кўкрак ва қўллар билан ташланиш орқали уни олиб қўйиши мумкин. Агар тўпни олишга эриша олмаса, дарвозабон қўллари, оёқлари ва кўкраги – бутун бағрини тўп тепилишига қарши қўйиши керак.

Мушт билан тўпни уриб юбориш (77-расм). Тўпни мушт билан уришда, қўл мушти тирсакларда букилган ҳолда, орқага тебратилишидан бошланади. Таранглашган қўлининг кескин тўғриланиши ва гавдани бурилиши билан уриш ҳаракати бошланади. Муштнинг тўп билан тўқнашиши қўлнинг тўла тўғриланишидан олдинроқ бўлади. Тўпни уриш бармоқлардан бирининг бўғинига тўғри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. Дастлабки ҳолат – қўллар тирсакларда букилиб ва кўкрак олдида бўлиб, бармоқлар мушт бўлиб бирга қаратилган. Таранглашган қўлларни бир вақтда кескин тўғрилаб, икки мушт билан тўпни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойда ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юқори нуктага етган тўпни уриб юбориш амалга оширилади. Сўнг енгилгина букилган оёқларга қўниш бўлади.

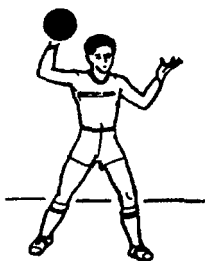


77-расм.

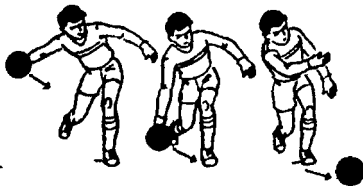
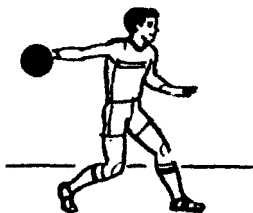
Тўпни тепадан ташлаш (78-расм). Бу тўпни ўйинга киритишда кенг қўлланиладиган усул. Тўпни шеригига турли йўналишда, ҳар хил ораликда ва аниқ узатишга имконият яратади.

Дастлабки ҳолат – кадам қўйилган ҳолатда туриш. Дарвозабон ярим букилган ва очилган бармоқлари билан кафтида эркин ётган тўпни ушлаб туради. Тўп тирсак бўғимларида букилган қўлда тебраниб, ён томондан орқага ва юқорига, бош сатҳигача кўтарилади. Гавда ҳам шу томонга бурилади. Тана оғирлиги орқада озгина эгилиб турган оёққа ўтказилади. Гавданинг бурилиши ва орқада турган оёқ-қўлнинг тез тўғрилаш ҳаракатини қилиш керак. Ташлаш бармоқларнинг шиддатли ҳаракати билан яқунланади.

Тўпни пастдан ташлаш (79-расм). Дастлабки ҳолатда оёқлар етарлича букилиб, кадам қўйиш ҳолатида бўлади. Тўпни тагидан бармоқлар билан ушлаб турган қўл пастга туширилган. Сўнг дарвозабон тебраниш учун қўлини орқага узатади ва тана оғирлигини олдинда турган оёққа олиб ўтади. Тўп билан қўл ерга параллел бўлган ҳолда олдинга шиддатли ҳаракатда бўлади. Гавда олдинга энгашади. Тўп қўлнинг учига тегиши билан мўлжал томон интилади.



78-расм.



79-расм.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

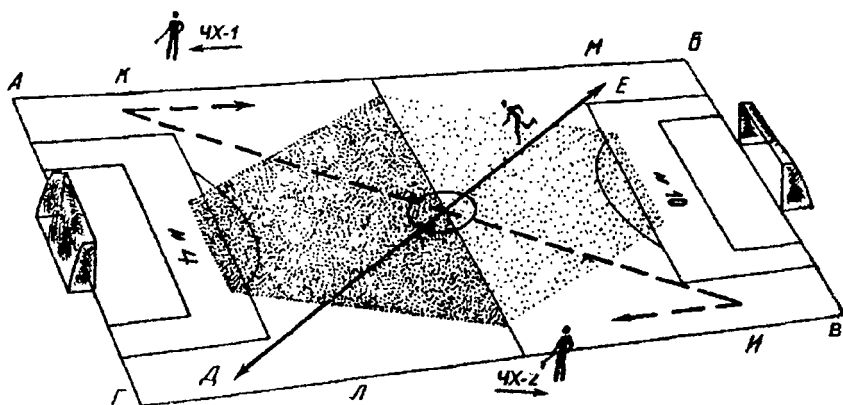
1. Футболнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги таъсири қандай ?
2. Футболда қандай техника ва тактика мавжуд ?
3. Тўпни назорат қилиш турларини биласизми?
4. Ўйиндан ташқари ҳолат ва жарималар ҳақида нималарни биласиз?
5. Тўпни тўхтатиш турлари ҳақида нималарни биласиз?
6. Тўпга зарба бериш турлари ҳақида тўхталинг.
7. Тўпни олиб юриш қандай амалга оширилади?
8. Дарвозабоннинг асосий ҳолати қандай бўлади?

ҲАҚАМЛИК ҚИЛИШ МЕТОДИКАСИ

Ҳакамлар. Ўйинни 5 нафар ҳакам бошқаради. Бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати майдонга ўйинчилар спорт кийимидан фарқ қиладиган кийимда тушиши шарт. Бош ҳакам ёнида хуштак, секундомер, сариқ ва қизил карточкалар, ён дафтар ва ручка бўлиши шарт. Ўйинни майдон ҳаками ва "ўйиндан ташқари ҳолат"ни ва тўп майдондан чиқиб кетганлигини аниқлаб, қайд этувчи икки ён ҳакамлар ҳакамлик қиладилар. Агар майдондаги ҳакамлардан бирининг ўйинни бошқара олмаслик сабаблари кузатилса (саломатлиги туфайли, турли хил сабабларга кўра, жароҳат олса), захирадаги ҳакам билан ўйин тугагунга қадар алмаштирилади.

Футбол майдонининг катталиги, ўйин суръатининг тезда ўзгариши ҳакамдан ўйинни шундай тарзда назорат қилишни тақозо қиладики, футболчилар ҳаракатига ҳалақит қилмаслиги ва бир вақтнинг ўзида ўйиннинг боришини назорат қилиб бориши керак. Амалда параллел ва диагонал усулда ҳакамлик қилинади. Диагонал усули энг оммавий ва кўп қўлланиладиган усул ҳисобланади. Диагонал усулнинг афзаллиги ҳакам ёрдамида, асосан, майдон марказидаги содир бўладиган воқеаларни назорат қилиб туриш, тўп учун курашаётган ўйинчилар ёнида бўлиш имкониятини беради. Чизиқ ҳакамлари ёрдамида ҳакам майдоннинг икки томонидаги ён чизиқни ҳам назорат қилиб туради.

Ҳакам ўйин жараёнида тасавуридаги майдон диагоналининг ДЕ чизиғида ҳаракатланади. Вазият тақозо этганда, у ёки бу томонга чиқиши мумкин (80-расм).



80-расм.

Чизиқдаги ЧХ-1 ва ЧХ-2 ҳакамлари майдон қарама – қаршисида туришлари ўзига хос иккинчи диагонални ташкил этадилар. Мисол учун, агар ҳакам Д нуктага ўтса, чизиқдаги ЧХ-1 ҳакам А ва К нуктаси оралиғидаги

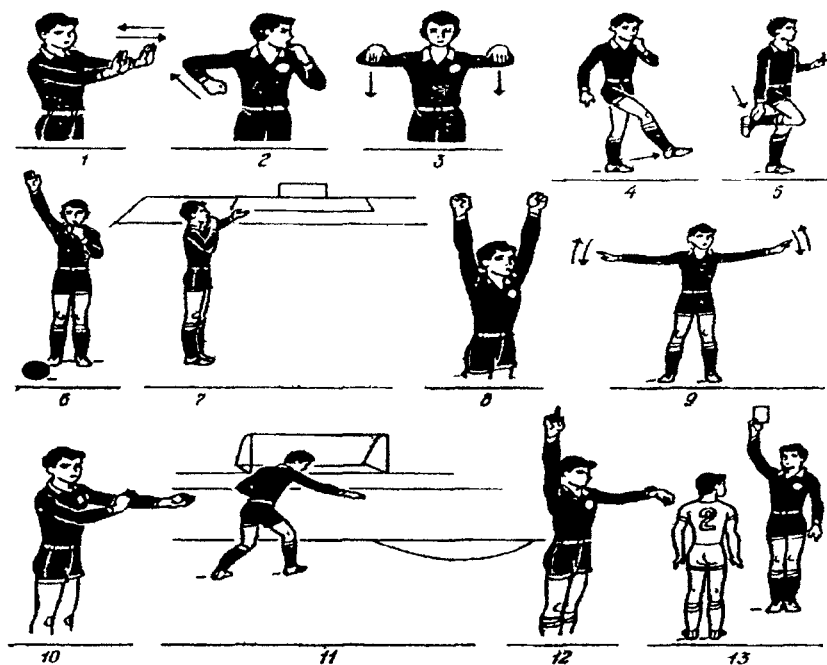
жойга ўтиши керак. Агарда ҳакам Е нуқтаси атрофида бўлиб қолса, бунда чизикдаги ЧХ–2 ҳакам И ва В нуқтаси орасида жойлашиши керак. Ўйин давомида чизик ҳакамларини фаолияти фақатгина майдоннинг бир томонида чегараланади. Шундай қилиб, чизик ҳаками ЧХ–1 4-сонли мактаб жамоаси майдоннинг ярмида ҳаракатланиб, 10-мактаб жамоаси ҳужумларини кузатиб туради. Бундай ҳолда 4-мактабнинг охиридаги ҳимоячиси билан бир чизикда туради ва бирга ҳаракатланади. Мана шунинг учун ҳам у 10-мактаб майдоннинг ярмига ўтишига тўғри келмайди. Бундан кўриниб турибдики, 10-мактаб майдоннинг ярмини чизик ҳаками ЧХ–2 назорат қилиб туради.

Ўйин жараёнида диагонал усулида ҳакамлик қилишда нотўғри ҳаракатланиш диагонал усули мазмунининг бузилишига олиб келади. Мисол учун, бундай вазиятлар, агар чизик ҳаками ЧХ–1 М ва Б нуқталари оралиғида туриб қолса, бундай вақтда ҳакам Е нуқтада бўлганда, диагонал усулининг моҳияти бузилган ҳисобланади. Бундай вазиятлар яна ҳакам Д жойида бўлганда, чизик ҳаками ЧХ–2 Л ва Г нуқтаси орасида турса ҳам бузилган бўлади.

Ҳакам жойини ўзгартириш учун бундай диагонални танлаши керак. У қандай қабул қилинади? Биринчи навбатда, қуёш тушиши ҳисобга олинади (у юзга тушмаслиги керак), шамолга, айниқса, кучли шамолга қарама-қарши ҳаракат қилиш тавсия этилмайди.

ҲАКАМ БЕЛГИЛАРИ ВА ИМО-ИЩОРАЛАРИ

Ўйинда ҳакамликни амалга оширишда ҳакам хуштак ёрдамида белги беради. Хуштакдан куйидаги ҳолларда фойдаланилади: ўйин бошланишидан ва танаффусдан сўнг қайта бошлашдан олдин, дарвозага тўп киритилгандан сўнг 11 м лик жарима тўпини амалга оширишдан аввал, дарвоза ишғол қилинганда, ўйин тугашидан ёки ярмидан.

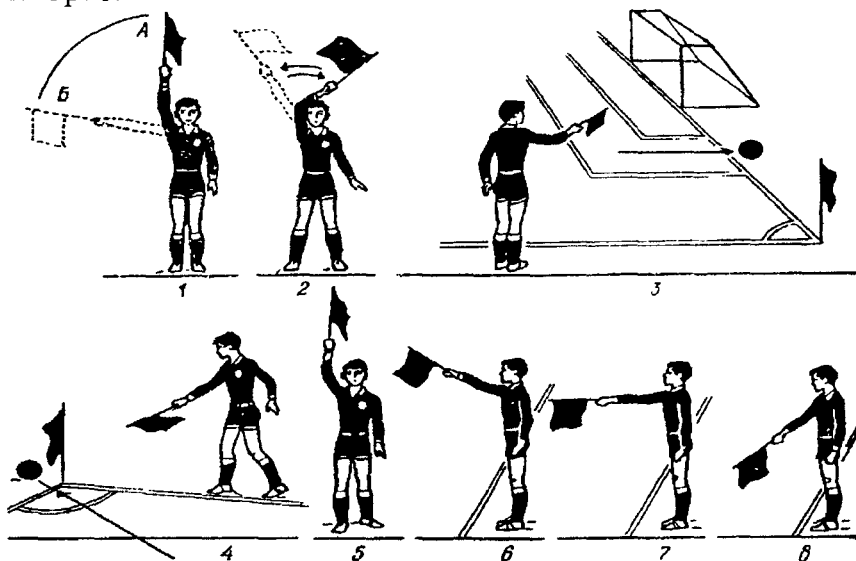


81-расм.

Берилётган белгилар ўйинчи ва томошабинларга яхши эслатиладиган бўлиши керак. Белгилар оҳанги доимо бир хилда бўлиши лозим. Аммо дарвоза ишғол қилинганда, ўйиннинг биринчи ярми ёки унинг асосий вақти тугагандан сўнг бериладиган белгилар жуда аниқ бўлиши керак. Агар ўйинчилар барча ўйин қоидаларига риоя қилиб, дарвоза, жарима, бурчак тўпи ва эркин тўп тепишларни амалга оширсалар хуштак чалинмайди, балки бунда қўл имо-ишораларидан фойдаланилади. Ён чизикдан тўпни ўйинга киритиш ҳам қўл имо-ишоралари билан амалга оширилади (81-расм). Улар ўйинни тўхтатиш ёки уни давом эттириш қарорини оидинлаштириш мақсадида фойдаландилар.

1. Рақибни қўл билан тутиб юбориш.
2. Урилиш ёки кўполлик билан итариб юбориш.
3. Рақиб устига сакраш.
4. Чалиш.
5. Оёқ билан оёққа тепиш.
6. Эркин зарба бериш.
7. Жарима тўпини тепиш.
8. Ўйин ярми ёки тўлиқ тугаши.
9. Ўйин тўхтатилмайди.
10. Тўпни қўл билан ўйнаш.
11. Қоида бузилган жойдан тўпни ўйинга киритиш лозимлигини ифодаловчи ишора.
12. Қўшимча вақт берилганлиги.
13. Ўйинчини огоҳлантириш ёки четлаштириш.

Чизик ҳакамнинг байроқ орқали белги бериши. Чизик ҳаками байроққа эга бўлиши керак (байроқ сопи узунлиги 4,5 см, диаметри 1,5 см, байроқ узунлиги 40 см, кенлиги 30 см). Байроқ ранги икки жамоа ўйинчиларининг кийими рангидан фарқ қилувчи ва жуда эркин рангда бўлиши керак (кизил, сариқ, тўқ сариқ) (82-расм). Чизик ҳакамларининг асосий вазифаси белгиларни вақтида ва аниқ беришдан иборат.



82-расм.

Чизик ҳакамларининг байроқда белги беришлари

1. Қоида бузилди, А-ҳакам диққатни жалб қилиш мақсадида байроқни кўтаради. Б-ҳакам хуштагидан сўнг, эркин ёки жарима тўпи зарбаси қайси жамоа томонга бериладиган белги.

2. Ҳакам ўйин қоидаси бузилганлигини кўрмай қолганда, ҳакам диққатни жалб қилиш мақсадида бериладиган белги.

3. Дарвоза тўпини тепиш.

4. Байроқни тезда кўтариб, бурчак тўпи тепиш жойини кўрсатиш.

5. "Ўйиндан ташқари ҳолат".

6. Чизик ҳакамидан майдоннинг қарама-қарши томонида "майдондан ташқари" ҳолат.

7. Майдоннинг ўрта чизигида "ўйиндан ташқари" ҳолат.

8. Ўйин майдони яқинида "ўйиндан ташқари" ҳолат.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Эркин тўп ва жарима тўп тепиш қандай амалга оширилади?

2. Ўйин тактикаси деганда нимани тушунасиз?

3. Дарвозабоннинг асосий вазифалари нималардан иборат?

4. Ўйин техникаси деганда нимани тушунасиз?

5. Оёқда бериладиган зарбалар ҳақида биласизми?

6. Бошда бериладиган зарбалар ҳақида биласизми?

7. Финт қандай амалга оширилади?

8. Тўпни ўйинга киритишда қўл бармоқларининг ҳолати қандай бўлиши керак?

9. Ўйинда неча нафар ҳакам иштирок этади?

10. Ҳакамлар майдонда қандай ҳаракатланадилар?

11. Ҳакам белгилари ва имо-ишоралари қандай амалга оширилади?

12. 11 м лик жарима чизиги қандай амалга оширилади?

Т Е Н Н И С

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Замонавий теннис спортчидан юкори топкирликни, жасурликни, тезкорликни, эпчилликни талаб этувчи оммавий спорт ўйини. Ўйиннинг моҳияти: спортчилар тўпни ракетка билан уриб, рақиб томонга у қайтара олмайдиган даражада тўрдан ошириб, йўналтирадилар. Тўпни рақибга қайтариш фақат унинг кортга тегиб сакрашидан сўнг рухсат этилади (кортга икки марта тегиб ўтса, очко ютқазилган ҳисобланади). Ўйин бир ўйинчи хатога йўл қўйгунга қадар давом этади. Ундан кейин яна икки уринишли тўпни орка чизикдан ошириб ўйинга киритилади.

Тенниснинг дастлабки кўринишлари XII–XIV асрларда Италия, Франция ва Англияда юзага келган. Дастлаб кўл кафтлари билан уриб ўйналган. XVI асрларга келиб, ракетка кўлланила бошлаган. Замонавий теннис XIX асрнинг охирида Буюк Британияда шаклланган. Теннис ўйини қоидалари 1874 йил инглиз У.Уингфилд томонидан ишлаб чиқилган ва 1875 йил "лаун–теннис" (инглизча lawn–майсазор) номи қабул қилинган.

Халқаро Лаун–Теннис Федерацияси (ИЛТФ) 1912 йили Парижда тузилган. Бу федерация ўз сафига 100 дан ортиқ мамлакатлардан 100 млн нафар теннисчини бирлаштирган. 1896–1924 йилларда теннис 8 марта Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган. ИЛТФ расмий равишда жаҳон чемпионатини ўтказмайди. 1990 йил америкалик машхур

теннисчи Д.Дэвис таъсис этган Дэвис кубоги ҳар йили эркаклар жамоалари ўртасида ўтказиладиган жаҳон чемпионати ҳисобланади. 1970 йилдан бошлаб, янги кўринишдаги норасмий чемпионат ўтказилмоқда: турли мамлакатларда 96 нафар спортчи иштирокида эса финал ўйинлари ўтказилади. Бу мусобақаларда ҳаваскорлар ва профессионал ўйинчилар қатнашишлари мумкин. 1968 йилдан эса ҳаваскорлар ўртасида Европа чемпионати ўтказилади. Теннис АҚШ, Австралия, Франция, Буюк Британия, Италия, Германия, Швеция, Чехия, Словакия, Югославия, Венгрия, Россия, Ҳиндистон, Испания ва Мексика каби мамлакатларда кенг тарқалган. Жаҳонга таникли ракетка усталари Евгений Кафелников, Грег Руседски, Николас Кифер, Седрик Пиолин, Карол Кучера, Марк Россе, Даниел Ватсек, Марат Сафин, Ян Кросляк, Саргие Саргисян, Андрей Черкасовлар катта шухрат қозонган. 1992 йил Ўзбекистон Теннис Федерацияси тузилди ва шу йили Халқаро Теннис Федерацияси (ИТФ)га аъзо бўлди.

1994 йилдан Ўзбекистон Дэвис кубоги мусобақаларида қатнаша бошлади. 1994 йил Тошкентда профессионал теннисчилар ўртасида "Президент кубоги" халқаро мусобақалари ўтказилди. 1996 йил Тошкентда аёллар ўртасида теннис бўйича Челленжер мусобақаларига асос солинди ва у WTA туркумидаги мусобақалар орасидан жой олди. 1997 йил мамлакатимизда раҳбар ҳаваскор теннисчилар ўртасида "Ҳавас" мусобақалари бошланди. Ўзбекистонда И.Тўлаганова, В.Кунецко, О. Огородов, И. Исроилова, О.Омонмуродова каби машхур теннисчиларимиз бор.

1997 йил 25 августда "Ўзбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш

тўғрисида", 1998 йил 11 сентябрда "Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида"ги қарорлар қабул қилинди.

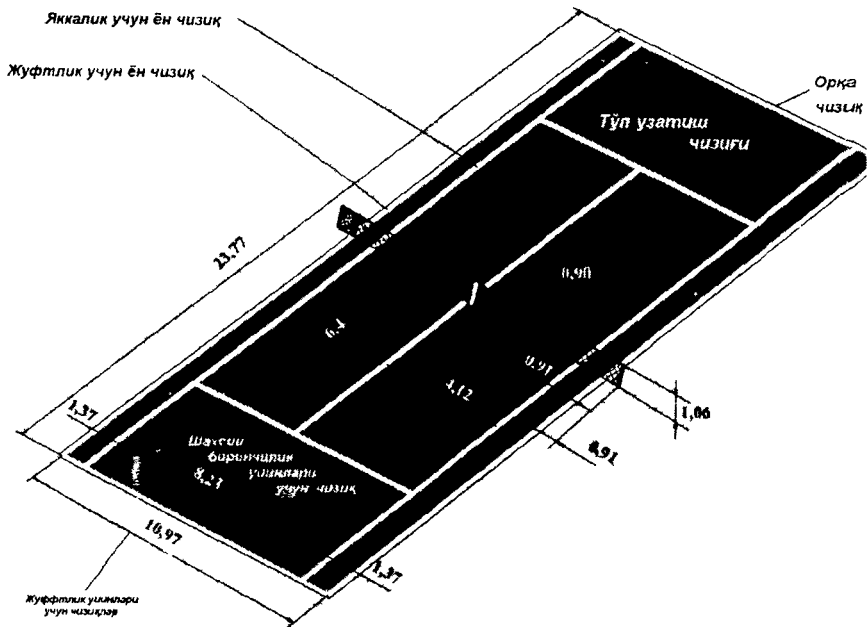
Теннис майдони (83-расм) – оддий ўлчами 40x20 м². Минимал (энг кичик) ўлчами 36x18 м², тўп узатиш ва ўйин майдони 23,77x10,97 м² ўлчамдан иборат бўлади. Ўйин майдони яқинида ҳакам учун баландлиги 1,83–2,15 м мезана (вишка) ўрнатилади. Вишка мустаҳкам, енгил кўчириладиган, горизонтал тирсак қўядиган ёндори ва ҳакам қоғоз қўйиб ёзиб бориши учун кўндаланг очилувчи планкадан ташкил топган.

Корт тенниси учун тўр ва устунлар (84-расм). Корт теннис устунларининг баландлиги 1,70 м бўлиб, устунлар думалок темир трубадан тайёрланади ва эмал бўёк билан бўялади.

Корт тенниси тўрининг узунлиги 12,60 кенглиги 1,06 м, катаклар катталиги 40x40 мм² ва ипининг қалинлиги 1,5 мм, катаклари қора рангда ва тўрнинг тепа қисми 10 см қалинликдаги оқ рангли тасма билан тикилган бўлади. Тўрнинг тепа қисмидан трос ўтказилади.

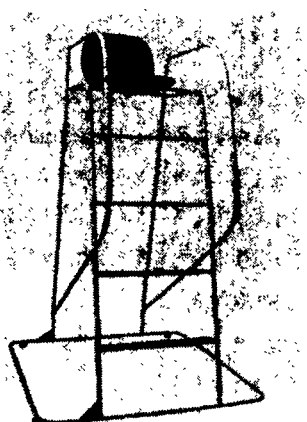
Корт тенниси учун ракетка ва тўплар. Катта теннисда ўрганувчи ва ҳаваскорлар алюмин қоришмали ракеткалардан фойдаланиши мумкин. Ракетканинг зарба бериш томони бир-бири билан кесишувчи торлар билан тортилган бўлиши керак. Ракетканинг узунлиги 73,66 см, кенглиги 31,75 см дан ошмаслиги керак. Ракетканинг оғирлиги катталар учун 340–400 г, ёш теннисчилар учун 255–340 г (85-расм).

Теннис тўпи матоли қоплама билан қопланган бўлиб, сарғиш рангда бўлиши керак. Тўпнинг айлана диаметри 6.35 см. дан 6.67 см гача, оғирлиги 56.7 г дан 58.74 г гача бўлади (86-расм).

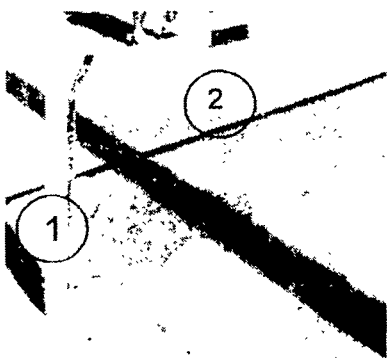
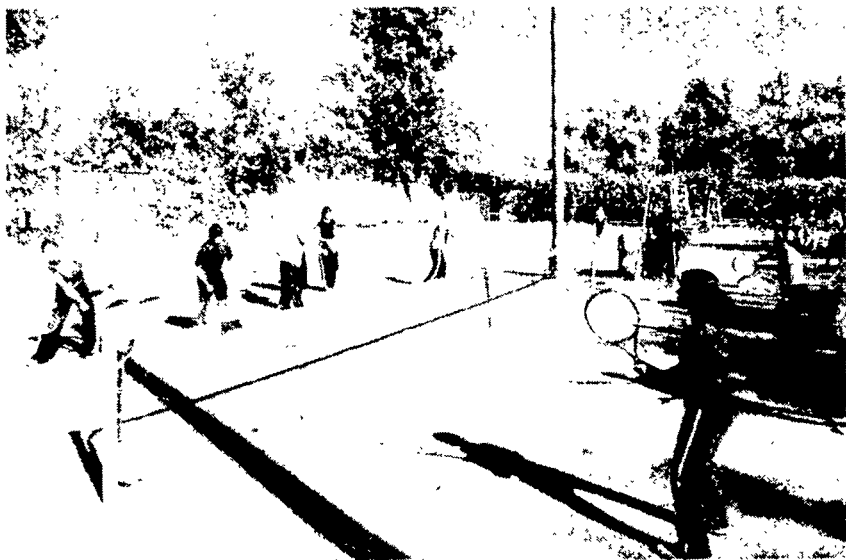


83-расм.

Ҳакам мезанаси (вишка)



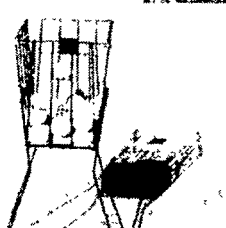
84-расм.



85-рasm. Корт тенниси тўрлари.



Теннис
таблоси



86-расм . Корт теннисининг ракетка ва тўплари.

ЎЙИН ҚОЙДАСИ

Мусобақалар бир ёки икки киши билан ўтказилади. Жуфтлик ҳолда ўйинни аралаш (эркаклар ва аёллар) ўтказиш мумкин. Ким биринчи бўлиб теннис тўпини ўйинга киритишни аниқлаш учун ракетка айлантирилади ёки танга очилади. Қуръа ташлашда ютган биринчи бўлиб, қабул қилиш ёки қайси томонда ўйнашни танлаши мумкин. Шунингдек, рақибни биринчи бўлиб, танлашга мажбур қилиш мумкин.

Тўпни оширишда ўйинчининг ўйинга тайёр эканлиги аниқланади. Биринчи очко учун теннисчи орқа чизик орқасидан, марказий чизик билан ўнг ён чизик ўртасида туради. Бу ўйинчи тўпни ўйинга киритувчи, бошқа ўйинчи эса қабул қилувчи деб аталади. Тўпни оширувчи тўпни юқорига отиб, ерга ташламасдан рақиб майдони томонга зарба беради. Агар оширилган тўп керакли майдончага тушиши олдидан тўр усти устунига тегса ёки керакли майдонга тушмаса, хато ҳисобланади. Кейинги очко учун тўпни оширувчи орқа чизик орқасида марказий белги билан чап чизик ўртасида туради. Теннис тўпи белги тепасидан учиб, қабул қиладиган ўйинчининг чап майдончасига тушиши керак.

Жавоб зарбада карама-қарши турган ўйинчи оширувчи ўйинчининг майдонига тўпни қайтаради, ўйин биринчи хатогача давом этади. Бир-бири билан тўпни алмашиб ошириш вақтида тўп тўр устига тегиши мумкин. Тўп оширишни алмаштириш; сетка бир гейм давомида бир ўйинчи тўпни киритади, кейин корт томонлари алмаштирилади ва энди рақиб тўпни киритади, у эса гейм давомида қабул қиладди. Учинчи, бешинчи ва кейинги ток геймдан кейин яна томонлар алмаштирилади.

Хато ҳисобланади: ўйин майдонига тўпни бир неча марта тегиши, тўр ёки ўйин майдони ташқарисига тўпни ташлаш кетма-кет ўйинга тўпни икки марта зарба берса, тўпни йўқотишлар очко ютказишга олиб келади.

Теннисда очко гейм ва партияларга қараб ҳисобланади. Биринчи тўпни ютган ўйинчига 15 очко, ютқазган ўйинчига 0 очко берилади. Агар кейинги очколарни ҳам худди шу ўйинчи ютса, ҳисоб 30–0, тўртинчи очкони ютса, 40–0 ва ниҳоят геймдир. Лекин бу очколар ҳар қайси бошқа ўйинчи томонидан ютилса, ҳисоб ўзгариб кетади. У 15–0, 15–15, 15–30, 30–30, гейм бўлиши мумкин. Агар ҳар бир ўйинчи 3 очко ютиб олса ва шу сабабли у геймда ҳисоб 40–40 бўлиб қолса, бундай ҳисоб тенг деб аталади. Кейинги очко ютган ўйинчига устунлик бор. Агар худди шу ўйинчи кейинги очкони ҳам ютса, у гейм ҳам ютади. Агар ютмаса, ҳисоб яна тенг бўлиб қолади. Сўнг тенг ҳисобдан 2 очко кетма-кет биринчи бўлиб, ютадиган ўйинчи шу гейм ютади.

Биринчи бўлиб, 6 гейм ютган ва рақибдан лоакал 2 гейм фарқ қилган бўлса сетнинг ғолиби ҳисобланади. Икки сетни биринчи бўлиб, ютган теннисчи ўйиннинг ғолиби деб ҳисобланади. "Тай–брейк" ўйналади. "Тай–брейк" ютган теннисчи сетнинг ғолиби деб ҳисобланади.

Чизикларни билдириш. Агар тўп чизикнинг ҳар қайси қисмига тегса, у тўғри. Тўп ерга урилган жой аниқ бўлса, тўп аут деб аталиши мумкин. Агар тўп аут бўлгани аниқ бўлмаса, ўйинни давом эттириш мумкин. Агар ўйинчи очко ўйналгандан сўнг тўп аутда бўлганлигини кўрсатса, аут дейиш мумкин эмас. Очко ўз кучида қолади.

Арбитр (хакам). Мусобақалар, асосан бир нафар хакам билан ўтказилади. Ҳакам мезанада ўтириб очколарни далолатномага киритади. Халқаро саралаш мусобақаларда ва чемпионатларда арбитрга узунасига, ён томон, орқа тўп ошириш чизикларини кузатувчи хакамлар ёрдамлашади.

Жуфтликлар ўйини. Ўйин майдони ҳар томонида икки нафардан эркак ёки икки нафардан аёл ёхуд ҳар томонда бир аёл ва бир эркак (аралаш жуфтлик) иштирокида бутун кортдан фойдаланиб ўйналадиган ўйин. Биринчи бўлиб, ҳар қайси матчни бошлаш мумкин. Ракиб жамоасида ҳар қайси ўйинчи биринчи тўпни ўн қаторда қабул қилиниши мумкин. Бундан сўнг бутун сет давомида худди шундай оширадиган тартибни ва қабул қиладиган томонларни сақлаш лозим. Агар тўпни ўйинга киритадиган теннисчи шеригига тегизса, хато ҳисобланади. Шунингдек, қабул қиладиган ўйинчи шеригига тўпни тегизса, оширадиган ўйинчи очко ютади.

Тўп қайтарилганда (тўпни ўйинга киритишдан бошқа) жуфт жамоадан ҳар қайси ўйинчи уриши мумкин. Ўйин пайтида шерикларнинг қайси бири тўпни қайтариши аҳамиятга эга эмас.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Теннис қандай ўйин?
2. Замонавий катта теннис ўйини қачон ва қаерда ташкил топган?
3. Халқаро катта теннис Федерацияси (ИТФ) қачон ташкил топди?
4. Катта теннис Олимпияда ўйинлари турига қайси йилларда киритилган?
5. Эркаклар герма жамоалари ўртасида катта теннис бўйича ҳар йили амералик Д.Ф. Дэвис томонидан таъсис этилган Дэвис кубоги учун ўйинлар қачондан ўтказила бошланди?
6. Тўпнинг айлана диаметри ва оғирлиги нимага тенг?
7. Ракетка оғирлиги қанчага тенг?
8. Ўзбекистон Теннис Федерацияси қачон тузилди?
9. Ўзбекистон Теннис Федерацияси халқаро Теннис Федерацияси (ИТФ) га қачон аъзо бўлди?
10. Ўзбекистон Дэвис кубоги мусобақаларида қачондан қатнаша бошлади?

11. Мамлакатимизда хаваскор раҳбар теннисчилар ўртасида "Хавас" турнири қачондан бошланган?

12. Нечанчи йил "Ўзбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни кўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида"ги қарор қабул қилинди?

13. Мамлакатимизда "Катта теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Вазирлар Маҳкамасининг қарори қачон қабул қилинди?

14. Корт тенниси майдони ўлчамларини биласизми?

15. "Тай-брейк" қандай ўйналади?

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

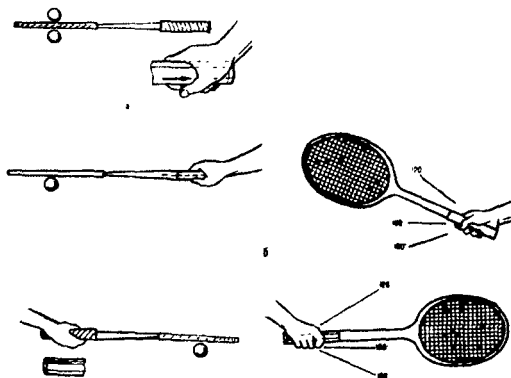
Теннис ўйини тактикаси стойка (гавда ҳолати), силжишлар, тўп узатишлар ва тўпга зарба беришлардан иборат. Ҳар қандай техник услубни ўрганиш дастлаб ўйинчи учун қулай бўлган ракетка ушлашдан бошланади. Ракеткани тўғри ушлаш зарба бериш маҳоратини эгаллашнинг асоси. Ракетка ушлашнинг бир неча усуллари мавжуд: универсал ва ярим ёпик. Улар бир-биридан ,асосан. бармоқларнинг ракетка дастаси чеккаларига нисбатан ҳолатлари билан фарқланади.

Қадни тик тутиш ва силжишлар. Ракеткани универсал тутишда у бармоқлар билан шундай эркин ушланадими, бош ва кўрсатгич бармоқлар ўртасидаги "бурчак"нинг чўққиси дастанинг чапдаги юқори чегараси бўйлаб жойлашган бўлади. Бундай ракетка ушлаш бир хил даражада ўнгдан, чапдан, юқоридан, майдондан сакраган тўпларга зарба беришда, шунингдек тўпни ўйинга киритишда фойдаланилади.

Ярим ёпик ушлашнинг алоҳида ўзига хослиги шундан иборатки, бош ва кўрсатгич бармоқлардан яралган "бурчак" дастанинг чапдан юқорида эмас, юқоридан ўрта қиррасига жойлашади. Ундан ўнг томондан бериладиган зарбаларда фойдаланиш мумкин. Лекин зарбалар орасидаги

тайёргарлик ракетка бўш қўл билан юқоридан ушланади ва керакли пайтда ракетка ушлаш ҳолатини ўзгартириш имконини беради (87-расм).

87-расм.



Дастлабки ҳолат. Ракетка гавдадан олдироқда, чап ва ўнг оёқлар ўртасида ушланади. Чап қўл ракетканинг бошида, тиззалар бир оз букилган, оёқлар елка кенглигида, тана оғирлиги иккала оёққа бир хил тушади. Ўйинчи ўзини бўш қўйиб, карама-қарши томондан келадиган тўпга диққат-эътиборини қаратади.

Теннисчининг силжишлари етарли тезликда, лекин оёқларининг енгил ҳаракатлари билан амалга оширилади.

ЗАРБАЛАР ВА ТЎП УЗАТИШЛАР ТЕХНИКАСИ

Тўп узатиш рақиб таъсир кўрсата олмайдиган ягона зарба. У тўпга томон ярим бурилган дастлабки ҳолатни амалга оширади. Зарба қўлларнинг бир вақтдаги ҳаракатлари билан бошланади.

Баринчи босқичда чап қўл тўпни юқорига отади, унинг қўли ён томонга, юқорига, орқага чўзилади. Тўп режалаштирилган зарба баландлигига мос қилиб отилади. Иккинчи босқичда ракетка елка узра шартли "илмоқ"ни

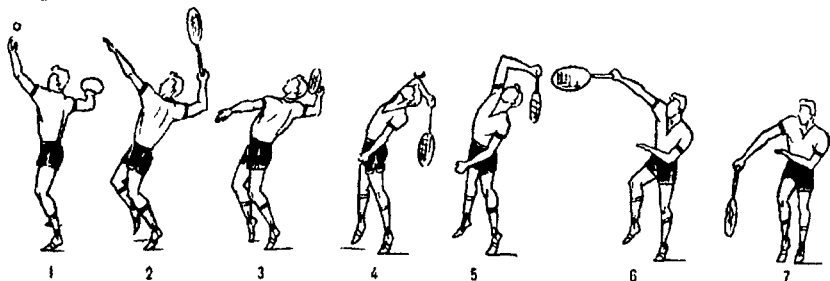
хосил қилади, кейин эса тўлик тузилган қўл билан кескин юқорига кўтарилади. Аини пайтда ҳар иккала оёқ тўғриланади ва гавда турган томон бурилади. Учинчи боскичда ракетка худди тўпга зарба берилганидан кейин бўлгани сингари олдинга-пастрга ҳаракатланади.

Ракетканинг тўпга ҳамоҳанг ҳаракатига қараб қуйидаги тўп ошириш турлари фарқланади: чирпирак қилиб, текислаб ва қиркмалаб.

Чирпирак тўп узатишда ракетканинг юзаси билан тўпга шартли сирпаниш, горизонтал ёки қия ўқ ёрдамида хужумкор айланиш амалга оширилади.

Текислаб тўп узатишда тўпга бирон-бир аниқ айланиш берилмайди.

Қиркма тўп узатишнинг бошланғич боскичи текислаб узатишдан қарийб фарқ қилмайди. Бироқ текислаб тўп узатишдан фарқли ўларок, бу усулда ракетканинг турли юзаси тўпга фақат ўрта қисми билан тегиб қолмайди. Тўп ўнгдан-чапга сирпанади. Гардишнинг чеккасига қадар давом этувчи ва вертикал ўқи ёрдамида айланиш ўнгдан берилади
88-расм.



88-расм

Ўнгдан текислаб зарба бериш. Бу энг фойдали ва теннисда энг кўп учрайдиган хужумкор зарба. Текис зарба беришда тўп ракетканинг маркази билан тўғри бурчак остида тўқнашади. Силташнинг бошланишида чап қўл бирмунча

вақт ракеткани ушлаб туради. Зарба гавданинг ўннга бурилиши ва силташ (ракетка ушлаган қўлни ён томонга, юқорига, орқага олиш) билан бошланади. Ракетка ушлаган қўл тўп билан тўкнашишга тезлашиб борувчи ҳаракат билан сиртмоқ ҳосил қилади. Ракетка тўпга томон қай даражада ҳаракат қилган бўлса, шу даражада тўкнашади. Тўпга зарба бериш ракетка ушлаган қўл ҳаракатининг табиий давоми.

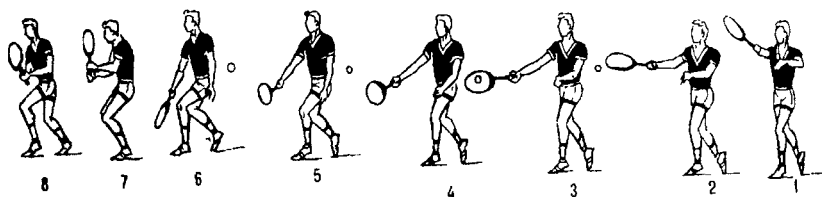
Ўнгдан чирпирак қилиб тўп узатиш. Тўпга чирпирак зарба бериш унинг горизонтал ўқ атрофида учиш йўналишини беради. Чирпирак зарбанинг текис зарблардан фарқи шундаки, тўпга зарба беришда ракетка ушлаган қўлнинг ҳолати. Чирпирак тўп узатишда ракета билан тўпнинг бошланғич тўкнашиш нуқтасида тўп оғирлик марказидан бирмунча пастда бўлади (текис зарбалар сингари). Тўп билан яқинлашганда ракетканинг бурилиши эвазига юзанинг юқори чеккаси билан зарба бериш томонига эгилади. Бир вақтнинг ўзида тўп олдинга-юқорига ҳаракатланади. Тўпнинг турли юзадан ажралган яқунловчи босқичида ракетка ўзининг олдинга-юқорига табиий ҳаракатини давом эттиради.

Узун ва қисқа чирпирак зарбалар фарқланади. Узун зарбада тўпга жуда тез айланиш берилади. Унда тайёргарлик зарбаси сифатида тўпга чиқиш учун фойдаланилади. Бундай зарбадан сўнг аниқ химоя зарбаси билан жавоб қайтариш қийин.

Қисқа чирпирак зарба рақибни тўр яқинига келтиришда қўлланилади, чунки рақиб тўпни паст нуқтадан қабул қилишга мажбур бўлади. Бу эса жавоб зарбаси беришни қийинлаштиради.

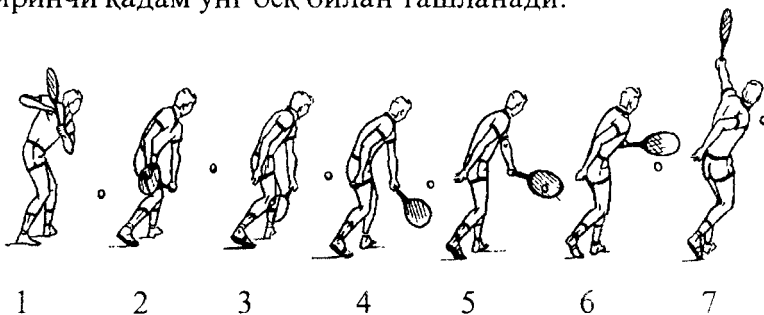
Ўнгдан қирқма тўп узатиш (89-расм). Ўнгдан қирқма қилиб тўп узатишнинг дастлабки босқичида ўйинчининг ҳаракатлари текис зарба ҳаракатларидан кам фарқланади. Силташнинг сўнгги нуқтасида ракетка бел даражасига туширилмайди. Тўп юқоридан пастга-олдинга сирпанади.

Тўп билан тўкнашган пайтда ракетканинг турли юзаси олдинга-паستга сирпаниб ўтади ва тўпга тескари йўналиш беради. Зарбадан сўнг яна бирмунча вақт ракетка инерция билан олдинга-пастга ҳаракат қилади. Кейин юқорига-чапга кўтарилади ва чап кўл билан дастанинг бўйнидан тутилади. Қиркма зарбаларнинг ўйин суръатини ўзгартириш учун кўллаш маъқул. У рақибни сакраб тушган тўпни пастки нуқтада қабул қилишга мажбур этади.



89-расм.

Чапдан зарба бериш (90-расм). Текис, чирпирак ва кесма бўлади. Бу зарбаларнинг бажарилиш техникасининг асосий элементлари ўнгдан бериладиган зарбаларникидан фарк қилмайди. Бирок чапдан зарба беришда гавда тўрға томон анча бурилади. Бурилиш чап оёқда амалга оширилади. Биринчи кадам ўнг оёқ билан ташланади.



90-расм.

Учиб кетаётган тўпга зарба бериш. Учиб кетаётган тўпга зарба беришда тўп майдонга теккунига қадар амалга оширилади. Кўпинча бу усулдан тўр ёнида фойдаланилади.

Ҳозирги даврда илғор ўйинчиларнинг ўйин тактикаси, асосан, тўр ёнига чиқиш учун шароит тайёрлаш ва учиб кетаётган тўпга ҳал қилувчи зарбани беришга асосланади. Кўпчилик ҳолларда текис ва кесма зарбалар қўлланилади. Баъзан юқори нуқтада тўпни қабул қилишда чирпирак қилиб зарба бериш усули қўлланилади. У гавданинг бирмунча камроқ бурилишида ва қисқароқ силтанишида бажарилади.

Тўпни юқоридан (баландлатиб) ошириб ташлаш "свеча".

Тўп ёнида турган рақибга ўнгдан ва чапдан бериладиган зарбалар "свеча" деб аталади. "Свеча" усулида берилган зарбадан кейин тўп майдоннинг рақиб томониغا, иложи борица узокрокка тушиши керак. "свеча"нинг химоя зарбаси деб атайдилар, чунки ўйинчи тўпни "свеча" қилиб, ноқулай вазиятда йўналтиради. Тўпнинг рақиб майдончасига узок учишини амалга ошираётган пайтда майдонда қулай ҳолатни эгаллаш имконияти туғилади.

Агар ўйинчи бу усул билан тўр ёнида турган рақибни енга олса, тўпни майдоннинг узок жойида қабул қилишга мажбур қила олса, "свеча" ҳужум зарбаси ҳисобланиши ҳам мумкин. Бундай ҳолатда "свеча" зарбаси қутилмаганда берилиши лозим. "Свеча"нинг тайёргарлик босқичида ўйинчининг ҳаракатлари ўнг ва сўл зарбаларга имитация қилинмоғи керак, фақат энг сўнгги даврида "свеча" зарбаси бошланади. "Свеча" зарбаси чирпирак, текис ва қирқма бўлиши мумкин.

Тўпга бош узра зарба бериш (аралаш) энг юқори нуқтада бажарилади. У текис тўп узатишга ўхшайди. Теннисдаги бу зарба ҳужумкор ҳисобланади. Ундан юқори учиб келаётган тўпга муваффақиятли жавоб зарбаси беришда фойдаланилади. Бош узра зарба берилаётганда, ўйинчининг ҳаракатлари кўп томондан текис тўп узатишдаги ўйинчининг ҳаракатларига ўхшаш бўлади. Бирок бу зарбаларнинг техникасида фарқлар бор.

Қисқартирилган зарба юқоридан учиб келаётган ёки полдан сакраган тўпга чапдан ва ўнгдан берилади. Бу зарба ракетканинг оҳиста пастга туширилиши билан бошланади.

Бу туфайли учиб келаётган тўпнинг тезлиги сўнади ва унга тескари айланиш ҳосил бўлади. Унча давомли бўлмаган учишдан сўнг тўп кескин пастга тушади. Қискартирилган зарбалар рақибни тўп ёнига келтириш ёки рақиб узокда турган бўлса, дарҳол очко ютиб олиш учун берилади.

Баландланиб келаётган тўпга зарба бериш. Бу зарба учиб келаётган тўпни қайтаришнинг иложи бўлмаганда ёки оркага чопиб қайтиш ва тўпни қулай ҳолатда қайтариш имкони йўқлигида берилади. Ярим учаётганда зарба бериш учун силташ худди учиб кетаётган тўпга зарба берилаётгандаги каби қисқа бўлади.

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Ўйин тактикаси мақсадга мувофиқ техник усулларни танлашни назарда тутати. Теннисчи ҳаракатларининг тактикаси рақибнинг ҳаракатларига, шунингдек, унинг техник усулларини эгаллаш даражасига қараб танланади.

Теннисда якка ўйин ва жуфтлик ўйинлар тактикаси фарқланади.

Яккалик ўйинлар тактикаси. Яккалик ўйинларда ўйин олиб боришнинг қуйидаги тактик тизимларидан фойдаланилади:

1. Ҳимоя тактикаси, кўпинча орқа чизикдан қўлланилади.
2. Ҳужум тактикаси, асосан, тўр ёнидан.
3. Комбинациялашган, ўзига ҳимоя билан ҳужумни бирлаштирган.

Орқа чизикдаги ўйиннинг тактик тизимини тўр яқинида ҳужум қилишни яхши эгаллай олмаган теннисчилар қўллайдилар.

Тўп узатишда орқа чизикда ўйнайдиган теннисчиларнинг ҳал қилиши лозим бўлган асосий тактик вазифалари:

- а) тўпни рақиб томонга шундай йўналтириши лозимки, у ҳужумкор зарба билан жавоб қайтара олмасин;
- б) тўрға

интилаётган рақибни орқа чизикда ушлаб туриш; в) ердан сакраётган тўпга хужумкор зарба билан очко ютиб олишни тайёрлаш.

Тўр ёнидаги ўйинда хужумкор тизим тактикаси қуйидагиларни тўғри танлашга асосланади: а) тўрга чиқиш пайтини ва майдоннинг орқа чизигидан тайёргарлик зарбаларини; б) тўр ёнидаги энг қулай ҳолатни; в) тўр ёнидаги ўйинда фойдаланадиган зарбаларни.

Тўр ёнидаги ўйинда рақиб зарбаларининг йўналишини тўп ракеткадан ажралган пайтдаёқ аниқлаш жуда муҳим. Кўпинча тўр ёнида ўйнайдиган ўйинчининг асосий тактик вазифаси тўрга чиқишни тайёрлаш ва тўп учиб келаётганда хужумкор зарба билан очко олишни якунига етказишдан иборат.

Етакчи теннисчиларнинг аксарияти ўйин олиб боришнинг комбинацияланган тизимини маъқул кўрадилар. Бу тизимдаги ўйин тактикаси орқа чизикда ёки тўп ёнида бўлиши мумкин. Ўйиннинг хужумкор комбинациялашган тизимлари якка ва жуплик ўйинларида ҳам қўлланилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Теннис ўйинининг қандай асосий усулларини биласиз?
2. Қандай тўп ошириш турларини биласиз?
3. Тўпга ўнг томондан зарба бериш қандай амалга оширилади?
4. Ракетка қандай усулларда ушланади?
5. Теннис ўйин тактикаси қандай танланади?
6. Якка ўйинлар тактикаси ҳақида нималарни биласиз?
7. Етакчи теннисчилар ўйин олиб боришнинг қайси тизимини маъқул кўрадилар?

СТОЛ ТЕННИСИ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Стол тенниси баъзан "пинг-понг" деб ҳам аталади. Дунёда энг оммалашган спорт тури ҳисобланади.

Стол теннисининг яратилиши ва ривожланиши тарихий манбаларда турлича келтирилади. Айрим мутахассислар стол тенниси ўйини Япония ва Хитойда пайдо бўлган деса, бошқа бир манбаларда эса Европада пайдо бўлган деб ҳисобланади. XVI асрларда Англия ва Францияда гатати тайинсиз ўйин коидалари асосида ўйналган. Ўйинда патли тўпчадан фойдаланилган. Кейинчалик эса резина тўпчалар пайдо бўлган. 1894 йил англиялик муҳандис Джемсон Гипсом томонидан энгил эластик, осон бошқариладиган ва мустаҳкам целлюлоиддан тайёрланган тўпларни ихтиро қилинганлиги ўйиннинг ривожланишига сабаб бўлди.

1900 йили америкалик ўйинчи кичкина шар ўйинчоғини эзиб олган. Англияга қайтгач, пуфакка ўхшаш шарни столда синаб кўриб, аввалги шарлардан устунлигига ишонч ҳосил қилади. Ракетка шакли тез-тез ўзгариб туради. Фанердан тайёрланган дастаси ихчамлаштирилган ракеткалар пайдо бўлди. Ракетка устини қоплаш учун пергамент, чарм, вилюр кейинчалик эса бир неча турдаги резина маҳсулотлари қўлланилган. Бундай ракеткалар муаллифи инглиз Э.Гуда ҳисобланади.

Стол тенниси спорт ўйини сифатида 1900 йил Англияда тан олинган. Биринчи маротаба ўйин коидалари тасдиқланди. Ўйиннинг тез тарқалиши ва ривожланиши

яхлит ўйин коидаларини ҳамда халқаро ташкилот тузиш кераклигига олиб келди. Халқаро Стол Тенниси Федерацияси (ИТТФ) 1926 йили Берлинда ташкил топган. 1927 йилнинг декабрь ойида ИТТФ конгресси ва биринчи чемпионат ўтказилди. 1957 йилдан буён ҳар икки йилда бир маротаба жаҳон биринчилиги ўтказилди. Жаҳон биринчилиги ўтказилмайдиган йиллар оралигида минтақавий чемпионатлар ўтказилади. 1930 йили ракетка усти галварақли (гупчатўй) қоплама билан қопланганлиги натижасида ўйин ўзгача тус ола бошлади.

1936 йили ИТТФ конгресси ўйинни "стол тенниси" деб номланишига қарор қилди (эски пинг-понг номи ўрнига). Учрашувлар давомийлиги аввал бир соатга, кейинчалик эса 20 дақиқага қисқартирилди. Тўр баландлиги 20–25 см гача пасайтирилиши энг катта ўзгариш бўлди. 1930 йилдан то 1951 йилгача венгриялик спортчилар мусобақа ғолиблигини қўлдан бермаганлар. 1951 йилдан эса Осиё мамлакатлари вакиллари (Япония, Корея, Хитой) энг яхши натижа кўрсатганлар. 1961 йили жаҳон чемпионатида япон спортчилари янги "ТОП–СПИН" зарбасини қўллаганлар.

1988 йили стол тенниси Олимпия спорт турларини сирасига киритилди. Ҳозирда 40 миллиондан ортиқ ўйинчи ҳар йили расмий турнирларда иштирок этиб келмоқда. 2001 йилдан ўйин 11 очкогача давом этиши тўғрисидаги халқаро ўйин коидаси киритилди.

1993 йил Ўзбекистон Стол Тенниси Федерацияси ташкил топди.

Ўзбекистонлик стол теннисчиларидан Манзура Иноятова, Саида Бурхонхўжаева, Светлана Гета, Нодира Бурхонхўжаева, Мадина Аюповалар катта шуҳрат қозонган.

Моддий таъминот. Ўйин жойи. Ўйин майдони шароитдан келиб чиққан ҳолда 12х6 м² ўлчамда, Халқаро учрашувлар ўтказиш учун эса 14х7 м² майдон ўлчамда бўлиши керак.

Пол копламаси эластик бўлиши ва ёритиш мосламалари полдан 4 м баландликда ўрнатилиши зарур. Ўйин столи ёритилганлиги 400 лик ташкил этиши мақсадга мувофиқ.

Тенниси столи учун қалинлиги 3 см бўлган кўчмас стол тайёрланади. Стол сирти шар яхши сакраши учун силлиқ ва текис бўлиши керак.

Стол узунлиги 274 см, кенлиги 152,5 см ва баландлиги 76,4 см, тўр узунлиги 183 см, баландлиги 15,25 см, чизиклар оқ рангда, қалинлиги 1,5 см ва столнинг ўрта чизиги 30 мм ни ташкил қилади (91-расм). Тўқ яшил тўр столни тенг иккига бўлиб туради.

Тўп ўлчами 11,43–12,70 см гача ва оғирлиги 2,4–2,53 г гача бўлади. Тўп оқ ёки тўқ сариқ рангда бўлади.

Ҳисоблаш ускунаси. Мусобақаларда ҳар бир партиядоги очколарни ҳисобга олиш учун ўйин ҳисобларини ҳисоблаш ускуналари қўлланилади.

Кийими. Спорт пойабзали, пайпоқ, спорт иштони, калта иштон (шорт) ёки юбка, майка ёки калта кўйлақдан (блузок) иборат спортчи кийими (пойабзал ва пайпоғидан ташқари) оқ ёки сариқ рангда бўлмаслиги керак.

Вақт чегараланиши. Агар партия 15 дақиқа давомида тугалланмаса, бу ҳолда ўйин қуйидаги тарзда давом этади: ўйинга киритиш навбати ҳар бир ютилган очкодан сўнг амалга оширилади ва шарни ўйинга киритувчи ўйин 13 зарбадан сўнг (шарни ўйинга киритиш билан бирга) очко ютиши керак. Акс ҳолда бу очко рақибга берилади. Агар ҳар бир партия охиригача шу қоида бўйича ўйналса, қолган партиялар ҳам шу қоида бўйича ўйналади.

Ҳақамлик. Шахсий турнирларда, асосан, олимпия тизимида ўйинлар олиб борилади. Ундан ташқари, мусобақалар "ҳар ким бир-бирига қарши" ўйин тизимида олиб борилади. Жамоали курашларда ғалаба учун берилган очколар қийматига қараб аниқланади. Жамоали мусобақалар кўпроқ айлана тизимида ўтказилади.

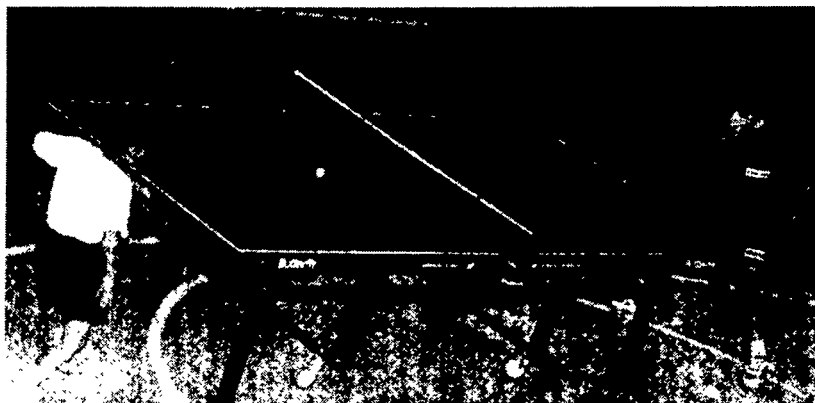
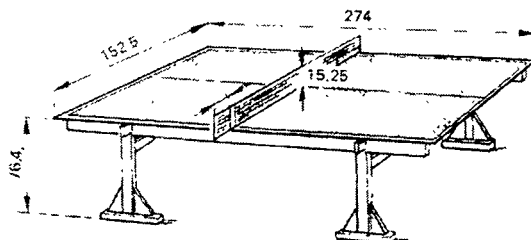
Ҳар бир мусобақада (турнир) бош ҳакам тайинланади. Баҳсли масалаларда у чиқарган ҳукм катъий қарор ҳисобланади.

Ўйинчилар ўз вақтида келмаса ёки спортчига хос бўлмаган хатти-ҳаракатлар қилса, ҳакам ёки унинг ёрдамчиси ўрнини эгаллаш ҳуқуқига эга. Ҳакам мусобақа жараёни боришини таъминлайди, ўйин ҳолатини баҳолайди. Ҳар бир берилган очко тўғрисида партиялар ҳисобини маълум қилади. У аниқ асосларга таянган ҳолда, ҳеч ким инкор эта олмайдиган ҳукм чиқариши лозим. Аммо ўйинчилар ёки жамоа сардори томонидан чиқарган ҳукмга ойдинлик киритиш учун норозилик билдиргиси ижобий ҳал этилса, ҳакам томонидан чиқарилган ҳукм бош ҳакам томонидан ўзгартирилиши мумкин. Шунингдек, ўйинга чизик ҳаками ёки очколарни ҳисобга олувчи ҳакамлар, бош ҳакамдан кўра тўғри қарор қабул қилишлари ҳам мумкин.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Халқаро Стол Тенниси Федерацияси (ИТТФ) қачон ташкил топган?
2. Биринчи стол теннис бўйича Жаҳон чемпионати қачон ўтказилган?
3. Европа Стол Теннис Иттифоқи (ЕТТФ) қачон ташкил топган?
4. Стол теннисининг ўлчамларини биласизми?
5. Шар оғирлиги ва диаметри нимага тенг?
6. Тўп қандай рангда бўлиши керак?
7. "Топ-спин" зарбаси илк бор қачон қўлланилган?
8. Стол теннис Олимпия спорт турлари дастурига қачон киритилди?
9. Ўзбекистон Стол Теннис Федерацияси қачон ташкил топди?
10. Стол теннис бўйича ўзбекистонлик машҳур спортчиларни биласизми?

Стол тенниси столи



91-расм

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Стол тенниси техникаси стойка, силжиш ва зарба беришдан иборат. Тўпчанинг айланиш ҳаракатига ва тактик мўлжалланишига қараб зарбаларни шартли равишда оралиқ, хужумкор ва ҳимоя зарбаларига ажратиш мумкин.

Оралиқ зарбалари энг содда зарбалар. У итариш ва қайтарма зарбаларига бўлинади.

Хужумкор зарбалар қаттиқ зарбдор айланиш ҳаракатларини бериши билан характерланади. Тайёрланган ва яқунланувчи бўлиши мумкин. Бундай зарбаларга қуйидагилар киради: узатма, тўлқинли, топ-спин, яқунловчи зарба, акс тўлқинли, қисқарма зарбалар, қайирма "свеча"лар.

Ҳимоя зарбалари тўпчанинг қайтарма айланиши билан характерланади. Асосан, ўрта ва узоқ зоналарга берилади. Баъзан кучли зарбаларни қайтариш учун тўп юқорисига ва ён томонига айланма зарба берилади. Бу техник усулларни қўллаш кўп томондан ракеткани ушлаш ҳолатларига ва ўйинчининг дастлабки ҳолатига боғлиқ бўлади.

Ракеткани ушлаш усуллари. Ракеткани ушлаш кўп томондан ўйин техникасини белгилаб беради. Ушлашнинг икки хил тури мавжуд: осиеча ракетка вертикал тутилади, ("перо" тутиш) европача ракетка горизонтал тутилади. Осиеча ушлашда бош ва кўрсатгич бармоқлари эркин тарзда бир хил куч билан дастани ушлайди ва ракеткани бошқаради. Ўнгдан зарба берилганда, ракеткага бош бармоқ кучи чапдан зарба берганда кўрсатгич бармоқ билан босим беради.

"Перо" усули билан тутилганда, теннисчи бир неча техник усулларни ўзлаштиради, уларни мукамаллаштиради ва барча зоналарда муваффақиятли хужум қилади. "Перо" усулида ушлаш техник имкониятларни чеклайди. Бундай ушлашда тўпга кучли айланма зарба бериш қийин.

Горизонтал ушлашда кўпроқ, ракетканинг дастаси учта бармоқ билан ушланади. Кўрсатгич бармоқ ракетканинг дастаси чеккаси бўйлаб орқа томондан тутати. Бош бармоқ олд томондан тутати ва ўрта бармоққа тегиб туради. Европача ушлашнинг асосий афзалликлари: стол ёнида кўпроқ силжимасдан ўнг ва чапдан, хужумкор ва ҳимоявий зарбалар бериш имкониятида.

Туриш ва силжишлар

Дастлабки ҳолат. Тўпни ўйинга киритиш, зарбани қабул қилиш ва зарбага тайёрланишда тўғри дастлабки ҳолатни эгаллаш зарур. Унда спортчи керакли тезлик билан зарбани бера олиши мумкин.

Теннисчининг дастлабки ҳолати ўзига хос бўлади, у спортчининг бўйига, қўлларини узунлигига, ракеткани ушлаш усулларига ўйин усулларини эгаллаш даражасига боғлиқ. Халқаро тоифадаги спортчиларнинг аксарияти оёқлар олдинга қўйилган ҳолатдаги дастлабки жойлашишдан фойдаланади. Тўпни қабул қилиб олиш ва зарба бериш пайтларида гавда тўртта дастлабки ҳолатдан бирини қабул қилади. Булар: рақибга юзма-юз, ярим бурилиш, рақибга юз ёки елкани қаратиб туриш.

Силжишлар. Силжишларнинг бутун маъноси стол ёнида ўз вақтида қулайроқ ҳолатни эгаллашдан иборат. Теннисчи гавда ва қадам билан сакрайди ҳамда иргичлаб силжийди. Олдинда (ўнгдан зарба берилганда чап оёқ, чапдан зарба берилганда ўнг оёқ) турган ҳолатда зарба беришга уриниш лозим. Ўйинчи тўпга яқинлашган ҳолатида зарбага мос бўлган оёқни олдинга қўйиш билан силжиш бошланади. Тўпгача масофа анча узоқ бўлганида зарба берувчи қўлга тескари туради.

Тўғри силжиш қўлланилганида, тўпга ўз вақтида чиқиш, ўйинни тез маромда олиб бориш таъминланади ва энг қулай нуқтадан зарба беришга ёрдамлашади.

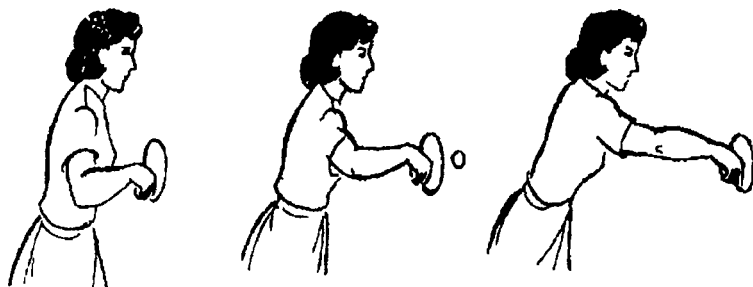
ЗАРБА БЕРИШ ВА ТЎПНИ ТАШЛАШ ТЕХНИКАСИ

Тўпга зарба бериш уч босқичдан иборат бўлади: силташ, зарба бериш пайтининг ўзи, зарба беришнинг яқунланиши. Стол теннисида зарба беришнинг 20 дан ортиқ турлари мавжуд. Бироқ эндигина ўргана бошлаган ўйинчилар учун 8–10 та асосий зарбалар қўлланилади. Улардан энг оммавийлари билан танишиб чиқамиз.

Итариб зарба бериш – стол теннисидаги энг оддий зарба (92-расм). Итариб зарба беришда ўйинчи стол чеккасидан 50–80 см масофада жойлашган бўлади ва тўп йўналтириლაётган томонга мос равишда дастлабки ҳолатни эгаллайди. Қўл ўнгга ёки чапга узатилади, билак столнинг

ўйин сахнига параллел жойлашади (ракетка столга нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилади).

Тўп столдан сакраган ва сеткадан юқорига кўтарилган пайтда ракетка олдинга йўналтирилади ва бунга енгил текис ҳаракат қилинади. Бунда қўл тўп йўналтириляётган томон охиригача чўзилади. Пастлатиб йўналтирилган тўпларни қайтаришда ракеткани тўпдан тескари эгиш лозим.



92-расм.

Юқоридан йўналтирилган тўпларни қайтаришда, аксинча, ракеткани озгина тўп томонга эгиш керак.

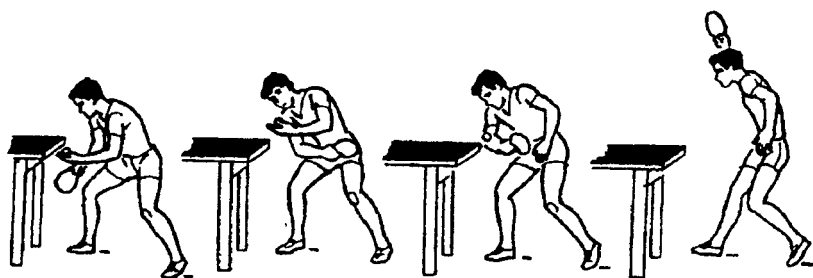
Ракетканинг орқа ва олд томони билан туртиб ўйнаш кейинчалик ўнг ва чап томондан қирқма ва қайтарма зарбаларни ўрганишга асос бўлади.

Қайтарма зарбалар. Бу зарба итарма зарбалар бериш техникасининг янада мураккаблаштиради. Қайтарма зарбаларга бир вақтнинг ўзида иккита куч таъсир қилади: қўлнинг олдинга ҳаракат кучи ва тўпнинг интилувчи ҳаракат кучи. Шунинг учун ҳам қайтарма зарбалар тўпнинг учиш тезлиги бўйича стол теннисдаги энг тезкор зарбалардан бири. Қайтарма зарбалар кўпинча, чап томондан берилади. Дастлабки ҳолатда ўнг оёқ олдинга чап оёқ эса орқага жойлашади. Тўп столдан сакраган, лекин ҳали ўзининг энг юқори кўтарилиш нуқтасига етмаган пайтда ракетка тўр

томонга энгаштирилади, билак билан ракетка олдинга йўналтирилади. Агар рақиб йўналтирган тўп кучли юқори айланишга эга бўлса, тўп билан учрашиш унинг ўрта ва юқори қисмида рўй бериши учун ракетканинг олдинга энгашиши каттароқ бўлиши лозим. Қайтарма зарбаларнинг ҳаракати итарма зарбаларникига нисбатан тезроқ бўлиши керак. Қайтарма зарбалар, асосан, зарбаларни қайтаришда фойдаланилади.

Тўп ошириш ёрдамида у қийин киритилади. Тўп оширилган тўпнинг йўналиши, учиш масофаси ва уни ўйинга киритиш усуллари бўйича бир қанча турларга бўлинади. Стол теннисида тўпни ўйинга киритишнинг тўртта тури мавжуд: тўғри, маятниксимон, моқисимон, елпигичсимон.

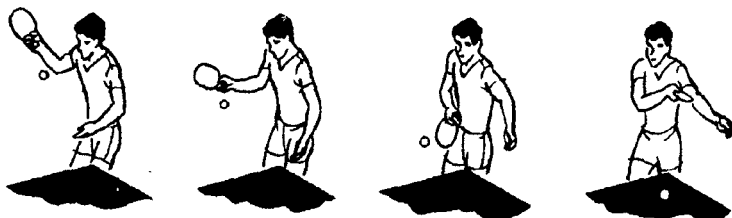
Тўғри ўйинга киритишда (93-расм) ракетка ушлаган қўл стол устида горизонтал жойлашади. Тўпга зарба тўғри ушланган ёки озроқ букилган ракетка билан берилади. Биринчи ҳолатда тўп айланмасдан учади, иккинчисида у айланишга эришади. Тўпнинг айланиб учиш йўналиши бурилиш бурчагига ва ракетканинг ҳаракат йўналишига боғлиқ.



93-расм.

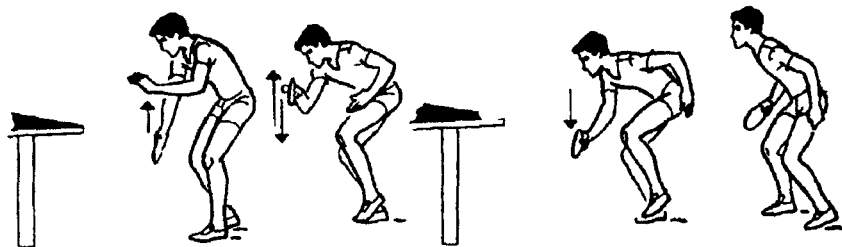
"Маятник"симон тўп ўйинга киритилганида (94-расм) қўл ярим доира ҳосил қилади. Юқори ва ён томон қўл

ҳаракатларидан бошланади. Кейин ракетка пастга-ёнга кескин туширилади ва юқорига-ёнга ҳаракатни давом эттиради. Зарба қайси пайтда (тўп узатишнинг бошида, ўртасида ёки охирида) берилишига қараб тўп пастга, ён томонларга ва юқорига айланади.



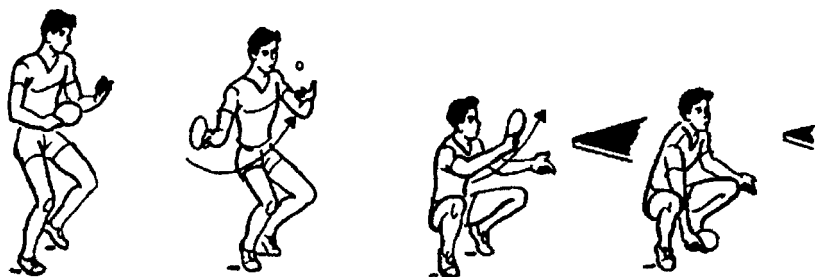
94-расм.

"Моки" тўп узатишда ракеткага қайтарма ҳужумкор ҳаракат берилади (95-расм). Ракетка тўпга тегиш пайтида бир сония тўхталиш рўй беради ва ракетка қарама-қарши томонга итарилади. Ракетканинг тўпга дуч келиш вақти ўша тўхталишгача ёки ундан кейин рўй бериши мумкин. Тўпга зарба бериш нуқтасининг танланишига қараб бу икки тўп айланишидан бири жонланади. Ракетканинг қандай тугилиши ҳам катта роль ўйнайди. Агар горизонтал ҳолатда ҳаракатланса, тўп юқори ва пастки йўналишга эга бўлади. Ракетка вертикал ҳолатда ҳаракатланса, тўп чап ёки ўнг йўналишдан айланади.



95-расм.

"Елпиғич" усулидаги тўп узатишда (96-расм) ракетканинг ички тарафини юқорига йўналтириб ушлаган қўл ярим доира хосил қилади. Аксарият ҳолларда тўпга зарба бериш ракетка кўтарилаётганида, камдан-кам ҳолларда ракетка ҳаракатининг юқори нуктасига берилади. Тўпни тўкнашиш пайтига қараб тўп юқорига, ён томонга ва пастга айлантирилади. Бундай тўп узатишнинг ўзига хослиги шундан иборатки, у ракетканинг очиқ олд томони билан берилади. Бундай тўп узатиш осийча ракетка ушлашни қўлловчи спортчилар томонидан камдан-кам қўлланилади.

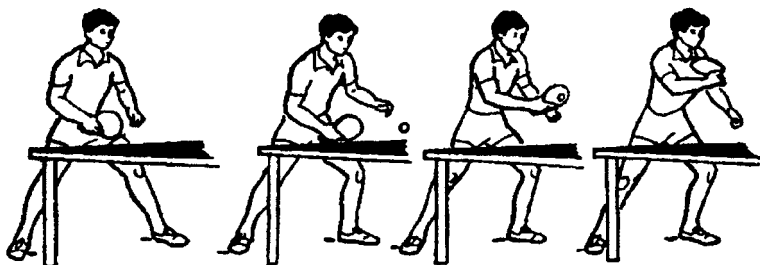


96-расм.

Чапдан тўлқинсимон. Барча тўлқинсимон зарбалар берилганида, спортчи столдан 40–70 см узокликда чап елкасини олдинга чиқариб, ярим бурилган ҳолда туради. Оёқлар таззадан букилади (ўнг оёқ олдинга, чап оёқ орқага). Гавда озрок чапга бурилади, тана оғирлиги тенг равишда ҳар иккала оёққа ташланади. Ракетка ушлаган қўл чап ёнга белдан пастга туширилади ва тўрдан орқа томонга енгил бурилади. Билаклар стол юзасига параллел тутилади (97-расм).

Тўп столдан юқорига кўтарила бошлаган пайтда билаклар олдинга-юқорига-ўнгга ҳаракатланади. Тўп сакрашнинг юқори нуктасига етганида, ракетка тўпнинг ўрта қисмига тўкнашади. Қўлнинг панжалари ракеткани ёпади ва юқори ён томонига сирпанади. Зарба яқунлангунча ракетка

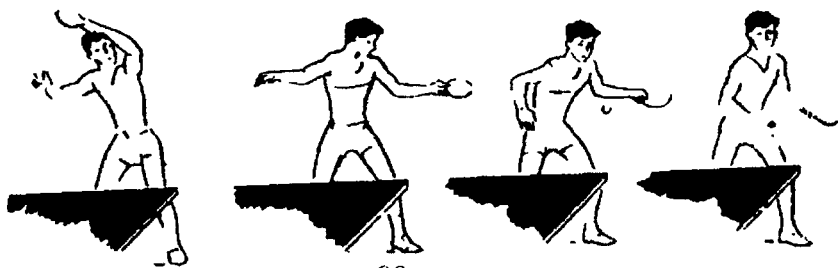
олдинга—елка даражасида юкорига ҳаракатини давом эттиради. Зарба пайтида гавда чапдан ўнгга бурилади, тана оғирлиги чап оёққа ташланади. Рўпарасида айланиб кетаётган тўпнинг айланиш тезлиги қанча кучли бўлса, ракеткани тўпдан шунча узоқроққа тортиш лозим бўлади ва ракетканинг тўп билан тўқнашиш пайти узайтирилади.



97-расм.

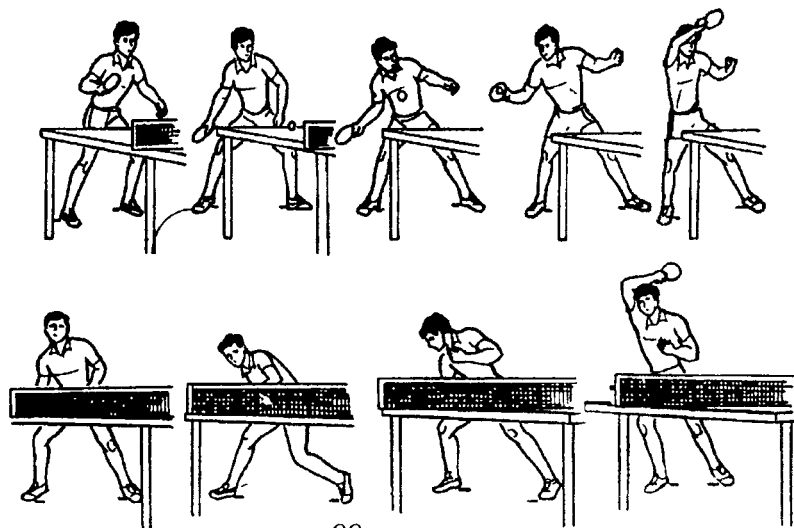
Ўнгдан тўлқинсимон. Зарба беришни бажариш пайтида дастлабки ҳолатда оёқлар елка кенглигида, улар тиззадан букилган, олдинга чиқарилган, тана оғирлиги баробар ташланган бўлади (98-расм). Гавда столга чап томондан салгина букилган, қўл зарба бериш учун ўнгга—орқага узайтирилган. Ҳаракат оёқлар, ракетка ва яқинлашаётган тўп тенг томонлама учбурчак ҳосил қилганида бошланади, яъни тўпга зарбани тўп сакрашининг энг юкори нуқтасига етганида, у ён томонга ва узоқ олдинга жойлашганида берилади.

Зарбадан кейин қўл юкорига-чапга ҳаракатни давом эттиради. Зарба пайтида оғирлик маркази чап оёққа силжийди. Тўлқинсимон зарбадан кейин охириги ҳолатда туриб қолмаслик учун дарҳол навбатдаги ўйин ҳаракатларини бажариш учун зарур бўлган ҳолатни эгаллаш мумкин.



98-расм.

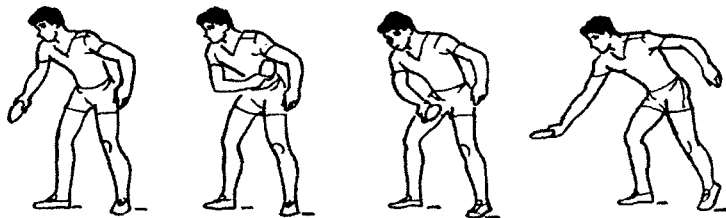
Топ-спин. Топ—"тапиллатиб юрмок", спин—"ўгирилиб", "орқадан" деган маъноларни англатади. Топс-спин столдан 1–1,5 м узоқликда, чап оёқ олдинда турган, товонлар жойлаштирилган, гавда чап елка билан ярим бурилган ҳолда бажарилади. (99 а, б-расм). Зарбага тайёрланганда, спортчи столга томон чап биқин билан янада кучлироқ бурилади, ўнг елка пастга туширилади. Кейин ракетка ушлаган кўл орқага-ўнгга, столнинг ўйин соҳасидан пастроққа туширилади. Чап кўл олдинга чўзилади, тана оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади.



99-расм.

Тўп столдан кўтарилаётган пайтда, ўйинчи елкасини қарийб кўтармасдан, гавданинг айланиш ҳисобига тирсакдан букилган ракеткали қўлини тўпга олиб боради. Кейин ўнг оёқни тўғрилаш билан тана ҳаракатини кескин тезлаштиради, бунинг билан ракетка юқорига қўшимча ҳаракат беради. Тўпни рақиб томонга юборади. Топ–спин, асосан, тўпга кучли юқори ва ён айланиш беришда қўлланилади.

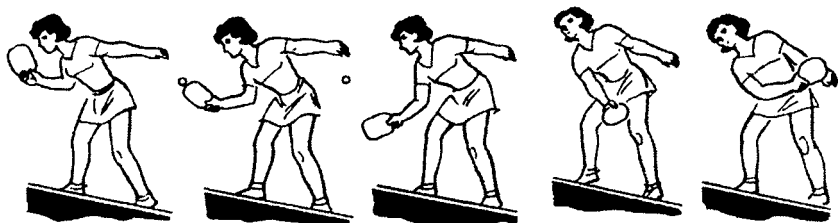
Чапдан қирқма зарба. Дастлабки ҳолат чап томондан ўйинга хос: ўнг оёқ сал олдинга, гавда чапга бурилган, тана оғирлиги иккала оёққа тенг бўлинган. Зарба бериш пайтида билак олдинга-орқага-чапга кескин бурилади, бунда панжалар, албатта, букилади. Ракетка тўп билан айнан ана шу пайтда учрашади (100-расм). Ҳаракатни бажариш пайтида гавда бироз бурилади, оғирлик маркази ўнг оёққа ташланади. Агар рақиб тўпни пастдан айлантириб узатса, у қанча кучли бўлса, эгилиш бурчаги шунча катта бўлади. Чапдан қирқма зарба бериш техникаси тўғри гавдага томон йўналтирилган тўпларни қайтариш учун қўллаш имконини беради. Бунда ҳаракат фақат билак ва бармоқ билан бажарилади. Шунини айтиш жоизки, қирқма зарбанинг кучи рўпарадан келаётган тўпнинг тезлигига ва ўйинчи билан стол ўртасидаги масофага боғлиқ.



100-расм.

Ўнгдан қирқма зарба. Дастлабки ҳолатда спортчи столга қараб, чап оёғини озгина олдинга узатиб туради. Зарба

беришга тайёрланаётганда кўл юқорига орқага–силтанади, чап оёқ ва чап елка столга яқин жойлашади, оёқлар тиззадан бироз эгилади. Кучли зарб билан йўналтирилган тўпни қабул қилиш пайтида тўпни ичкарироққа ўтказиб юбориш тавсия қилинади. Бунинг учун ўйинчи ўнг оёғи томон эгилади (101-расм).



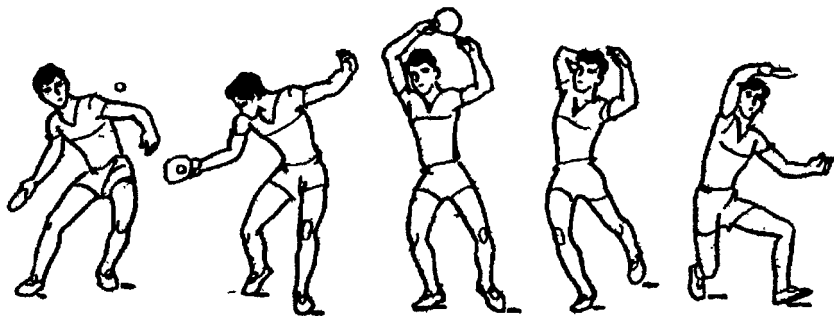
101-расм.

Тўп ракетка билан тўкнашиш олдида гавда озроқ пастга эгилади. Ўнгдан чапга ҳаракатланади. Тўпнинг ракетка билан тўкнашиши ўйинчининг кўкраги олдида рўй бериш учун кўллар тўпнинг остидан олдинга-пастга-чапга ҳаракатини давом эттиради. Тўпнинг ракетка билан тўкнашиши пайтида билан ракеткага тезлик беради, бунинг ҳисобидан тўпга пастки айланиш берилади. Бу пайтда гавданинг оғирлик маркази аста-секин ўнг оёқдан чап оёққа ўтказилади.

Тўпга зарба бериш пайтида ракетканинг бурилиш бурчаги 0° дан 90° бурчаккача бўлиши мумкин. Унинг миқдори рақибнинг тўпга берган айланиш ҳаракатига ва қирқма зарба бераётган ўйинчининг мақсадларига боғлиқ бўлади. Тўпга қирқма зарба берилганидан кейин ракетка олдинга-чапга ҳаракатини давом эттиради. Оғирлик маркази тўлалигича чап оёққа ўтказилади, гавда столга томон бурилади. Ўйинчи навбатдаги зарба бериш ҳолатини эгаллайди. Тўп кучли юқори айланиш даврида қирқма зарбалар бутунлай кескин бўлиши, ракетканинг йўналиши

эса қарийб вертикал бўлмоғи керак. Кучли буралган тўплар полга яқинлашганда, тўпнинг айланиш тезлиги пасайиб бораётганида қабул қилинади.

Бурама "свеча" зарбаси. "Свеча" зарбасини бажариш техникаси кўпчилик спортчиларда ўхшаш. Бу усулнинг энг оддий варианты қуйидаги тарзда бажарилади: тўпни ракетка белдан озгина пастда ракеткага қабул қилади (102-расм).



102-расм.

Зарба берилганида, ракетка юқорига-олдинга ҳаракатланади ва охирида озгина ён томонга олинади. Ракетка тўп билан у кўкрак баландлигига етгунча бирга боради. Буни тушунтириш осон, чунки спортчига ракетканинг олд томони билан қилинган ҳаракатни назорат қилиш қулайроқ. Бармоқлар эса кескин олдинга юқорига ҳаракатланади.

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Стол теннисида ўйин тактикаси деб, аниқ ритм ва суръатдаги зарбалар сериясини мақсадли қўллаш, шунингдек, аниқ шароитларда рақибнинг зарбаларига қарши психологик услубларни қўллашни тушунмоқ лозим. Техника билан тактика ўртасида яқин боғлиқлик мавжуд. Қандайдир техник услубни қўллаш ўз-ўзидан тактик режада кўриб чиқилади. Асосий техник элементлар, комбинациялар,

яъни тўпга қатор зарбалар беришдан иборат. Демак, услублар қанча кўп бўлса, улар яхши бажарилса, ўйланган комбинацияларни бажариш шунча осон бўлади. Теннисчининг техник тайёргарлик даражаси унинг техник маҳоратига, ўйиндаги ҳолатни баҳолай олиш тезлигига, воқеалар ривожини олдиндан кўра олишига боғлиқ.

Замонавий тенниснинг энг кучли вакиллари техник ҳаракатларнинг камроқ бўлишини маъқул кўрадилар ва уларни автоматизм даражасига олиб борадилар. Бу эса ўйиннинг боришига ва алоҳида ҳаракатларнинг пайдо бўлишига қараб, бир лаҳзада техник қарорни қабул қилиш ва уни амалга ошириш имконини беради. Якка ва жуфтлик ўйинлар техникаси бир-биридан фаркланади.

Якка ўйинлар техникаси. Теннисчи ҳали ўйин бошланмасдан туриб, рақибининг ўйин ва психологик ўзига хосликларини аниқ тасаввур қилиши лозим. Техник режани тузаётганда, қуйидагиларни ҳисобга олиш керак: биринчидан, унинг асосий зарбалари қандай зоналардан ва қай тарзда берилади; иккинчидан, рақиб юқори суръатга қанчалар чидамли ва у ўзгарганда қанчалар тез мослаша олади; учинчидан, рақибнинг ўйинига мослаша олиш ва тактикасини унга ўтказа олиш маҳоратини, бундан ташқари, рақибнинг жисмоний тайёргарлик даражасини зарбалар кучини, силжишлар тезлигини, чидамлилигини, тўп узатишдаги дастлабки ҳолатини ҳисобга олиш лозим.

Ҳужум қилувчига қарши ҳужумкор техникаси. Ҳужумкор услубдаги ўйинчиларнинг аксарияти ўз техникасини қайтарма ва топ-спин зарбалари асосида олиб боради. Бир қаторда серияли ҳужум қилувчи ўйинчига қарши узунлиги ва юмалашни ҳар хил бўлган зарбаларни қўллаш, тўпни ўйинга киритиш ва қабул қилиб олиш турларини ўзгартириб туриши керак.

Икки томонлама тезкор ҳужумчи рақибга қарши ҳар бир зарба билан тўпнинг янада юқори айланишини ошириши лозим ва келаётган тўп стол саҳнидан четга чиқа бошлаганида ракеткани силташ имконияти туғилади. Бу билан кучли яқунловчи зарба бернш ёки топ–спин имконияти ҳам пайдо бўлади.

Ҳужумкор услубдаги рақиб ўйинида, асосан, қуйидаги тактик комбинациялар қўлланилади:

1. Тўпни узатиш, ундан кейин рақибнинг юқоридан юборган зарбасини кутиб олиш.

2. Бевосита очко ютиб олишга йўналтирилган топ–спин ёки бурама зарба қўлланган тўп узатиш.

3. Рақибнинг ноўрин ўйинидан сўнг берилган бир нечта зарба билан очко ютиб олиш.

4. Рақибнинг тўп узатишини қисқа зарба билан кутиб олиш ва ютуқли ҳолатни юзага келтириш. Бундай зарбаларни қўллаш ўйинчига катта тактик имкониятларни беради.

5. Рақибнинг тўп узатишини айлантириб, юқори ёки ён зарба билан қабул қилиш, кейин эса кучли элементга ўтиш.

6. Мажбуран (рақибнинг кучли тўп узатишидан кейин) суст тўп қабул қилиш. Бундан кейин рақиб кучли элементни қўллайди. Унга қуйидаги вариантлардан бирини қўллаш мақсадга мувофиқ:

а) қайтарич ва тўпни танага ёки қабул қилиш ноқулай бўлган ерга йўналтириш;

б) буралтирилган "свеча";

в) кучли пасгки бурама зарбани яратиш ва тўпни зарба бернш ноқулай бўлган ерга йўналтириш, бу билан рақибни ҳаёт қилишга мажбур этнш;

г) ўрта зонада кучли элемент билан қайтарма зарба бернш.

Хужумчининг химоячига қарши ўйин тактикаси. Химояланаётган ўйинчи тўпни суст йўналтиришга одатланади, у камдан-кам таваккал қилади. "Тўп узатиш – очко ютиш" комбинацияси бунда одатий эмас. Бунда й ўйинда очкога уриниш жараёнида қўлланиладиган комбинацияларнинг салмоғи ортади. Барибир химояланувчи билан учрашганида, хужумкор ўйинчи кучли яқунловчи зарбага ёки топ-спинга таянади. Бироқ кучли зарбага ёки топ-спинга қарор қилишдан аввал уларни тайёрлаш лозим бўлади. Шунинг учун ҳам химоячи билан ўйнаётганда, зарбаларни ўртача куч билан бериш кераклигини, хужумни яқунлашга шошмасликни, қисқа тўп узатишларни узун тўп узатиш билан алмаштиришни унутмаслик керак. Узун бурама зарбалар сериясидан кейин кутилмаганда, столнинг ўртасига қисқа зарба берилadi. Кейин тўғри зарба билан хужумни яқунлашга уриниш керак.

Химоячиларнинг умумий камчилиги шундаки, улар тўғри ўйинчининг гавдасига (қорнига) берилган зарбаларни ёмон қабул қиладилар. Хужумни бурчакларга қийшиқ зарбалар бериш билан олиб бориш, уни столнинг ўртасига берилган зарба билан яқунлаш керак. Агар химояланувчи ўйинни ёмон алмаштираётган бўлса, унда қисқартирилган зарбалар фойдали бўлади. Бундай ҳолларда қисқартирилган зарбадан сўнг хужумкор ўйинчи кучли элементни бажариши лозим.

Хужумчининг хужумчига қарши ўйин тактикаси. Бундай ҳолларда комбинациялар рақиб ҳаракатларига боғлиқ бўлади. Очкони ютиб олиш хужум қилаётган ўйинчининг хатоси билан химояланувчига қулай шароит яратиш оқибатида юз беради. Химояланувчи ўйинчи ўзининг кучли хужумкор зарбасини, одатда, бир-икки мартагина амалга оширади. Бу рақибнинг зарба қабул қилишини қийинлаштиради. Бундай ҳолатда қуйидаги комбинациялар қўлланилиши лозим:

1. Қисқа тўп узатиш, ундан кейин хужумкор зарба. Ҳимояланиб ўйнайдиган ўйинчиларга бу ягона хужумкор комбинация. Унинг фойдалилиги кутилмаганлигида. Уни камдан-кам ҳолларда ва ўйиннинг ҳал қилувчи даврида қўллайдилар.

2. Ўрта зонадан тўпни қайтараётганда, яқунланаётган қисқартирилган тўп оширилишига хужумкор зарба бериш. Бу тўпни баланддан узатган хужумкор ўйинчининг хатосидан фойдаланиш ҳисобига бўлади. Бундай ҳолда ҳимояланувчининг зарбаси яқунловчи кучга эга бўлиши лозим.

3. Рақиб столининг чап томонига пастлатиб йўналтирилган зарбалар сериядан кейин қарама-қарши томонга кучли пастга айлантирилиб берилади. Комбинациянинг мақсади – хужумкор ўйинчини содда кўринган зарба билан хато қилишга мажбур этиш. Бунинг учун тўп салгина юқори кўтарилади, бу рақибнинг зийраклигини ўтмаслаштиради, натижада, у пастга буралган зарбанинг кучини тўғри баҳолай олмайди.

4. Агар хужум қилаётган ўйинчи ёмон силжиётган бўлса, уни қайсидир томонга жойлаштиришга мажбур қилиш ва тўпни тезда бўш қолган томонга юбориш керак.

Ҳимоячининг ҳимоячига қарши тактикаси. Икки нафар ҳимоячи ўртасидаги мусобақаларда "акс ҳаракатлар" деб аталувчи ҳаракатлар галаба келтиради. Яъни ўхшаш зарбалар берилади. Бошқа ҳолатда комбинациялар ҳимояланувчи ўйинчи комбинациясига қарши комбинация ишлатиш ёки шунинг акси бўлади.

Жуфтлик ўйинлар тактикаси. Жуфтлик ўйинларда муваффақиятга эришиш шерикни тўғри танлаш ва уйғунликка боғлиқ. Шерик ўйин услубига ва тез силжий олиш қобилиятига қараб танланади.

Хужумкор услубдаги теннисчилар жуфтлиги тактикаси якин зонада ўйнайди. Камдан-кам ҳолларда ўрта зонада ўйнайди ва столдан узоқда қарийб ўйналмайди. Стол яқинида жойлашиш тезкор ўйин олиб бориш имкониятини беради. Вариантлар рақиб тўпни қайтараётганда ўз шеригига халақит беришига асосланган. Бунинг учун тўп турли томонларга ўйналтирилади, бу эса рақибларни столнинг турли бурчакларига жойлашишига мажбур этади. Кейин тўп икки марта бир жойга ўйналтирилади. Бу тактика, айниқса, рақибларнинг уйғунлиги заиф бўлганида ёки рақиблар ёмон силжишларида иш беради.

Комбинациялашган услубдаги теннисчиларнинг ўйин тактикаси жуда универсал. Унинг асосий фойдалилиги ҳужумни ҳимоя билан ақлли олиб бориш, рақиблар учун ноқулай бўлган зарбаларни кўпроқ беришдан иборат. Шунинг учун ҳам кейинги пайтларда бир-бирини тўлдирадиган ҳужумчи ва ҳимоячидан жуфтликлар тузилмоқда. Бундай жуфтликлар рақиблар учун анча ноқулай бўлиши мумкин. Бунга фақат автоматизм даражасига етказилган ўзаро уйғун ҳамда шеригини тушуниш орқалигина эришиш мумкин.

Ҳимоя услубидаги теннисчилар жуфтлиги асосий эътиборларини зарбаларни ҳужумкор ҳаракатлар ҳамда яқунловчи зарбани бериш учун энг ноқулай бўлган жойга тўпни ўйналтиришга қаратадилар. Рақибларга кучли психологик таъсирни ҳар иккала шерикнинг қарши ҳужумлари ўтказди. Агар шериклардан бири қарши ҳужумда кучсиз бўлса, у тўпни рақибга ноқулай бўлган жойга ўйналтиришга ҳаракат қилади. Шериги эса қулай пайтда ҳал қилувчи зарбани беради.

Агар ҳар иккала шерик ҳам қарши ҳужум тактикасида заифроқ бўлса, улар фақат рақибларнинг хатти-ҳаракатларини кутишга мажбурлар. Аралаш жуфтликлар

тактикаси шуниси билан ажралиб турадики, аксарият ҳолларда эркак теннисчи аёл теннисчига нисбатан анча юқори техник ва юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлади. Тактик муаммоларни ҳал қилишда аёл ўз тўпини бериб қўймаслиги, эркак эса ўз тўпини ютишга уриниши лозим. Аралаш жуфтликларда шерикларнинг психологик ва ўйин мутаносиблиги муҳим. Мана ўйинлардаги намунавий комбинациялар:

1. Эркак очко ютиш учун рақибига шериги ҳал қилувчи зарба бериши учун юқоридан тўпни ноқулай жойга йўллайди ёки қисқартирилган кескин зарба беради.

2. Эркак ўйинчига қарши ўйнаётган эркак ўйинчи кучли буралган зарба бериши ёки тўпни қисқа кесма зарба билан ноқулай жойга йўллайди. Шундан сўнг аёл шериги ҳал қилувчи зарбани йўллайди ёки қисқартирилган зарбани беради, шериги эса ҳужумни яқунлайди.

3. Эркак ўйинчига қарши аёл ўйинчи тўпни бурама зарба билан кучли жавоб зарбаси бериш қийин бўлган жойга йўллайди ёки тўпни топ–спин билан бошлайди. Шундан сўнг шериги тўпнинг айланишини тезлаштиради ёки ҳал қилувчи зарбани беради.

4. Аёл ўйинчига қарши ўйнаётган аёл ўйинчи ҳужумни бошлаб, қисқа кесма зарба беради. Шериги эса кучли топ–спин бажаради ёки яқунловчи зарбани беради.

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ

Шуғулланувчиларни ўйинга ўргатиш унинг моҳиятини ва асосий қоидаларини узатишдан бошланади. Кейин эса 3–5 машғулот давомида ўрганувчи ракеткани ушлашни, гавда тутини ҳолатини, зарба бериш олдидан дастлабки ҳолатни ва силжишни ўрганади. Бунинг учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Ракетканинг ўнг ва чап томони билан тўпни кўп марталаб ўйинга ташлаш.

2. Шунинг ўзи навбат билан.

3Қўлнинг ўнгдан чап томонга ҳаракати билан ракетканинг ўнг ва чап сахнидан фойдаланиб тўпни айлантириш.

Ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш учун янги ўрганувчига худди ана шу машқларни ҳаракатда бажариш таклиф қилинади. Зарба бериш техникасини эгаллашдан аввал шуғулланувчиларда ўрганилаётган ҳаракатларнинг характери ҳақида аниқ тасаввурни шакллантирмоқ лозим. Зарбаларни ўрганиш уларни имитация қилишдан бошланади.

Имитацион машқлар юксак спорт натижаларига эришишнинг зарурий шarti ҳисобланади ва шунинг учун ҳам жиддий муносабатда бўлишни талаб қилади. Имитацияда зарба берувчи ҳаракатларни кўп марталаб такрорлаш асосий шарт. Ҳар куни имитация билан шуғулланиш ҳаракат техникасини такомиллаштириш имконини беради. Ўйин ҳаракатларида иштирок этувчи қўл, тана ва оёқ мушакларини мустаҳкамлайди.

Техник усулларга ўргатиш итариш зарбасини ўрганишдан бошланади. Стол ёнида машқ қилишда шериги столнинг маълум бир нуқтасига ташлаб берган тўпларга зарба беришни ўрганиш маъқул. Шундан кейин итариш зарбаси тренернинг топшириғига кўра маълум бир йўналишда шериги стол ёнидан берган зарба билан ўрганилади.

Стол ёнидаги биринчи машғулотда тренер янги ўрганувчининг ҳаракатларини диққат билан кузатмоғи лозим. Ўргатишнинг ана шу боскичидаёқ элементар тактик маҳоратни, яъни тўп узатишларнинг узунлигини, йўналишини ва кучини ўзгартириб бажаришни эгаллаш мумкин. Шуғулланувчи тўпнинг сакрашини ўрганиб бўлиши биланок, уни силжишга ўргатмоқ лозим. Бошловчи теннисчилар ҳаракатларининг асосий усуллари четлаштирилган ва олдга

чикарилган оёқлар билан камрок ҳолларда олдинга, орқага ва ён томонларга кескин силжиш ҳисобланади.

Стол ёнида ҳаракатланишни зарба бериш техникасини ўргатишдан ажратиб олиб бориш мумкин эмас. Зарба бериш имитациясини ўрганаётган янги ўйинчи тасаввур қилинган тўп келиш жойига тез етиб бора олиши лозим.

Итарма зарбаларни ўрганиш чўзилиб кетмаслиги керак. Шуғулланувчи бу зарба тўпини эгаллаб олиши биланок юқоридан айлантириб йўналтирилган ўнг ва чап зарбаларни ўрганишга киришмоғи лозим. Кўпгина тренерлар аввалига чап зарбаларни ўрганиши керак деб ҳисобласалар, бошқалари аввал ўнг зарбаларни ўрганишни тавсия қиладилар. Бу услубий муаммони ечаётганда шуни унутмаслик муҳимки, чапдан зарба беришни ўрганиш осонроқ, аммо уни ҳамма ҳам бир хилда тез ўргана олмайди.

Баъзи бировлар учун ўнг зарбаларга нисбатан чап зарбалар қулайроқ бўлади. Оддий итариб зарба беришдан мураккаб бурама зарбага ўтиш кўшимча машқлардан фойдаланилган ҳолда махсус тайёргарлик билан таъминланмоғи лозим. Дастлаб ўргатиш учун бармоқларнинг махсус ҳаракатларисиз тирсақда чапдан бурама зарбаларни қўллаш тавсия қилинади. Энг кўп тарқалган хатолар гавдани нотўғри буриш ва қўлни қаттиқ ғижимлашлар.

Зарбаларнинг аниқлиги кўп томондан уларнинг ритмига ва ракетканинг тўпга аниқ тегишига боғлиқ. Тўпга берилган зарба кескин, лекин кучли бўлмаслиги керак. Агар янги шуғулланувчи бу усулнинг уддасидан чиқа олмаса, стол устига ташлаб берилган тўпга зарба беришни ўргатиш лозим.

Ўнгдан итариб зарба беришни ўргатиш учун ўртача кучдаги зарбаларни ва яқунловчи деб аталувчи зарбаларни аниқ чегаралаш муҳим. Бир вақтнинг ўзида ҳам бурама

зарбаларни, ҳам яқунловчи зарбаларни ўргатиш мураккаб. Бурама зарбаларга ўргатишнинг бошланғич даврида стол ёнида зарба берувчи машқларни қўллаш лозим. Кейинчалик тўпнинг айланиши кучайтирилади, чунки у бурама зарбалар беришга тўғри ҳаракатланишларга ва ракетка тўпга текканида керакли кескинлик беришда ёрдамлашади.

Пастлаб айланувчи зарбаларга ўргатишда, энг яхшиси, юқори айланишга эга бўлган зарбаларни бериш пайтини ва теннисчи ҳужумнинг асосий техник усулларни ўрганганидан сўнгги вақтни танлаши керак. Ўнгдан ва чапдан кескин зарбалар беришни ўрганишни энг яхши усули машқларнинг тренировка "даври" ("стенка") ёнидан имитацион машқларни ойна ёнида назорат қилиш билан олиб бориш.

Стол ёнидаги машғулотларга ўтишдан аввал чапдан кескин зарба бериш ўрганилади. Бу элементни бажаришда, энг аввало, қўл силташ тўғри бажарилишига эътибор қаратмоқ лозим. Тўлиқ бўлмаган қисқа қўл силташ кенг тарқалган хатолардан. Зарбани яқунлашда тўлиқ ҳаракатни яқунламасдан қўл тўхтаб қолишида ҳам кўпгина хатоларга йўл қўйилади.

Техникани бундай такомиллаштириш аниқликни ва тез суръатдаги зарбалар кучини ошириш йўлидан боради. Ўрганишнинг бу давридаги теннисчидан оёқ ва гавда мушакларининг махсус тайёргарлигини талаб қиладиган мураккаб, бурама тўп узатишга киришиш лозим. Тўп узатишларни ўргатишдан олдин тўпсиз ҳам имитация қилишга ўрганиш керак. Тўп узатишларни машқ қилиш учун махсус машқ дискларидан ва махсус станок–тренажёрлардан фойдаланиш мумкин.

Мураккаб тўп узатишларни қабул қила олишни ўрганиш ҳам жуда муҳим. Тўп узатишларни қабул қилиш шерик билан биргаликда ўрганилади. Теннисчилар навбат билан бир турдаги тўпларни турли йўналишларда ўрганадилар. Яна

тўрдаги услубни ўрганишда фақат олдинги методни яхлит ўзлаштиргандан кейингина киришиш мумкин. Шу билан бирга аввалига жуфтлик, кейин эса бир ўйинчига мўлжалланган махсус методларни кўллашни ҳам ўзлаштириб борадилар.

Ўрганишнинг дастлабки даврида ва машғулотларда маълум бир ўйин услубини танлаш ва шакллантириш муҳим услубий давр ҳисобланади. Стол теннисида ўйин услубини шакллантириш бир қанча омилларга боғлиқ: ҳаракат сифатларининг мавжудлиги, асаб тизимининг психик жараёнлари ва типологик ўзига хосликлар.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Тўп ҳаракатига қараб, зарбалар қандай ажратилади?
2. Ракетка қандай усуллар билан ушланади ?
3. Тўпга зарба бериш босқичлари ҳақида биласизми?
4. Топ–спин қандай бажарилади ?
5. Бурама "свеча" зарбаси қандай амалга оширилади?
6. Стол теннисида ўйин тактикаси деганда нимани тушунасиз?
7. Якка ўйинлар техникаси деганда нимани тушунасиз?
8. Хужумкор методдаги теннисчилар жуфтлиги тактикаси ҳақида биласизми?

ФУТБОЛ ТЕННИС

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Футбол теннис жамоавий спорт турига киради. 1922 йили Slavia Praha футбол клуби "арқонча устидан тўпни ўтказиш футболли" ўйинини ўйнашган, кейинчалик эса арқонча футбол тенниси турига алмаштирилган.

1936 йил биринчи расмий ўйин қоидалари қабул қилинди. 1940 йил Чехославакия лигасига асос солинди. 1987 йили Халқаро Футбол Теннис Ассоциацияси ташкил топди. 1993 йилдан Европа чемпионати ва 1996 йилдан жаҳон чемпионатлари ўтказила бошланди.

Моддий таъминот– майдон ўртасидан тўр билан иккига бўлинган бўлиб, чизиклари қалинлиги 5 см, ўйин майдони синглар учун $8,2 \times 12,8 \text{ м}^2$ жуфтлик ва учликлар учун $8,2 \times (9,0) \times 18,0 \text{ м}^2$ ўлчамга эга.

Орка ва ён чизиклар майдоннинг бир қисмига киради. Ўйин майдони зонаси ён чизик чегарасига 3 м ва орқа чизик чегарасигача 3,5 м бўлиши керак.

Футбол теннис тўри-майдон ўртасидан икки ён чизик оралиғида ўрнатилади. Тўр узунлиги уни тортиб турувчи икки устунгача бўлган узунлик билан ҳисобга олинади. Устунлар ҳам тўрнинг бир қисмига киради. Тўр майдондан 110 см баландликда тортилади. Полдан тўрнинг пастигача 20 см, 15 ёшгача бўлган болалар учун тўр баландлиги 100 см.

Тўп оғирлиги 396–453 г, айланаси 680–710 мм, сакраш баландлиги 660–720 мм, 32 та беш қиррали, оқ-қора рангли синтетик (табiiй) чармдан тўқилган.

Ўйин қоидаси жамоалар ўртасида қуръа ташланади ва голиб чиққан жамоа тўпни эркин узатиш ёки майдон томонини танлайди. Фақат очколар тенг бўлиб қолганда, қуръа ташланади.

Тўпни ўйинга эркин киритиш қондаси. Эркин тўп ўйинга майдоннинг орқа чизиғидан киритилади. Тўп қўлдан полга ташланади ва тўпнинг биринчи сакрашидан сўнг юқоридан оёқда зарба бериш билан эркин тўп тегиш зарбаси амалга оширилади. Эркин тўп тегиш зарбаси амалга ошириладиган вақтда на тўп, на ўйинчи оёғи майдонга тегмаслиги керак. Ҳакам ўйинни бошлашга берган белгисидан сўнг 5 сония ичида эркин тўп тегиш зарбаси амалга оширилиши керак.

Тўп тўр устидан ўтиб, рақиб жамоа зонасига тушиши керак. Агар эркин тўп тўрга тегиб, рақиб томонга тушса, эркин тўп тегиш зарбаси қайтадан амалга оширилади. Эркин тўп тегиш зарбаси доимо охириги очко қўлга киритилган жамоа ўйинчилари томонидан амалга оширилади. Рақиб жамоа ўйинчилари тўп майдонларига тушмагунга қадар тўпга тегмасликлари керак.

Тўп ўйинда синглар учун 1 марта, жуфтликда 2 марта, учликда 2 марта тегиши мумкин. Ўйин вақтида ўйинчи тўп хаводалигида ҳам ўйнаши мумкин.

Ўйинчилар тўпга камида синглар 2 марта, жуфтликда 3 марта, учликда 3 марта тегишлари мумкин. Синглардан ташқари, ўйинчилар тўпга кетма-кет икки марта тегишлари мумкин эмас. Тўп майдонга тегиб, рақиб жамоа майдонига ўтиши, (ўйинчига тегмасдан), ҳеч бир ўйинчи тўрга тегиши керак эмас (хатто, ўйин тугагандан сўнг ҳам). Ўйинда тўр устида рақибнинг кўтариб турган оёғини итариб ташлашга рухсат берилади. Аммо бунга қўл ёки оёқда қилмаслик керак.

Агар икки қарама-қарши жамоа ўйинчиларининг тўпга оёқлари бир вақтда тегиб, майдондан ташқарига чиқиб кетса, эркин тўп тегиш қайтарилади (йўқотилган тўп). Ўйинчи майдондан ташқарида ёки тўпга сакраган ҳолатда рақиб майдонига тўпни йўллай олмайди. Тўп ўйналгандан сўнг ўйинчи рақибнинг оёғи тиззасидан пастга тегиши мумкин.

Сет ва матч, очколарга эга бўлиш. Агар рақиб хатога йўл қўйса, жамоа (ўйинчи) очко олади. Барча ўйинлар (синглар, жуфтлик ва учлик)даги матчлар кетма-кет ютилган икки сетгача давом этади. Биринчи бўлиб, камида икки очко фарқи билан 11 очкони қўлга (11:9) киритган жамоа (ўйинчилар) сет ғолиби ҳисобланади. Акс ҳолда очколар фарқи икки очкога етгунга қадар (12:10,13:11 ва ш.т) ўйин давом этади

Тайм–аут ва ўйинчи алмаштириш. Бир сетда бир марта ҳар бир жамоа (жуфтлик, учлик), мураббий (учинчи), ҳакам 30 сониялик танаффус олиш мумкин. Бир сетда ҳар бир жамоа ўйинчиларини икки марта алмаштириш мумкин. Хатолар очко йўқотиш билан тугалланади. Тўп ўйин майдонига кетма-кет икки марта тегса, иккинчи ўйинчи тўрга тегиб кетса, очко ютқазилган ҳисобланади. Агар икки рақиб ўйинчиси бир вақтнинг ўзида тўрга тегиб кетса, эркин тўп тегиш қайтадан амалга оширилади.

Ўйинчилар эркин тўп тегиш вақтида йўл қўйган хатолар натижасида жамоа қуйида келтирилган ҳолатларда очко йўқотади:

- ўйинчи ёки тўп орқа ва ён чизикларга тегса;
- зарба берилган тўпга шериги тегса;
- тўп рақиб зонасидан ташқарига тушса.

ЧИМ УСТИДА ХОККЕЙ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Бу чимли майдонда учи қайрилган узун таёк (чавғон) ва тўп билан ўйналадиган жамоавий ўйин ҳисобланади. У тўпни дарвозага, саватга ва мўлжалга тўғри олиш гуруҳларига киради. Чим устида хоккей ўйинини эркак ва аёллар ҳам ўйнайдилар. Айрим мамлакатларда киш ойларида мусобақалар усти ёпиқ биноларда ўтказилади. Ўйинда иккита жамоа иштирок этади. Ўйин қоидаларига риоя қилиб, чавғон ёрдамида рақиб жамоа дарвозасига тўп киритиши ва шу билан бир вақтда ўз дарвозасини тўп қиришидан ҳимоя қилиши лозим. Ўйин вақтида энг кўп тўп киритган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Тарихий таракқиёти. Бу спорт ўйини энг қадимий ўйинлардан бири бўлиб, икки бир-бирига қарши гуруҳлар ўртасида таёк ёрдамида тўпни махсус ўраб олинган жойга ўйналтириб мусобақалар ўтказилган. Қадимда бу ўйин турли усул ва ҳар хил номлар билан бутун дунёга тарқалган. Қатнашувчилар сони ва спорт анжомлари ҳам турлича бўлган. Таёк ва тўп билан ўйналган ўйинлар эрамиздан 550 йил аввал мавжуд бўлгани тарихий манбалардан маълум.

Эрамиздан аввалги II асрда Ирландияда хоккей ўйинига ўхшаш "Кёрлинг" ўйини вужудга келди. "Кёрлинг" ўйинининг шартлари жуда оғирлиги туфайли 1527 йили бу ўйин ман қилинди. Фақат 1760 йилдагина рухсат этилди. Ҳозирда "Кёрлинг" Ирландия миллий ўйини ҳисобланади.

Ўрта аср охирларида Франция ва Буюк Британияда ўйин усули тўпни таёк ёрдамида олиб юриш ўйинини билганлиги билан белгилаб қўйилган. "Хоккей" ўйини ҳам шу

мамлакатлардан кириб келган. Тахмин қилинишича, "Хоккей" сўзи қадимги французча "хоке" (эгри таёк) ёки қадимги инглизча "хокки" (чавфон) сўзларидан келиб чиққан.

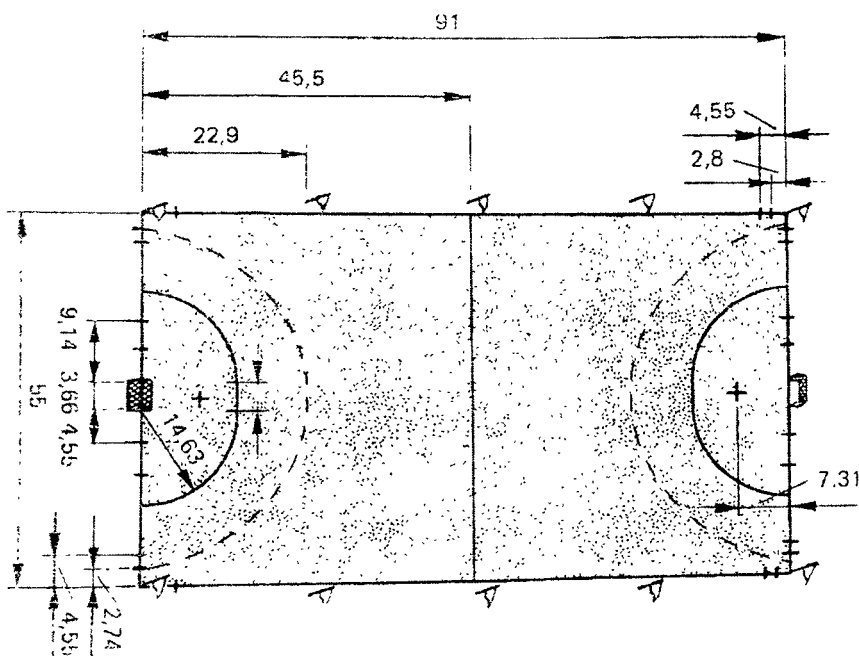
Замонавий чим устида хоккей ўйинининг ватани Буюк Британия ҳисобланади. Ҳозирда ўйналаётган ўйин шакли усуллари XIX асрнинг иккинчи ярмида яратилган. Англия университетлари ва умумхалқ мактаблари хоккей ривожланиши учун таянч ҳисобланган. Ҳар бир мактабда ўйин қоидалари турлича бўлган.

1886 йил Хоккей Ассоциациясининг расмий ташкил этилганидан сўнг ўйин қоидалари жамланиб, бир шаклга келтирилди.

XIX аср охирларида чим устида хоккей ўйини Британия ороллари ортида таракқий этди. 1900 йилларда хоккей ўйини қоидаларига аниқлик киритиш ва халқаро мусобақаларни ўтказиш тўғрисидаги саволлар ўз ечимини топди. 1924 йили Халқаро чим устида хоккей Федерациясига (ФИХ) асос солинди. Ҳозирда 100 ортиқ Миллий Федерациялар киради. 1971 йилдан бошлаб ФИХ эркаклар ўртасида жаҳон чемпионатини ва 1974 йилдан бошлаб, аёллар ўртасида жаҳон чемпионатини ўтказиб келади. Ундан ташқари 1966 йили Европа чим устида хоккей Федерациясига (ЕХФ) асос солинди. 1970 йилдан бери эркаклар ўртасида ва 1975 йилдан бошлаб аёллар ўртасида Европа чемпионатлари ўтказилади. 1908 йилда (эркаклар ўртасида) чим устида хоккей Олимпия ўйинлари дастурига киритилган (1980 йили аёллар ўртасида).

Чим устида хоккей спорт тури Покистон, Ҳиндистон, Бирлашган Британия Қироллиги, Германия, Кения, Венгрия, Руминия, Югославия, Чехия ва Россия мамлакатларида оммавийлашган.

Моддий таъминот. Чим устида хоккей ўйини текис ва раван майдонда ўйналади (103-расм). Чим қопламаси қискартирилган, яхши шибаланган чим ёки сунъий қопламали майдонлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Ҳиндулар тош аралашмасиз майда, кукун холдаги қумли шибаланган қаттиқ майдонда ўйнайдилар. 1976 йили Монреалда ўтказилган Олимпия ўйинларида чим устида хоккей ўйини мусобақалари биринчи бор сунъий қопламали майдонда ўтказилди. Ўйин майдони узунлиги 91 м, кенглиги 50–55 м ҳар бир майдон ярми қўшимча чорак чизикларга бўлинган. Дарвоза чизиғидан 22,90 м масофада қиска-қиска параллел чорак чизик ўтади. Дарвоза ички ўлчами:



Чим устида хоккей ўйини учун майдон (ўлчамлари м да)
103-расм.

баландлиги 2,14 м, эни 3,66 м, жарима майдонини белгилан учун хар бир дарвоза олдидан оралик масофаси параллел 14,63 м лик дарвоза чизигидан 3,66 м узунликдаги чизик ўтказилади. Дарвоза чизиги ва жарима майдон чизиклари калинлиги 7,5 см бўлиши керак. Дарвоза марказидан 7,31 м масофага 7 м белги чизилади. Ўйин майдони бурчакларида тўрт бурчак байроқчалар ўрнатилади. Майдон чегарасидан 0,91 м масофада чорак чизиклар ва марказий чизикларга олти ён томон байроқчалари ўрнатилади. Байроқ сопи 1,20 м ўлчамда бўлиши керак. Дарвоза чизигидан 4,55 м ва 9,14 м масофа оралиғида қисқа-қисқа жарима чизиги чизилади. Дарвоза чизиги ва ён чизик бурчагидаги оралик масофа 2,74 м ни ташкил этади.

Тўп. Диаметри 7,4 см дан ошмаслиги керак. Оғирлиги 156 г дан 163 г гача бўлади. Қоидага биноан тўп чармли, қопламаси оқ ёки оқ йўл-йўл чизиклар чизилади. Лекин бундай тўп намгарчилик таъсирида тезда ўз шакли ва оғирлигини ўзгартиради. Клублараро учрашувларда арра тўпонли тикин, каучук ва химикат резина хом ашёдан тайёрлаган тўпдан фойдаланилади.

Чавфон (кљюшка). Унинг оғирлиги 340 г дан 794 г атрофида бўлади. Чавфон узунлиги чегараланмаган, лекин одатда 85–90 см га тенг. Илмоғи сопига клин усули бўйича елимлаб бириктирилади. Чавфон сопи ичига эластиклигини ошириш учун 1,2 ёки 3 резина қатлам ўтказилади. Илмоғ ёнғок, акация ёки шумтолдан тайёрланади. Чавфон ёрилиб кетмаслиги учун букилган жойи тарам-тарам йўллар чавфон ёғочига параллел туриши керак. Чавфон синмаслиги учун турли ўрамалардан фойдаланиш тавсия этилмайди, чунки чавфон ички диаметри 5,08 см ҳалқа орасидан ўтиши лозим. Ўзининг ихчамгина дастаси ва калтагина илмоғи билан кенг тарқалган чавфон хиндистонликларга тегишли.

Кийими. Хоккейчиларга майка ёки футболка, калта иштон (аёлларга: футболка ва калта кўйлак), гетра кийишга рухсат

берилади. Оёғига энгил кеда оёқ кийими кулай. Махсус хоккейчилар бутсасидан камроқ фойдаланилади.

Ўйинчилар жароҳатланишининг олдини олиш мақсадида гетра остига қалқонлар кўйилади.

Дарвозабон кийими оёқ тиззасигача ҳимоя қалқон ва кольчуг (совут)дан иборат. Сўнгги вақтда дарвозабонлар юзини ҳимоя қилиш мақсадида никобдан фойдаланишади.

Жамоа ўйинчилари. Жамоа таркиби 1 нафар дарвозабон, 2 нафар ҳимоячи, 3 нафар ярим ҳимоячи, 5 нафар ҳужумчидан иборат. 2 нафар захирадаги (улардан 1 нафар дарвозабон) ўйинчи бутун ўйин вақти мобайнида бир маротаба майдонга тушиши мумкин.

Ўйин вақти. Катталар учун 35 дақиқадан 2 бўлим, ўспиринлар учун 30 дақиқадан 2 бўлим, болалар учун 25 дақиқадан 5–10 дақиқа танаффуси билан 2 бўлим давом этади.

Қоидаси. Ўйин қоидасига биноан рақиб билан курашиш вақтида кўполлик қилиш мумкин эмас. Техник ўйин қоидалари, асосан, ўйинчилар жароҳатланишининг олдини олишга қаратилган.

Усти ёпиқ жойда хоккей ўйини. Чим устида хоккей ўйинини на муз устида, на қорда ўйнаб бўлмаслиги туфайли қиш ойларида хоккей ўйинлар усти ёпиқ жойларда ўтказилади. Бу эса ўз навбатида, индивидуал техникани такомиллаштириш мақсадида ўйинчи тезлиги, алдамчи ва реакциясини оширишда катта аҳамият касб этади. Усти ёпиқ жойда хоккей ўйини ўзининг соддалаштирилган ўйин қоидаси билан ёшлар ва болалар ўртасида катта қизиқиш уйғотади. 1952 йили ФИХ тасарруфида усти ёпиқ бинода чим устида хоккей ўйини ўтказиш кўмитаси тузилди. 1974 йилдан эркаклар ўртасида ва 1975 йилдан аёллар ўртасида Европа кубоги мусобақалари ўтказилади.

Моддий таъминот. Ҷйин усти текис 40x20 м² (ўртача 38x18 м² ўлчамдаги) майдонда ўтказилади. Зарба бериш айлана радиуси 9 м ён чизикни ташкил этувчи баландлиги 10 см ёғоч тўсиқ кўйилади. Дарвоза тенглиги 3 м баландлиги 2 м. Дарвоза чизиги марказидан оралиқ масофаси 7 м белги кўйилган. Дарвоза устунидан 6 м оралиғида бурчак тўпини амалга ошириш чизиги чизилади.

Қондаси. Жамоа 1 нафар дарвозабон, 2 нафар ҳимоячи, 3 нафар ҳужумчи ва 6 нафаргача захира ўйинчиларидан иборат бўлади. Ҷйин 20 дақиқадан 2 бўлим давом этади (келишилган ҳолда ўйин вақти қисқароқ бўлиши мумкин). Тўпни фақат дарвозага йўллаётган вақтдагина полдан кўтариб йўллаш мумкин. Қолган пайтда тўп полдан кўтарилмаслиги керак. Майдон тўсиғидан оралиқ масофаси 1 м жойда тўп чиқиб кетса, эркин тўп олиб юриш амалга оширилади, қолган ўйинчилар эркин тўп олиб юривчидан 3 м узокликда турадилар.

Ҳакамлар. Катта майдонда чим устида хоккей ўйинидан фаркли ўлароқ, усти ёпиқ жойда хоккей ўйинида хронометражчи ҳакам ўйин вақтида икки ҳакамга ҳам ёрдам беради. Ҳар бир ҳакам майдоннинг бир томонида ҳакамлик қилади.

РЕГБИ

ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ



Регби - футбол ва гандбол ўйини элементлари мужассам бўлган жамоавий спорт ўйини.

Енгил атлетикачилар, курашчилар, боксчилар ва хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлаштириш мақсадида, машғулотлар вақтида қўлланилади.

Ўйин мақсади. Ҳар бир жамоа ўйинчилари тўпни қўл ва оёқлари билан бир-бирларига ошириб, рақиб жамоадарвозаси орқали майдонга қўйишлари ёки Н – кўринишидаги дарвозага киритишлари керак.

Тарихий таракқиёти. Регби – энг қадимги тўп билан ўйналаётган ўйинлардан бири. Бу ўйин қадимги Рим ва Хитойда таракқий этган. Кейинроқ эса ўрта асрларга келиб, Италия, Франция ва Англияда регби ўйинига ўхшаш ўйин ўйналган. 1823 йили Англияда (Лондондан 300 миль узокликда) биринчи марта замонавий регби ўйини ўйналган.

1934 йил Халқаро регби хаваскорлар Федерацияси (ФИРА) ташкил топди.

1900, 1908, 1920 ва 1924 йилларга қадар регби ўйини Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган. Ҳозирда Европа чемпионатлари ўтказилади.

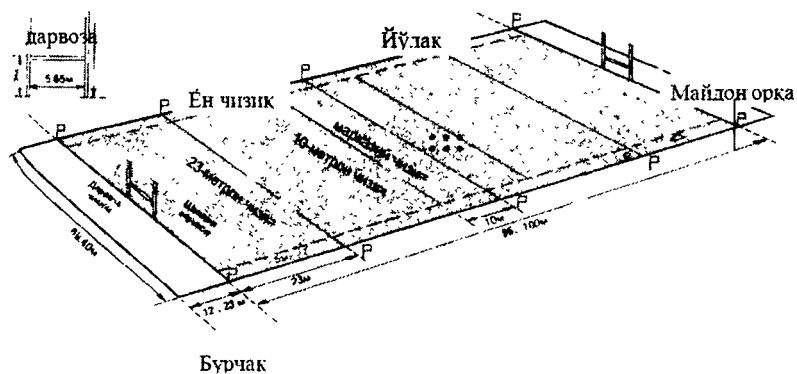
Моддий таъминот. Ўйин чим қопламали тўғри бурчакли майдонда ўтказилади. Узунлиги 144 м ва кенлиги 70 м. Майдоннинг икки четда Н – кўринишидаги дарвоза қўйилади (104-расм).

Тўп камерали, чармдан тайёрланган тухумсимон кўринишга эга. Уни қатта ҳажми 76,2 см³ дан 78,7 см³ гача, кичик ҳажми 61,0 – 64,1 см³ қағта диаметри 27,9 см дан 28,6 см гача, тўп оғирлиги 382 – 425 г ни ташкил этади.

Кийими футболчилар спорт кийимига жуда ҳам ўхшаб кетади.

Регби ўйини майдони

104-расм.



Елка ва кийим ёқасига енгил прокладка қўйилади. Тиззага кийиладиган химоя қалқонидан ҳам фойдаланилади.

Қоидаси. 1875 йили регби ўйин қоидалари умумлаштирилди. Футбол ва бошқа ўйин турлари қоидаларига киритилган "ўйиндан ташқари ҳолат" вазияти ҳам регби ўйинининг аввалги ўйин қоидаларидан олинган.

Жамоалар. Регбичилар жамоаси 15 нафар ўйинчидан иборат. Баъзи бир мусобақа турларида 13 нафар, 8 нафар ёки 7 нафар ўйинчи иштирок этиши мумкин.

13 нафар ўйинчидан иборат жамоада ён томон хужумчилари бўлмайди. 8 нафар ўйинчидан иборат регби ўйинидан француз мактабларида машғулотлар ўтказишда фойдаланилади. 7 нафар ўйинчидан иборат регби ўйини кўпроқ ёз кунлари ўтказилади. Ўйин вақти 40 дақиқадан 2 бўлимда ўтказилади (105-расм).

Очколарни ҳисобга олиш тизими. Майдонни орқа томонидаги майдонга тўп тушса, қилинган уриниш самарали ҳисобланади. Амалга оширган жамоа 4 очко олади. Агар уринишни амалга оширишга ҳимоячилар қўполлик билан тўскинлик қилсалар, ҳакам жарима тўпини амалга ошириш ҳуқуқини бериши мумкин.

Спортчи томонидан сакраб йўналтирилган тўп, агар дарвоза икки устун орасидан кесиб ўтса, жамоа яна 2 очко олади: жами 6 очко.

Ўйин қоидасини бузганлиги ёки тўпни ўйнаганлиги учун берилган жарима тўпини дарвозага йўллаб ишғол этса, 3 очко берилади. Эркин тўп отишганда ёки ўйинда рақиб жамоадан олиб қўйилган тўп дарвозани қоидага биноан ишғол қилса ҳам 3 очко берилади.

Тўпни ҳар томонга оёқда ошириш мумкин. Тўпни қўлда қабул қилиб олиб, майдонда қўлда ушлаган ҳолда олдинга ҳаракат қилиш мумкин. Тўпни қўл билан фақат орқа томонга узатиш мумкин.

Шундай қилиб, ўйинчиларни майдонда тўпни бир-бирига ошириб эстафетали саф тортиши, узатиши ва олдинга ҳаракат қилиши фақатгина регби ўйини учун хос.

Регби

Агар тўпни қўл билан орқа қизик томон узатса, ҳакам бундай ҳолатда тўп учун курашишни давом эттириш тўғрисидаги ишорани беради. Тўп қачонки, майдон ён қизигидан ташқарига чиқиб кетса, икки жамоа ҳужумчи ўйинчилари йўлак ҳосил қиладилар. Тўп майдонга тўғри бурчак остида қизик бўйлаб ташланади. Диагонал бўйлаб ташланган тўп нотўғри ҳисобланади ва бу тарафларни тартибсиз ҳаракатланишига олиб келади. "Ўйиндан ташқари ҳолат" вазиятини ҳосил қилиш катта аҳамиятга эга.

8 ўйинчидан ташкил топган регбичилар жамоасининг ўйин қоидаси. Ўйин 15 дақиқадан 2 бўлимдан иборат. Ўйин майдони узунлиги 54 м ва кенлиги 48.40 м ни ташкил этган

тўқнашишда, ҳар бир жамоадан 3 нафар ўйинчи иштирок этади.

Техника. Тўп билан югуриш, полдан қайтган тўпни қабул қилиш, тўп ошириш ва қабул қилиш қабилар регби ўйини техникасига киради. Бир ва икки қўллаб тўпни олиб юриш ҳам қўл билан ўйнашга киради.



105-расм. Регби.

АМЕРИКА УСУЛИДА ФУТБОЛ ЎЙИНИ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Америка усулида футбол ўйини регби ўйинига ўхшаб жуда кўпол ўйин. Тўп шакли, дарвозаси, ўйин техникаси, кўлоёқлар ишлатилиши, баҳолаш тизими регби ўйинларидан унча фарқ қилмайди. Лекин ўйинни бориши, елка билан ўйнаши ва тактик томонлари регбидан фарқ қилади. Америка усулида футбол ўйинини шу томноларини ҳисобга олган ҳолда ўзининг қонун-қоидаларига эга. Ўйин майдонининг оралиқ масофаси 5 ярд (4,57 м) кесишган чизиклардан ташкил топган.

Ўйин мақсади. Ўйинчилар чўзинчоқ, яъни қовунсимон тўпни рақиб дарвозасига йўналтиришга ҳаракат қиладилар, рақиб жамоаси эса ҳар хил усулларни кўллаб, дарвозага тўп киришига тўскинлик қилади.

Америка усулида футбол ўйини кўпол ўйин эканлигига қарамай, спортчининг атлетик, тезкорлик, кучлилиқ, чаққонлиқ ва чидамлилиқ сифатларини ривожлантиради. Америкадаги кўпчилиқ Олимпия чемпионлари тайёргарлик даврида айнан шу спорт туридан фойдаланадилар. Лекин Америка усулида футбол ўйини кўпол ва раҳмсиз ўйин бўлганлигидан спортчилар жиддий жароҳат оладилар.

Тарихий тараққиёти. 1874 йили биринчи бор АҚШда ўтказилган Англия регби ўйини асосида Америка усулида футбол ўйинига асос солинган.

1880 йили мусобақа қоидалари қайтадан кўриб чиқилди. 1905 йил 18 та оғир жароҳатларни ҳисобга олган ҳолда, ўйин

қоидалари яна кўриб чиқилди. Шундан кейин бу ўйинга бўлган қизиқиш омма орасида янада ошди. Америка усулида футбол ўйини университет ва Ҳарбий академияларда энг севимли ўйинга айланиб қолди. Бу ўйин тури нафақат АҚШда, балки Японияда ҳам машхур.

Моддий таъминот. Ўйин майдони 109,75x48,80 м². Дарвозабон майдонидан ташқари 20 та тўғри чизикқа бўлинган, дарвозабон майдони чегараланган чизикқача 9,15 м ни ташкил этади. Дарвоза эни 5,50 м, баландлиги 6,10 м, кесишган баландлиги 3,05 м.

Тўпи чўзинчоқ, оғирлиги 396–424 г айлана диаметри 71,16–72,43 см, кўндалангига 56,40–56,67 см, кўндаланг ўқи 17,95 см, бўйлама ўқи 28,58 см.

Спорт кийими. Америка усулида футбол ўйинида шайбали хоккей ўйинида кийиладиган кийимлардан фойдаланилади. Булар қаттиқ чарм бош кийим (шлем), елка юмшоқ матолар, химоя қалқонларидан иборат.

Ўйин қоидаси. Жамоа 11 нафар кишидан ташкил топган бўлиб, захирадаги ўйинчилар сони чегараланмаган.

Ўйин вақти. Ўйин 60 дақиқа давом этади ва 4 та танаффус берилади. 1 ва 3 даврада бир дақиқа танаффус берилади, 2 даврада эса 15 дақиқа танаффус берилади.

Ўйинни бориши. Ўйин доим ҳужумлар тарзида боради, ўйинда 7 нафар ҳужумчи ўйинчи ўйнайди. Марказий ҳужумчи тўпни оёғида орқадаги химоячига узатади, химоячи ён томондаги ўйинчига узатади ёки ўзи жонли деворни ёриб ўтишга ҳаракат қилади. Ўйинда регби ўйини сингари, фақат тўп билан бўлган ўйинчига тегиш мумкин. Америка усулида футбол ўйинида эса яккама- якка ёки гуруҳ бўлиб тўпни олиб қўйиш мумкин. Бундай ҳолларда ўйинчилар ўртасида кўплаб низолар келиб чиқади. Ҳар иккала жамоа ҳужум вақтида

рақиб томонига 4 марта уринишда, иложи борича, тўпни узокрокка отишга ҳаракат қиладилар. Агар у шуни уддалай олса, ўнгга кейинги ҳужумга имконият яралади. Агар тўпни йўқотса, кейинги жамоага 4 марта имконият берилади.

Баҳоларни ҳисоблаш Агар тўп дарвоза чизигидан ва дарвоза юкорисида кесишган усунлардан ўтса, 6 балл берилади. Регбидаги сингари тўпни бир неча бор ердан юкорига кўтарилганлигига 3 балл берилади. Рақиб жамоанинг ногўғри ҳужумига 2 жарима балл берилади. Ўйин қоидаси бузилса, тўп йўқотишга ёки шу жамоани 5–15 ярд орқага қайтишига олиб келади. Ўйинни 4 та ҳакам бошқаради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Таёқ ва тўп билан ўйнаш ўйинининг мавжуд бўлганлиги ҳақидаги маълумотлар қачон қайд этилган?
2. Замонавий чим устида хоккейнинг Ватани қайси давлат ҳисобланади?
3. Чим устида хоккей ўйини Олимпия спорт ўйинлари турига қачон киритилган?
4. Европа чим устида хоккей Федерацияси (ЕХФ) қачон ташкил топган?
5. Регби қандай ўйин?
6. Халқаро Регби ҳаваскорлар Федерацияси (ХРХФ) қачон ташкил топган?
7. Регби тўпининг узунлиги, оғирлиги қанча ва қандай кўринишга эга?
8. Америкача усулдаги футбол ўйини қонун қоидалари нечанчи йили тасдиқланган?
9. Америкача усулида футбол ўйинининг майдони ўлчамлари қанча ва нечта бўлақларга бўлинади?

10. Америкача усулдаги футбол ўйинида нечта хакам иштирок этади?

11. Футбол теннис ўйини хақида нималарни биласиз?

12. Футбол теннисда тайм–аут ва ўйинчи алмаштириш қандай амалга оширилади?

13. Регби ўйинида очколар қандай ҳисобга олинади ?

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Мусобақанинг айланма усули. Ҳар бир жамоа навбатманавбат қолган жамоалар билан ўйнаб чиқади. Барча ўйинларда энг кўп ғалабага эришган жамоа ғолиб деб топилади. Ғалабалар сони бўйича келган ўринлар ҳам аниқланади.

Ўйинлар навбати махсус жадвал ёрдамида аниқланади. Барча жамоалар қуръа асосида тартиб рақамларини оладилар. Шундан сўнг мусобақанинг ҳар бир кунида қайси "рақамлар" бир-бири билан учрашиши жадвал ёрдамида аниқланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, унда ҳар куни бир жамоа қавс ичида рақами кўрсатилган жамоа билан учрашадиган кун (кук жамоа) ўйиндан бўш бўлади (дам олади).

Жамоалар сонидан қатъи назар, учрашувлар жадвалини мустақил тузиш мумкин. Бунинг учун иштирок этувчи жамоалар сони иккига бўлинади ва рақамлари устун шаклида иккинчи ярмидан бошлаб ёзилади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, унда навбатдаги рақам 2 га бўлинади. Масалан: 7 та жамоа мусобақада иштирок этиши керак. Навбатдаги рақам 8 иккига бўлинади ва рақамлар устун шаклда иккинчи ярмидан бошлаб ёзилади, яъни 5 дан:

5
6
7

Иштирок этувчи жамоалар сони жуфт бўлса, навбатдаги рақам ёзилмайди. Шу тарзда устун шаклида ёзилган рақамлар ёнидан вертикал чизик ўтказилади ва шу чизик тагига 1 рақами ёзилади: 2, 3, 4. Сўнг яна вертикал чизик чизилади ва чизик устун навбатдаги рақам (5) ёзилади ва ҳоказо:

8	5	6	7
5 : 4	: 6 :	5	: 7 :
7	8	: 1	:
6 : 5	: 7 :	4	: 1 :
6	5	: 2	:
7 : 2	: 1 :	3	: 2 :
5	4	: 3 :	:
1	2	3	:
4			

Шу тарзда, токи, вертикал чизик устига 1 рақами ёзилгунча жадвал давом эттирилади.

Вертикал чизик тагида ва устидаги рақамлар жамоалар сони тоқ бўлса, шу рақамли жамоани дам олиш кунини билдиради. Агар жамоалар сони жуфт бўлса: 1– 8, 8– 5, 2– 8, 8– 6 ва ҳоказо.

Ҳар хил сонли жамоалар иштирокида ўтказиладиган мусобақалар бўйича ўйин учрашувлари жадвали

3 ёки 4 жамоага:

1 кун	2 кун	3 кун
1–(4)	(4)–3	2–(4)
2–3	1–2	3–1

Мусобақадан чиқиб кетиш усуллари. Мусобақанинг ушбу усули бўйича мусобақа ўтказиш ҳар бир жамоанинг биринчи мағлубиятидан сўнг чиқиб кетиши билан яқунланади. Ўйинлар ва мусобақа жадвалини тузиш учун қуръа ташлаш асосида жамоани тартиб рақами аниқланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони 2 нинг даражасига баробар бўлса , (яъни 4, 8, 16, 32 ва ҳоказо, унда қуръа ташлаш билан аниқланган жамоалар номи (рақами) жадвалда юқоридан пастга қараб ёзилади.

Бинобарин, биринчи жамоа иккинчи билан, учинчи жамоа тўртинчи билан ва ҳоказо ўйинда иштирок этувчи барча жамоалар катнашади. Биринчи давра ғолиблари юқоридан пастга қараб "куч синашади". 8 жамоа учрашадиган давра чорак финал, 4 жамоа учрашадиган давра чорак финал, 4 жамоа ярим финал, 2 жамоа финал деб аталади.

8 жамоа учун:

Чорак финал

финал

Ярим финал

1 _____

2 _____

3 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

ЛУҒАТ

Аут–аут, четда. Спорт ўйинларида тўп (шайба)нинг майдонни тарк этиши.

Битум –битум (карбон водородлардан иборат смолали моддалар)

Батут–батут, симли тўр қурилмаси.

Баскетбол–баскетбол (basket–сават, бол–тўп).

Волейбол–волейбол (volley–учувчи, болл–тўп).

Гуйм–гейм: бир ўйинчи ёки жамоада тўрт очко ёки тенг ҳисобдан сўнг икки очко кетма-кет ютса.

Гандбол–кўл тўпи (gand–кўл, бол–тўп).

Дисквалификация–спортчини ўйин коидаларини бузгани учун спорт мусобақаларига қатнашишдан маҳрум қилиш.

Дюйм–дюйм (эски Россияда ва ҳозирги Англияда узунлик ўлчови бирлиги; футнинг ўн иккидан бири, яъни 25.4 мм га тенг.)

ИЛТФ–Халқаро лаун–Теннис Федерацияси.

Комбинация–комбинация. Умуман спорт ўйинларида узокни кўзлаб қилинган ҳаракат.

Кроссофка–кроссофка. Спортчилар қиядиган маҳсус енгил оёқ кийими.

Корт–корт, теннис майдончаси чегаралаб турган чизик (девор)нинг ташқарисига чиқиш.

Мини баскетбол–мини баскетбол ўйини 6–11 ёшдаги болалар ўйини ҳисобланади.

ОФК–Осиё Футбол Конфедерацияси.

ХГФ–Халқаро Гандбол Федерацияси

Стадион–ўйингоҳ, стадион (stadion–мусобақа ўтказиш жойи)

Секундомер–секундомер. Жуда қисқа вақт оралиғини сониялар билан ўлчаш асбоби.

Табло–табло. Ўйин билан боғлиқ бўлган оммага аниқ кўриб олишга мосланган экран, тахта, сит.

Очко–очко. Спорт турларига қараб ғолиблар учун очколар ҳар хил берилади.

ХБФ–Халқаро Баскетбол Федерацияси

Тайм аут– тайм аут, танаффус.

Фол (персонал фол)– хато, фол (шахсий хато)

Финт–чалғитиш, рақибни алдайдиган ҳаракатлар.

Фут–фут (30.479 см га тенг келадиган рус ва инглиз узунлик улчови).

Рекорд–рекорд. Спорт турлари бўйича ўтказилган мусобақаларда энг юқори кўрсаткичга эришиб, биринчиликни эгаллаш.

Зона–минтақа. 1. Географик майдон. Спорт мусобақаларининг дастлабки ўйинлари бир неча минтақаларда ўтказиши мумкин. 2. Баскетболда майдон ўртасидан ўтган чизиқ уни иккига бўлади.

Трос–трос (эластик ситаркон).

Футбол–футбол. (Fut–оёқ, bol–тўп).

Тай–брейк–гаме–хисоб 6:6 бўлганда сетни хал қилишда фойдаланадиган усул.

ЯРД–ЯРД (Англияда–0,91 м га тенг узунлик ўлчови).

Сет–хисоб белгиси: олти ёки ундан ортиқ гейм ютган ва нкки гейм устунликка эга бўлган учинчи сет ютади.

Ноу–ед–геймда хисоблаш усул.

Ракетка–ракетка. Теннис, стол тенниси, бадминтон ва бошқа спорт турларида қўлланиладиган анжом.

УЕФА–Европа Футбол Иттифоқи.

ФИФА–Халқаро Футбол Ассоциацияси.

ФИАБ–Халқаро Волейбол Федерацияси.

ТХСУ–Тошкент хаваскор спортчилар уюшмаси.

ЕТТФ–Европа стол теннис Федерацияси.

ФИХ–Европа чим устида хоккей Федерацияси.

ЕХФ–Европа чим устида хоккей Федерацияси.

ФИРА–Халқаро Регби хаваскорлар Федерацияси.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Жаҳон молиявий-иқтисодий инқироз. Ўзбекистон шароитида уни бартараф этиш йўллари ва чоралари. – Т.: Ўзбекистон, 2009.
2. Холмирзаев Э.Ж., Нематов Б.И., Хўжаниёзов Б.И. Спорт анжомлари ва жиҳозлари – Т., 2010.
3. Планета футболла.– М., 2002.
4. Сафаров В.А. Матч в длину в 40 лет. – Т., 1996.
5. Имомхужаев А. Футбол – қувончим, дардим, фахрим. – Т.: 1996.
6. Правила игры в футбол. – Т., 2002.
7. Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
8. Теория и методика гандбола. – М., 1990.
9. Раҳимов М.М. Спорт тренировкаси назарияси ва методикаси асослари.– Т., 2000.
10. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский. – Т., 1996.
11. Официальные правила волейбола 2001–2004. – Т., 2002.
12. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. – М., 1967.
13. Белорусова В.В., Решетень И. Н. Педагогика. – Т., 1968.
14. Жисмоний тарбия тарихи.– Т., 1968.
15. Кудин А.Н. Физкультура и спорт малая энциклопедия. – М., 1982.
16. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М., 1986.
17. Лопачёв Ю.Н. Келинг, тўп тепамиз. –Т., Медицина, 1998.
18. Каталог спортивного инвентаря и оборудования для

оснащения детских спортивных сооружений. – Т.: Узбекистан, 2006.

19. Интернет тармоғи; Материал из Википедии – свободной энциклопедии.

20. Ачилов А. Даствлабкн одимлар, режалар, натижалар. – Т., 2007.

21. Теория и методика гандбола. – М., 1990.

24. Абдиев А.Н, Жуманов О.С, Ньматов Б.И. Спорт алифбоси. – Т., 2008.

25. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. – М., 1988.

26. Дунальская А.В., Зенович А.В. Методика организация, проведения и судейства соревнований по волейболу. – М.: Ростов–на–Дону, 2000.

27. Железняк Ю.Д, Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. – Т., 1994.

28. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М., 2002.

29. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. – Киев, 1989.

30. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. – Т., 2006.

31. Пуни А.Ц. Психология. – М., 1984.

32. Zelenski D. synchronizing The Ming and Body. FINA coaches seminar, Dallas, Texas 2002.

33. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол.– М., 1996.

34. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И, Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М., 2005.

35. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – М., 2001.

36. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: 1971.
37. Белиц–Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: 1988.
38. Вайтр. Секреты техники игры с лёта. – Томск. 2004.
39. Зайцева Л.С. Основу тенниса. – М.: 1980.
40. Официальные правила баскетбола ФИБА. – М.: 1994.
41. Лобановский В.В. Бесконечный матч. – М.: 1989.
42. Якушин М.И. Вечная тайна футбола. – М.: 1988.
43. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: 1987.
44. Ковалев В.П. Спортивные игры. – М.: 1988.
45. Давыдов А.В., Засович А.В. Методика организации и проведения соревнований по волейболу. – М.: 1991.
46. Правила игры в футбол. – М.: 1991.
47. Коненко И., Малахов Г. Спортивные игры. – М.: 1991.
48. Железняк Ю.Д., Айвазовский Л.Р., Пивоваров М.П., Кулиничев В.А. Методика волейбола. – М.: 1991.
49. Теория и методика волейбола. – М.: 1991.
50. Кулиничев В.А., Волынов О.А. Волейбол. – М.: 1991.
51. Зельцов А.М., Шабаров С., Шабарников С. Методика волейбола. – М.: 1991.
52. Кондратьев А.Н. Тактика и стратегия в волейболе. – М.: 1991.
53. Официальные правила волейбола. – М.: 1991.
54. Железняк Ю.Д., Клементьев В.И. – М.: 2000.
55. Пунин А.Л. Подготовка в волейболе. – М.: 1988.
56. Zschald D. Vorbereitung The Minda and Body FIBA. – М.: 1991.
57. Жисмоний тарбия кибора гарда. – М.: 1991.
58. Жисмоний тарбия кибора гарда. – М.: 1991.
59. Никитин В.В., Подорожников Ю.М. Футбол. – М.: 1991.
60. Никитин В.В., Тхорев В.М., Петряев В.В. Футбол. – М.: 1991.
61. Подготовка волейболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: 1991.
62. Лопачёв Ю.Н., Келлиг, туп телами. – М.: 2005.
63. Шабаров М.П., Шабарников С., Шабаров С. Методика волейбола. – М.: 1991.
64. Каталог спортивного инвентаря и оборудования. – М.: 1991.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3	
<i>I боб. Спорт ўйинлари назарияси ва методикаси</i>		
асослари.....	5	
Жисмоний тайёргарлик.....	9	
Техник тайёргарлик.....	17	
Тактик тайёргарлик.....	18	
Рухий тайёргарлик.....	19	
Назарий тайёргарлик.....	20	
Ўқув тренировка жараёнини режалаштириш.....	20	
<i>II боб. Спорт ўйинлари.....</i>		24
Баскетбол.....	24	
Валейбол.....	52	
Гандбол.....	90	
Футбол.....	114	
Теннис.....	175	
Стол теннис.....	192	
Футбол теннис.....	218	
Чим устида хоккей.....	221	
Регби.....	227	
Америка усулида футбол ўйини.....	231	
Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш.....	234	
Луғат.....	237	
Фойдаланилган адабиётлар.....	240	

ЭРНАЗАР ЖЎРАЕВИЧ ХОЛМИРЗАЕВ

СПОРТ ЎЙИНАЛРИ ВА ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ

Муҳаррир: С. Бадалбоева
Техник муҳаррир: Ш. Ҳошимов
Дизайнер: Р. Тошматов
Оператор: Н. Муҳиддинова
Мусаҳҳиҳ: С. Солиева

Теришга берилди 2011.14.01. Босишга рухсат этилди.
2011.22.03. Қоғоз бичими 60x84 1/16. Virtec JournalSans
гарнитурасида чоп этилди. Шартли босма табоғи. 15,25.
Нашр босма табоғи. Буюртма № 9. Адади 2000 нусха.

AI 183 – 2010.12.08.

*«Dizayn – Press» МЧЖ нашриёти босмахонасида чоп этилди.
100100 Тошкент шаҳри, Бобур кўчаси, 22-уй.*

