

JURAYEV S. S.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI





Kito
mud

O
n

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

JURAYEV S. S.

**JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI VA
METODIKASI**

60110500 boshlang'ich ta'lim yo'nalishlaridagi
bakalavr talabalari uchun

O'QUV QO'LLANMA

Termiz – 2024

Kito
mud

O
n

UO'K:796.015.12(075.8)

KBK:75.1ya73

J 96

Muallif:

Jurayev S. S. - Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası mudiri

Taqrizchilar:

Xodjaev F. - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport
nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professor,
p.f.n.

Shukurov R.E. - Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
"Boshlang'ich ta'lim metodikasi" kafedrası
mudiri. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim fan va innovatsiyalar
vazirligining 2023-yil 22-dekabrda 537-son buyrug'iga asosan
nashrga tavsiya etilgan.*

ISBN:978-9910-9266-6-2

© Jurayev S. S.

© "Surxon Ilm Nashri" nashriyoti, 2024-y.

KIRISH

Davlatimizda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilayotgani O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya to'g'risida" gi Qonuni, "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil yetish to'g'risida" gi prezident Farmoni, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Prezident Farmoni, Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil yetish to'g'risida" gi qarori. Davlatimiz rahbarining Farmon, qaror va farmoyishlariga, shuningdek, tegishli vazirliklarga muvofiq, yosh avlod salomatligini jismoniy va ma'naviy jihatdan mustahkamlash, farzandlarimizda sog'lom turmush tarziga intilish, sportga mehr-muhabbatni tarbiyalash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini bilish bo'lajak mutaxassislarning ta'lim va bilim darajasini hamda ularning kasbiy kompetentligi darajasini belgilaydi. Mutaxassis yetarli miqdorda ilmiy-nazariy bilimlarga ega bo'lmasdan turib, muammolarni yuqori professional darajada hal qila olmaydi. Mutaxassis nafaqat erkin va ishonchli foydalanishni, formulalar, tushunchalar va toifalar bilan ishlashni o'rganishi, balki amaliy faoliyatining natijalarini umumlashtirish orqali ularni aniqlashtirishi, to'ldirishi yoki chuqurlashtirishi, uni bilish nazariyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi nuqtai nazaridan tushinishi kerak.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya tarixi haqidagi bilimlarni o'z ichiga oladi va kasbiy bilimlarning asosiy manbai hisoblanadi. O'quv fan - jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlarini o'rganuvchi pedagogika fanlari qismi bilan bog'liq amaliy fan.

Mutaxassislar uchun jismoniy tarbiya metodologiyasi, xususan, uning tarkibiy qismlari: asosiy jismoniy tayyorgarlik, sport, jismoniy dam olish va davlolanish uslublari katta ahamiyatga ega.

Nazariya va metodologiya, inson rivojlanishining deyarli barcha tomonlari va yo'llarini ochib berish jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisning kasbiy o'sishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.





1-MODUL. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI FANIGA KIRISH, HARAKATLI O'YINLAR

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga kirish

1.1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsad va vazifalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni tashkil qilish hamda o'tkazishga o'rgatishga qaratiladi.

Fanning vazifasi – harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy tanishtirish, harakatli o'yinlarda hakamlik qilish o'yinning estetik xususiyatlarini anglash, o'yinlar, o'qitish metodikasi va turli sanalarga to'g'ri keladigan sport tadbirlari va musobaqalarini o'tkazish ssenariylari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirish usullarini o'rgatish, bo'lajak mutaxassislarni talabalarni sportga tayyorlash uchun kompleks bilimlar bilan ta'minlash uchun fan, jismoniy tarbiya nazariyasi, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlarini tashkil etish va tahlil qilish, badminton, stol tennisi, futbol, to'pni boshqarish va boshqarish usullari bilan tanishish, voleybol, basketbol, gandbol o'yinlarida hujum va mudofaa texnikasi va taktikasi, o'yinlarda turli xil texnika va harakatlar bilan amaliy tanishish, hakamlik ko'nikmalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va qoidalarini tuzishni o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va tarbiyalash usullarini o'rgatishdan iborat.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni hayotga, mehnatga, vatan himoyasiga tayyorlashda asosiy vazifasi. Shuningdek maktab jismoniy tarbiyasi bolalarda hayotiy zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bir qatorda ularning sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishi va chiniqishlari uchun xizmat qilmog'i lozim.

Bo'lajak o'qituvchilar umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini va darslardan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilishni bilishi kerak. O'quvchilarning sog'liqlarini mustahkamlashda tabiatning tabiiy omillaridan ham samarali foydalanishni muhim ahamiyat kasb etadi..

1.1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha asosiy tushunchalari

Boshqa fanlari singari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanida ham atama va tushunchalari mavjud. Avvalombor, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga tegishli atamalar va tushunchalarni bilib olishimiz zarur. Chunki bu atama va tushunchalarni bilmasdan turib kursni o'zlashtirib bo'lmaydi. Quyida eng asosiy atamalar va tushunchalar haqida ma'lumot berib o'tamiz.

Jismoniy tarbiya - bu insonni irodaviy, axloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlarni berishdir.

Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashni ko'rib chiqish mumkin, ya'ni

- jismoniy tarbiya o'quvchilarning kerakli bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni kasbiy faoliyatida foydalanish.

- jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasa, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi. Ikkinchi tomondan yugurish mashqlari katta tezlik bilan (tezlikni tarbiyalash uchun) ko'p marta bajarilsa, bu texnikaning takomillashishiga va mustahkamlanishiga ko'maklashadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni shug'ullanuvchilarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy ta'sir ham ko'rsatadi. Buning oqibatida bu jarayon tarbiya vazifalarini yechish uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Jismoniy madaniyat – bu umumiy madaniyatning bir qismi, insonning jismoniy tayyorgarligining maxsus vositalarini yaratish va ulardan foydalanishda jamiyatda erishilgan yutuqlar yig'indisi.

Jismoniy madaniyat insonlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasidir.

Jamiyatdagi jismoniy tarbiya holatining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat, ya'ni: odamlarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi, jismoniy madaniyatni ta'lim, ishlab chiqarish va hayotga tatbiq etish darajasi, sportdagi yutuqlar va boshqalar.

Jismoniy madaniyat xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, sportni va turizmning faol harakat talab qiladigan ko'rinishlarini o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat tibbiyot, ekologiya, pedagogika, psixologiya kabi fanlar bilan bog'liq holda shakllangan va rivojlangan. U jamiyat taraqqiyoti, odamlarning samarali mehnat qilishi, aqliy imkoniyatlarning ravnaq topishi, axloqiy poklanish, kelajak avlodlarning jismoniy ahvoliga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir o'tkazadi.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo'lib, yuqori natijalarga yo'naltirilgan, odamning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi maxsus faoliyatdir.

Sport — jismoniy tarbiya vositalari va usullari, jismoniy mashqlarning turli komplekslari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish tizimi. Sportning maqsadi odamlarning sog'lig'i va umumiy jismoniy rivojlanishini mustahkamlash, shuningdek, sport musobaqalarida yuqori natijalar va g'alabalarga erishishdir. Ishtirokchilarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini solishtirishga, zavqlanishga mo'ljallangan hamda aniq qoidalarga ega faoliyat turidir.

Sportning asosiy 3 ta o'zaro bog'liq tashkiliy shakllari mavjud:

- ommaviy havaskorlik sporti;
- o'quv fani sifatidagi sporti;
- yuqori natijalar sporti.

Ommaviy havaskorlik sporti — insonlarning jismoniy o'sishi yoshi, salomatligi, jismoniy rivojlanish darajasiga ko'ra chegaralanadi.

O'quv fani sifatidagi jismoniy tarbiya va sport - barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik dasturlariga kiritilgan.

Yuqori sport natijalar – yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishda insonning jismoniy tayyorgarligini namoyish etish uchun sharoit yaratadi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni samarali vosita va usullarini ommaviy amaliyotga joriy etishga yordam beradi.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishning tarixiy vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish, harbiy turmush sharoitiga eng yaxshi moslashish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy kamolot - to'liq salomatlik bilan tavsiflanib, kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar – har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama hamda yuqori darajada namoyon etish, jismoniy sifatlarni keng ko'lamdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik – insonni hayotga, maktabga va vatan mudofaasida jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'i va jismonan rivojlanishda yuqori darajasini o'z ichiga oladi. Masalan, sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar yoki shug'ullanmaydiganlar bilan taqqoslanganda albatta sport bilan shug'ullanganlarning jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'ladi. Ularda tezkorlik, kuchlilik, egiluvchanlik, chidamlilik va ephillik kabi jismoniy sifatlarni nisbatan rivojlangan bo'ladi.

Jismoniy mashqlar-bu insonning jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga qaratilgan maxsus tanlangan harakatlar. Muntazam va izchil jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosini tashkil yetadi. Jismoniy tarbiya amaliyotiga kiritilgan jismoniy mashqlar (ishdan, kundalik hayotdan, odamning harbiy faoliyatidan olingan harakatlar va harakatlar asosida - yugurish, sakrash, uloqtirish, tosh ko'tarish, suzish va gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, harakat va sport o'yinlari, sport turizmi va boshqalar.) deyiladi.

Jismoniy rivojlanish - bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin:

- rivojlanish darajasining ko'tarilishi;
- nisbatan barqarorligi;
- inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi.

Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda ta'lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va odam organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Amaliy jismoniy tarbiya - kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga bo'linadi. Ularning xususiyatlari professional faoliyat sohasiga bevosita kiritilishi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiyaning amaliy turlari bazali jismoniy tarbiya bilan eng mustahkam tarzda bog'langan. Ularning uzviy aloqasi shunda ifodalanadiki, bunda kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy

jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik negizida quriladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning amaliy turlari mazmuniga bazali jismoniy tarbiya va sportning muvofiq uslublari ham kiradi.

1.1.3. Jismoniy tarbiya va sport tamoyillari

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning o'ziga xos bo'lgan tamoyillar insonni har tomonlama, jismoniy, aqliy, aniq maqsadlarga yo'naltirilgan va boshqa jihatlardan barkamol qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya o'qitishda umumiy pedagogik tamoyillar keng qo'llaniladi. Bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos mazmunni ifoda etadi. Jismoniy tarbiya tamoyillariga ongillik va faollilik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, jismoniy yuksalish asta-sekin va tobora oshirib borish taraqqiyoti (progressiv) tamoyillari kiradi.

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari insonni barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun xizmat qiladi hamda uslubiy tamoyillar kerak bo'ladi. Quyida ushbu tamoyillarning ayrimlari bo'yicha tushunchalarni keltirib o'tamiz.

Ongillik va faollik tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayoni – bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan, o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan o'rganishga hohish bildirgan o'quvchi. Shuning uchun o'quvchi o'rganishga qo'yilgan masalaning maqsadini tushinib berish, qiziqishi, o'rganishga intilishi kerak. Shunda o'quvchilardan yuqori faollik talab qilinadi va maqsadga tezroq erishiladi. Bu esa ongillik va faollik tamoyilining asosini tashkil qiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilaridan ongillik va faollikni talab qilish shart emas. Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'quvchilarda ongillik va faollik oshirib boriladi. O'quvchilar sinf yoki maktab terma jamoasi tarkibiga kirish uchun o'zlarida ongillik va faollikni oshirish kerakligini his qila boradilar. Ulardagi jismoniy sifatlarni rivojlanishi asosan mashg'ulotlarga ongli ravishda yondoshishiga bog'liq bo'ladi.

O'qituvchi tomonidan o'quvchilarning ongillik va faolliklarini oshirish uchun ularni mashg'ulotlarga va natijalarga qiziqishlarini oshirish lozim. Har bir mashqning bajarilish usullari, sifati, me'yori va maqsadini tushuntirishi kerak bo'ladi. O'quvchilarda yangi va o'zlashtirilgan mashqlar

bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalar shakllanishi lozim. O'quvchilarga mashg'ulot jarayonidagi faol harakatlar haqida tushunchalar berilishi kerak. Ularning o'zlarini o'zlarini nazorat qilishi mashg'ulotlarga har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi, o'rtoqlarining harakatlarini kuzatishi, kamchiliklarini tahlil qilishi, yutuqlarini o'zlashtirishi, berilgan vazifa va topshiriqlarni o'z vaqtida sidqi dildan bajarishga o'rgatiladi. O'quvchilarning yoshga doir sport me'yorlarini o'z vaqtida topshirib borishi ularda ongillik va faollikning rivojlanishigi xizmat qiluvchi asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Ko'rgazmalilik tamoyili.

Ko'rgazmalilik o'rgatish va tushuntirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, o'quvchilarda harakatni to'g'ri tasavur qilishga yordam beradi.

Ko'rgazmalilik o'rgatish bosqichi va yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, bolalarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, shunchalik ko'proq va takomillashtirish bosqichida esa kamroq qo'llaniladi.

O'qituvchi yoki jismoniy jihatdan rivojlangan, mashqni yaxshi bajara oladigan o'quvchi tomonidan mashqlar ko'rsatib beriladi. Ko'rsatib berish bilan birgalikda, izohlab va tushuntirib boriladi. Ko'rgazmalilik so'z yordamida, chizmalar, foto, video va boshqa vositalar orqali ham amalga oshirilishi mumkin.

Shuningdek, ko'rgazmalilik tamoyilida o'qituvchi tomonidan shamol, quyoshning tushishi, kuzatish uchun oraliq masofa va "ko'zgu" usulidan foydalanish inobatga olinishi kerak.

Muntazamlilik tamoyili.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muntazamlilik eng ko'p foyda beradi. Jismoniy mashqlardan olingan ijobiy natijalar 5-7 kundan keyin yo'qolib boradi. Shu sababdan umumta'lim maktablardagi jismoniy tarbiya darslari oralig'dagi intervalni to'g'ri taqsimlash kerak, ya'ni bir kunda yoki ketma-ket kunlarga belgilash noto'g'ri. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar organizmida o'zgarishlar sodir bo'ladi, jismoniy sifatlari rivojlanadi, harakat malaka va ko'nikmalari shakllanadi, muskul, yurak qon tomir, asab tizimlarida rivojlanish sodir bo'ladi. Mashg'ulotlarning muntazamliligi natijasida avval o'tilgan mashqlar keyin o'tilayotgan mashqlarga asos bo'lib xizmat qilishi kerak. Mashqlar oddiydan murakkabga va yengildan og'irga qarab o'zgartirib boriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonining uzilishi ijobiy samaradorlikni yo'qotadi. Natijada organizmda sodir bo'lgan funksional o'zgarishlar, mashqlarni o'rganishdagi hosil bo'lgan harakat malaka va

ko'nikmalari yo'qolib boradi. Bu esa inson organizmiga teskari ta'sir ko'rsatishi ham mumkin.

Jismoniy yuklanishni asta-sekin va tobora oshirib borish tamoyillari.

Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning tobora qiyinlashib boruvchi yangi vazifalar qo'yiladi. Mashqlar miqdori asta sekin oshirib boriladi.

Funksionali imkoniyatlarning rivojlanishi uchun jismoniy yuklamalarni yangilab, hajmi va shiddatini oshirib borish lozim. Jismoniy yuklamalarning asta sekinlik bilan oshirib borilishi natijasida o'quvchilar organizmida funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi, harakat ko'nikma va malakalari ortib boradi, Ularda kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, epcillik kabi jismoniy sifatlar tobora rivojlanib boradi va sport musobaqalarida ham ijobiy natijalar seziladi. Yuklamalarning asta sekinlik bilan oshirib boruvchi turi **to'g'ri chiziqli, zinasimon va to'liqsimon** shakllaridan iborat bo'ladi.

1.2. Harakatli o'yinlarning qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati

1.2.1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi

Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, ov o'yinlari ibtidoiy ovchilar hayotida muhim rol o'ynagan. Ba'zi manbalarda ular ovdan oldin o'tkazilganligi yozilgan, boshqalarida esa ovdan keyingi so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bildirilgan. Agar biz ushbu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qilsak, ov o'yinlari ovdan oldin ham, keyin ham o'tkazilgan deb aytishimiz mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar - dastlab bu mashq bo'lib xizmat qildi (ovga tayyorgarlik, ovga aqliy va jismoniy tayyorgarlikni tekshirish) va jiddiy mayda ibtidoiy odamlar o'ljani osongina ushlab va unga yaqinlashishni o'rgandilar, buning uchun ular niqob kiyib, tashqi ko'rinishini mashq qildilar. Hayvon, uning xatti-harakati va tovushlari. Aynan shu o'yinlar davomida yoshlar ovga o'rgatilgan. Shuning uchun u o'ziga xos maktab bo'lib xizmat qildi, bir tomondan, ovchilarning ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berdi, boshqa tomondan, ularda taqlid san'atini shakllantirdi va rivojlantirdi. So'nggi ov o'yinlari faqat ov muvaffaqiyatli tugaganidan keyin tashkil etilgan. O'lja bilan qaytish bayram bo'lgani uchun, bu butun jamoaga bayram qilish imkoniyatini bergan. O'rta Osiyodagi ibtidoiy odamlar hayotida ov o'yinlari ham bo'lgan. Paleolit davrida Boysun tog'idagi Teshiktosh g'oridan pespertol (o'rta paleolit) odam suyaklarining topilishi, Samarqanddagi Omonqo'ton qishlog'idagi g'orda topilgan tosh qurollar, Surxondaryodagi Zarkot kamaridagi alvon rangdagi tasvirlar

Jakent qishlog'idagi toshlarga o'yilgan kiyik, buqa tasviri va boshqa ko'plab arxeologik topilmalar va elementlar, ulardagi tasviriy san'at bilan bog'liq, shu jumladan, bolalar folklor o'yinlari, nafaqat eng oddiy shoxlardan, balki uning tug'ilishidan ham dalolat beradi bosqichlarni aniqlashga yordam beradi. Ushbu tasvirlarda ibtidoiy odamlarning qadimiy ovlari, hayvonot dunyosi va tabiat bilan bog'liq marosimlar, ov paytida hayvonlarning terisidan niqob kiyish, bir tomondan ov paytida yovvoyi hayvonlarning oldini olish uchun, boshqa tomondan, ularning g'oyalari va e'tiqodlarini etnografik tahlil qilish va ularning urf-odatlarini va qadriyatlarini ifoda etilgan. Farg'onadagi Saymalitosh tog'idagi g'orlarda miloddan avvalgi II asrlarda chizilgan rasmlarda hayvonlarning terilari bilan qoplagan ov marosimlari ifodalangan. Hayvonlar podasiga yaqinlashish uchun ibtidoiy odam hayvonlar yoki qushlarga taqlid qilgan va ularning xususiyatlarini, xatti-harakatlarini, o't bilan oziqlanishini, bir-biriga qarshi kurashini, xirillashini va hatto ularning tovushlarini o'rganishgan. Yovvoyi hayvonlarni ovlashi odamdan epcillik, topqirlik, jasorat va charchamaslikni talab qilgan. Bularning barchasi, o'z navbatida, ibtidoiy odamda tabiiy hodisalarni taqlid qiladigan pantomimik harakatlar va o'yinlar, qahramonlik raqslari paydo bo'lishiga olib keldi. Tog' qoyalari va g'orlarda chizilgan rasmlardagi o'yin tasviri mazmuni, ma'nosi va shakli jihatidan farq qiladi. Ulardan ba'zilari ov va mehnat jarayoniga o'xshaydi, ba'zilari tabiat hodisalariga taqlid qiladi, boshqalari urush, sehr, imo-ishoralar va pantomima san'atiga o'xshaydi. Dastlab shovqinli xaotik o'yinlar asta-sekin musiqiy ohang bilan pantomimik harakatlar orqali amalga oshirildi. Keyingi davrlarda bunday etnografik talqinli o'yinlar "ayiq o'yini", "gigant o'yini", "maymun o'yini" kabi turli shakllarga o'tgan, keyin "pishik oyin", "o'yin oti", "Yumronqozik o'yin", "o'yin echki", "o'yin bo'ri", "o'yin ko'rshapalak", "Burgut o'yini", "it o'yini (irillatar o'yini)", "quyon o'yini" kabi ko'plab o'yinlar, "Tulki o'yini", "Jek Jak o'yini", pantomimalar avloddan-avlodga o'tishi ma'lum. Ular to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita bolalar folklor o'yinlari bilan bog'liq. Shunday qilib, "o'yin" so'zi turkiy xalqlarning "o'yini" so'zi bilan bog'liq. O'yinlarni yaratishda harakatlar va imo-ishoralar orqali aqliy tushunishni ifodalash muhimdir.

O'zbek an'anaviy bolalar folklor o'yinlari mavzu va ijro uslublari jihatidan xilma-xildir. Ijtimoiy hayotning bunday tomoni yo'q, inson munosabatlari, bu o'yinlar nuqtai nazaridan chetda qolmaydi. Xalqimizning dehqonchilik, chorvachilik, bog'dorchilik va falsafiy, estetik, axloqiy yoki ta'lim-axloqiy qarashlari ommaviy o'yinlarning mavzusidir. Xususan,

o'zbek bolalar folklor o'yinlari ma'naviy-ma'rifiy va axloqiy tushunchalarga boy.

Ming yillar davomida xalqimizning tarixiy yo'lida bir necha bor tajriba va sinovlardan o'tgan, yaxlit va mukammal bo'lib kelgan va bizgacha etib kelgan bolalar folklor o'yinlarini diqqat markaziga qarab quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Mavsumiy bolalar folklor o'yinlari: erta bahor, yoz va qishda o'tkaziladigan folklor o'yinlari.

2. Marosim bolalar folklor o'yinlari: urf-odatlar, marosimlar, an'anaviy bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar.

3. Mehnat bilan bog'liq bolalar folklor o'yinlari: "yerni haydash, shudgorlash", "ekinlarni ekish", "qovun-qovun", "o'rikni kesish", "qovun to'plami", "Yanchiq", "Tuyaning qaytishi", "Kenevir" va boshqalar.

4. Oilaviy va maishiy bolalar folklor o'yinlari: "mehmon-mehmon", "kelin", "kuyov", "ona va bola", "Pazandachilik", "uyni obodonlashtirish", "non noni", "er-xotin", "Alla Alla", "beshik bezatish", "beshik beshigi" va boshqalar.

5. Jismoniy harakatga ega bolalar folklor o'yinlari: "Quvlashmachok", "kes-kes", "Yopiq adyol", "Ziyrak", "g'oz-g'oz", "to'p uchun poyga", "oq suyak", "to'p-tosh", "Tanaffus", "Chikildo", "zuv-zuv", "oq-ko'k rangli terak", "eshakka minish", "Lanka", "ot" o'yini va boshqalar.

6. Mantiqiy bolalar folklor o'yinlari: tezkor so'zlar, topishmoqlar, so'zlar, savol-javoblar, javoblar, yodlash o'yinlari, javoblar va boshqalar.

7. Tabiiyat hodisalar va jonzodlar bilan bog'liq bolalar folklor o'yinlari.

8. Qiziqarli bolalar folklor o'yinlari.

9. Musiqiy o'yinlar.

Xalq o'yinlari, shu jumladan bolalarning folklor o'yinlari qadim zamonlardan beri odamlarning turmush tarzini, ma'naviy-ma'rifiy, jismoniy tarbiya, estetik dunyoqarashni o'zida mujassam etgan bo'lib, bugungi kungacha rivojlanib, ma'no va maqsad jihatidan chuqurlashib bugungi kungacha yetib kelgan. Boshqa san'at turlaridan farqli o'laroq, o'yinlar odamlarning ruhi, psixologiyasi, rangi va yosh avlodni tarbiyalashga bo'lgan munosabatini aniq aks ettiradi.

Tarixiy manbalarga ko'ra, kech paleolit davrida (miloddan avvalgi 40-41 ming yil) yerning shimolida Totem "ayiq bayramlari" bo'lgan. Totem ushbu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni ayiqqa bag'ishlangan afsonalarda topish mumkin (ulardan birida aytilishicha, ayiq qabilaning eng chiroyli qiziga uylanish evaziga odamlarni muammolardan xalos qiladi, shuningdek, "ayiq bayrami" to'y tasvirida ba'zi elementlarni ajratib ko'rsatish mumkin).

Shuni esda tutish kerakki, "ayiq" bayramlarining variantlari va elementlari XX asrning boshlarida ba'zi Sibir xalqlari orasida saqlanib qolgan va bunday bayramlarda bosh qahramon ayiq xarakterida raqsga tushgan ayiq qiyofasidagi odam edi. O'rta Osiyoga "ayiq o'yini" (pantomima raqsi kabi) keyinroq keldi. Bugungi kunda ham ayiq bilan o'ynayotgan odamni O'zbekiston Respublikasi hududida, shuningdek Turkiya, Hindiston, Kavkaz ko'chalarida ko'rish mumkin. Ular gavjum joylarda kichik shoularni namoyish etadilar. Ehtimol, bu bizga qadimgi ayiq o'yinidan kelgan elementlarning shaklidir.

Mehnat taqsimotining paydo bo'lishi, qadimgi odamlarning chorvachilik va dehqonchilikka o'tishi (bu jarayon miloddan avvalgi uchinchi ming yillikning oxiri va O'rta Osiyoda miloddan avvalgi ikkinchi ming yillikning boshiga to'g'ri keladi), urf-odatlar, marosimlar va o'yinlar. tegishli yangi sohalar yaratila boshlandi.

Ma'lumki, dehqonlar hayotidagi eng quvonchli voqea o'rim-yig'im jarayoni va yangi lazzatlarni tatib ko'rish edi. Yil davomida kutilgan bunday jarayon fermerlar orasida bayramona kayfiyatni yaratdi. Odamlar bunday ko'tarinki kayfiyatni aks ettirish uchun o'yinlar va marosimlarni uyushtirdilar va "mehnat o'yinlari", keng ma'noda yaxshi kayfiyat bilan aytganda, bayramona ruhni yaratdi. Bronza davridan boshlab o'tror qishloq xo'jaligining paydo bo'lishi va uning jadal rivojlanishi yillar davomida shakllangan an'ana natijasida bahorda ish mavsumining boshlanishi va kuzda hosilning tugashiga bag'ishlangan bayramlar va o'yinlar paydo bo'ldi.

Shunday qilib, agar odamning "birinchi kasbi" – ovga asoslangan – "ov o'yinlari" yaratilgan bo'lsa, unda uning dehqonchilikka o'tishi va u bilan shug'ullanishi natijasida "mehnat o'yinlari" shakllandi, yangi mehnat o'yinlari yaratildi.

Ulug' o'zbek mutafakkir olimi Abu Rayhon Beruniy "Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar" asarida Navro'z bayramida "Ko'pkari", "Kurash", "Ekin ekish", "Xo'rozlar jangi" musobaqalar va o'yinlar o'tkazilganligi ma'lumotlar berilgan. Demak, xalq o'yinlarining dastlabki namunalari bir qancha yillar oldin odamlar ongi va tafakkuri bilan bog'liqdir.

O'sha davr sharoitlari, odamlarning ov va hayotiy tajribasi, dunyoqarashi, urf-odatlari va marosimlari uning paydo bo'lishining asosiy omillari hisoblanadi. Avvalo, oddiy og'zaki bayonotning birinchi misollari paydo bo'ldi. Ular nihoyatda sodda bo'lib, voqealarning turli undovlari va rivoyatlaridan iborat edi. Ovchilik jarayoni va tafakkurning rivojlanishi

hodisa va hodisalarni oddiy tavsifdan majoziy tavsifgacha talqin qilishga olib keldi.

Xalq o'yinlarining qadimgi namunalari yozuv paydo bo'lishidan ancha oldin paydo bo'lgan. Aslida, birinchi xalq o'yinlari bizga to'liq yetib kelmagan. U otadan bolaga, avloddan avlodga o'tib bordi va har bir o'yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarni bosib o'tishi bilan uning shakli va mazmunining yangi talqinlari paydo bo'ldi.

Xalq o'yinlarining eng qadimgi namunalari bizga faqat ba'zi tarixiy obidalar, ilmiy ishlar va yozuvlar orqali yetib kelgan. Eng qadimgi o'yinlar urush hikoyalari, afsonalar va rivoyatlar, qahramonlik dostonlari va raqslardan iborat edi.

Dunyoga mashhur olim, tibbiyot fanining eng buyuk olimlaridan Abu Ali ibn Sino tibbiyotda jismoniy mashqlarning katta ahamiyatini ilmiy jihatdan isbotlagan va o'sha davrda milliy o'yinlar va milliy kurash haqida qimmatli fikrlarni qayd etgan.

Masalan, u o'z asarlarida "Kamondan otish", "O'q otish bilan o'yinlar", "Bir oyog'da sakrash", "Nayza otish", "Tosh ko'tarish" o'yinlarni qayd etgan.

Atrofdagi odamlar "Siz bilimdon va aqlisiz, shuningdek, o'zingiz yoshlarga turli sohalaridan bilim berasiz lekin nima uchun u bilan turli o'yinlar o'ynaysiz"-deganlar. Abu Ali Ibn Sino bunday tanqidiy mulohazaga: "*Inson hayotining har bir davri o'zining go'zalligiga ega. Bolalikning xususiyati esa o'yin*", deb javob bergan edi.

XI asrda Markaziy Osiyoda ilk O'rta asr madaniyatining buyuk tilshunos arboblardan biri Mahmud Koshg'ariy "Devonu lug'otit - turk" asarida xalq o'yinlarining 150 ga yaqin turlari va 20 ga yaqin o'yinlarga ta'rif bergan. Ommabop o'yin mashg'ulotlari, musobaqalar turlari tavsiflanishi bolalar va kattalarning yosh xususiyatlari bo'yicha taqsimlanadi. Mahmud Koshg'ariyning so'zlariga ko'ra, o'yinlar nafaqat jismoniy, balki puxta o'rganishga loyiq aqliy mashqlarga ham bo'lgan.

Bugungi kunda "Sport musobaqalari" sifatida ishlatadigan ibora Mahmud Koshg'ariyning devonida "Bahs" atamasi bilan bayon qilingan. Masalan, merganlikda bahs qilmoq, kamondan o'q-yoy otib, ovda qush va hayvonlarni ovlash va tosh otib baxslashish bunday o'yinlarni "Oltin qovoq" o'yini deb atagan. Shuningdek, devonda bellashuv qoidalari va shartlari, g'oliblarga beriladigan sovg'alar, shuningdek jihozlarning nomlari devonda bayon qilingan.

1.2.2. Harakatli o'yin haqida asosiy tushuncha

O'yin - bu tarixan shakllangan ijtimoiy hodisa, insonga xos bo'lgan mustaqil faoliyat turi. O'yin faoliyati juda xilma-xil o'yinchoqlar bilan bolalar o'yinlari, stol o'yinlari va sport o'yinlaridir.

O'yinlar insonlarga o'z-o'zini aglash, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy tarbiya vositasi va sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyatining elementlari jamiyatdagi insonlarning turli ehtiyojlari bilan rivojlanadi, ya'ni o'yin-kulgi, dam olish, ma'naviy, aqliy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish katta o'rin tutadi.

O'yin faoliyati nafaqat madaniyatning elementi, balki bolalar va o'spirinlarni tarbiyalashning foydali vositasidir. Bu har doim maqsadga muvofiqdir va turli xil maqsadli ko'rsatmalar, maqsadli harakatlar bilan tavsiflanadi. O'yin faoliyati ish bilan ko'proq o'xshashliklarga ega, ayniqsa bolalik davrida. Biroq, o'yin davomida inson hayot ehtiyojlarini qondirish uchun moddiy ne'matlarni yarata olmaydi.

O'yin juda qiziqarli mashg'ulot, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ishlarda katta yordam beradi. Kattalar va bolalar, ayniqsa o'smirlar va bolalar orasida eng keng tarqalgan o'yin turi ochiq harakatli o'yinlardir.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ularning mazmuni harakatning ahamiyatini aniq ifodalaydi (yugurish, sakrash, otish, otish, to'pni uzatish va ushlab, qarshilik va hokazo.). Ushbu o'yinlar harakatga va uning mazmuniga (mavzu, g'oya) asoslangan. Bu o'yinda belgilangan maqsadga yerishish yo'lidagi turli qiyinchiliklar va to'siqlarni yengishga qaratilgan.

Harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalari shartlarga qarab kelishuv asosida o'zgartirilishi mumkin. O'yin qoidalari o'yindagi qiyinchiliklarni va maqsadga yerishish yo'lidagi to'siqlarning tabiatini belgilaydi.

Aslida, harakatli o'yinlar ishtirokchilardan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin ishtirokchilari va boshlovchilar (o'qituvchilar) o'zlari o'yin shartlariga qarab o'yin qoidalari o'zgartiradilar. Ishtirokchilarning aniq soni yo'qligi sababli, maydonning kattaligi va jihozlar o'zgaradi (voleybol yoki oddiy to'p, kichik to'plar yoki qum qoplari, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va boshqalar).

Sport o'yinlari - bu yeng yuqori darajadagi harakatli o'yinlar. O'yin qoidalari qat'iy belgilangan va maxsus maydon va jihozlarni talab qiladi. Sport o'yinining o'ziga xos xususiyati o'yin davomida muayyan xatti-harakatlar taktikasiga va harakatlarning murakkab texnikasiga rioya

qilishdir. Bu o'yin ishtirokchilaridan maxsus tayyorgarlik va amaliyotni talab qiladi. Har bir sport turi belgilangan miqdordagi o'yinchilar, maydon o'lchamlari va jihozlariga ega.

Sport o'yinlari turli darajadagi musobaqalar o'tkaziladigan sportning bir turi bo'lib yuqori natijalarni egallagan o'yinchilariga sport toifalari va unvonlari beriladi.

Harakatli o'yinlar yoshlar va bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi vositasi, shuningdek, sport va boshqa sport turlariga tayyorgarlik ko'rish vositasi, shuningdek, "jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport test me'yorlaridan o'tish uchun ishlatiladi.

Harakatli o'yinlarda alohida o'yinlarda musobaqalarni amalga oshirilishi mumkin, shu bilan birga o'yinga berilgan vazifa bir xil sinf va bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Harakatli sport o'yinlarida musobaqalarni o'tkazishning pedagogik ahamiyati shundaki, ular turli xil jismoniy fazilatlar va ko'nikmalarni tarbiyalashga hissa qo'shadigan turli o'yinlarni o'z ichiga oladi. O'yin majmuasida o'tkaziladigan musobaqada barcha yoshdagi bolalar, o'smirlar va kattalar ishtirok yetishlari mumkin, ammo o'yindagi vazifalar boshqacha bo'lishi mumkin.

Harakatli o'yinlar xususiyati uning mazmuni va shakliga bog'liq, ya'ni:

- a) jonliligi harakatlar;
 - b) cheklangan qoidaga muvofiq maqsadga yerishishda mustaqil harakat qilish;
 - c) qoidalarga muvofiq ijodiy tashabbus bilan harakat qilish;
 - d) o'yindagi aniq vazifalarning bajarilishi, uning mazmuniga muvofiqligi va o'yin ishtirokchilarining jamoadagi o'zaro ta'sirining ma'lum darajasi belgilanishi;
 - e) o'yindagi keskin o'zgarishlar holati, o'yinchilarning tashabbus ko'rsatishi va tezda javob berishini talab qiladi;
 - f) o'yindagi raqobatbardosh elementlar o'yinning hayajonini (hissiyatini) oshiradi va to'liq fidoyilikni talab qiladi;
 - k) o'yinda yuzaga keladigan "kelishmovchiliklarni" hal qilishda qarama-qarshi tomonlarning manfaatlari to'qnashuvi yuqori darajadagi ishtiyiq ohangini yaratadi.
- Harakatli o'yinlar nafaqat vosita, balki bolani jismoniy tarbiyalash usulidir. Tarbiyada o'yin usuli tushunchasi o'yin metodologiyasining o'ziga xosligini inkor etadi, ya'ni u boshqa ta'lim vositalaridan uslubiy nisbatd farq qiladi (raqobat elementi, shaklning mavjudligi, maqsadga erishishni turli usullari, nisbatan mustaqil harakat). O'yin usuli ayniqsa qiyin va

o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni kompleks yaxshilash uchun ishlatiladi.

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turi qo'llaniladi:

1. O'yin ishtirokchilari o'yin rejasini o'zlari tuzishi, belgilashi va maqsadni o'zlari tanlash uchun ijodiy yoki bepul o'yinlar. Go'daklik, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun to'g'ri keladi, chunki o'yin mazmuniga shaxsiy yoki guruhlarda bo'lishi mumkin.

2. Belgilangan qoidaga muvofiq tashkil etilgan faol o'yinlar katta yoshdagi o'quvchilar tomonidan o'tkazilishi kerak.

Harakatli o'yinlar mazmuni va murakkabligi jihatidan juda xilma-xildir:

A) jamoasiz oddiy harakatli o'yinlar, unda har bir o'yinchi o'yin qoidalariga rioya qilgan holda o'zi uchun kurashadi. Ishtirokchilarning barcha o'yin faoliyati shaxsiy takomillashtirishga, epchillik, tortishish aniqligi, kuch, tezlik va boshqa fazilatlarida boshqalardan shaxsiy ustunlikka erishishga qaratilgan. Ushbu o'yinlarda asosiy ahamiyat shaxsiy tashabbus va harakat qilish imkoniyati, ularning shaxsiy fazilatlaridan foydalanish ekanligini bilish maqsadga muvofiqdir.

B) o'yin ishtirokchilari asosan o'z manfaatlarini himoya qiladigan, shaxsiy imkoniyatlaridan foydalanadigan, do'stlarga yordam beradigan, ularni hujumchilardan qutqaradigan yanada murakkab, guruhli o'yinlarga o'tish bilan harakatli o'yinlarni o'z ichiga oladi ("Petnachi, menga qo'l bering", "yugurish"). Ba'zida ishtirokchilar o'z maqsadlariga erishish uchun vaqtincha boshqa o'yinchilar bilan hamkorlik qilishlari mumkin. Ba'zi o'yinlarda bunday hamkorlik qoidalar bilan ta'minlanadi («Oq ayiqlar» va «Tovonbaliq va cho'rtanbaliq»).

C) jamoaviy o'yinlar – unda ishtirok etuvchi ishtirokchilar alohida jamoalarni tashkil qiladi. Ular shaxsiy manfaatlari umumiy maqsadga, jamoaning birgalikdagi faoliyatiga erishishga qaratilgan jamoa manfaatlariga bo'ysunishi bilan belgilanadi. Jamoaning butun muvaffaqiyati har bir o'yinchining harakatlariga bog'liq. Jamoa o'yinlarida ko'pincha harakatlarni muvofiqlashtirish va o'yinni umumiy boshqarish uchun ishtirokchilar orasidan jamoa sardorlarini ajratib ko'rsatish mumkin, shu bilan birga barcha o'yinchilar kapitanga bo'ysunishlari shart.



1.2.3. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish natijasi ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirishga qaratilgan rejaga asoslanganligini inobatga olish lozim. O'yin davomida o'qituvchining roli tarbiyachiga tegishli bo'lishi kerak. O'yin katta tarbiyaviy va sog'lomlashtirish ahamiyatiga hamda tashkil etilishiga bog'liq. Bunday o'yinlardan biri yordamida turli xil axloqiy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishingiz mumkin.

Birinchidan, o'yin ishtirokchilarga ta'siri aniqlanadi (tarkib, harakat, o'yin qoidalari), ikkinchidan, bola uning yordami bilan o'yinlarni o'rganadigan uslubiy texnikalar va uchinchidan, tashkil etish usullari.

Bolalar uyda, maktabda, maktabgacha ta'lim muassasalarida bilim va ko'nikmalarni egallashi atrof-muhitga bog'liq. Shuning uchun bilim turli yoshdagi bolalar o'ynaydigan o'yin mazmuniga qarab turlicha rivojlanadi. Bolaning jismoniy rivojlanishi kerakli yo'nalishda o'yinlar va boshqa jismoniy mashqlar yordamida, iloji bo'lsa, faqat maqsadli va majburiy ravishda pedagogik mahorat bilan amalga oshirilishi kerak.

Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarning qo'llanilishi.

Harakatli o'yinlar maktabda jismoniy tarbiya uslubi va vositasi sifatida jismoniy tarbiya darsida hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quv dasturiga muvofiq 1-11 sinflarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash va suzish bilan bir qatorda harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida dastur talablariga muvofiq mashg'ulotlar va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish uchun ishlatiladi.

Ta'lim muassalaridagi ta'lim vazifalariga quyidagilar kiradi, ya'ni yugurish, sakrash, uloqtirish ko'nikmalarini, shuningdek, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash hamda suzish bo'yicha olingan ko'nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish.

Ta'lim maqsadlariga quyidagilar kiradi, ya'ni jismoniy sifatlar (tezkorlik, egiluvchanlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik), axloqiy va irodaviy fazilatlar (jasorat, halollik, jamoa va boshqalar).

Sog'liqni saqlash vazifalari o'quvchilar tanasining normativ rivojlanishiga va ularning sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi.

Yuqoridagi vazifalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ularni hal qilishda o'quv jarayonining turli jihatlarini hisobga olish kerak. Xuddi shunday, "kim tezroq" o'yini bir vaqtning o'zida maktab yoshidagi bolalarda jasorat, aql va o'ziga ishonchni rivojlantirishi, shuningdek, ularning yugurish tezligini oshirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida o'tkaziladigan o'yinlar ta'limning boshqa shakllaridan farq qiladi, chunki eng muhimi o'yinning tarbiyaviy va salomatlik jihatlariga, shuningdek, jismoniy tarbiya sifatiga e'tibor berishdir. Dars uchun o'yinni tanlashda darsning vazifasini, o'quv materialini, o'yinga kiritilgan harakatlar turlarini, o'yinning fiziologik yukini, ish sharoitlarini hisobga olish kerak.

Har bir o'yinda o'yin ishtirokchilari o'zlarining bilim va ko'nikmalarini o'yin davomida takomillashtiradilar. Boshlang'ich o'yinlar maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Ammo murakkab harakatlardan iborat o'yinlar ham mavjud. Masalan, quyidagi "To'p sardorga", "To'p o'rtadagiga" o'yinlarni talabalarga taklif qilish mumkin emas, agar ular to'pni qanday ko'tarishni, uni ushlashni bilmasalar va o'yin bilan duch kelganda, ular yaxshi reaksiya va boshqa zarur harakatlar uchun harakat ko'nikmalarni muvofiqlashtirishga erisha olmaydilar.

Shug'ullanuvchilar o'yinga kiritilgan murakkab harakatlarni maxsus mashqlar yordamida o'zlashtiradilar. Istisno tariqasida avvaldan o'rgatishni talab qilmaydigan elementar va tabiiy harakatlar bo'lishi mumkin. Masalan, "Bo'ri zovurda" o'yinida yugurib kelib uzunlikka sakrash tabiiy chiqadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o'rtasida o'yinning o'rni yoki joyi aniqlansa, ular o'rtasidagi ketma-ketlik metodik jihatdan to'g'ri bo'ladi. Bu esa qo'yilgan vazifani yaxshilab hal etilgan darsning zichligini oshirishga va mashqni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. Chaqqonlik bir harakatdan ikkinchi harakatga to'g'ri va sifatli o'tish demakdir. Shunday qilib, yugurish, sakrash bilan bajariladigan o'yindan keyin yoki qarshilik ko'rsatish bilan mashq o'tkazish murakkab chaqqonlik, muvozanatni saqlaydigan, aniq harakatni talab qiladigan, qarshilik ko'rsatish bilan mashqni o'tkazish tavsiya qilinmaydi.

Agar darsning asosiy qismi o'yinga bag'ishlangan bo'lsa, bunda ko'proq harakatli o'yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o'yinlar almashtirishda harakatning tasniflari bo'yicha turli-tuman o'yinlar tanlab olish mumkin. Bunda harakatli o'yinlar darsning barcha qismlariga kiritilishi mumkin. O'yinning mazmuni ishtirokchilarning tarkibi va vazifalariga bog'liq. Darsni tayyorlashda o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam beradigan harakatsiz va oddiy o'yinlarni kiritish tavsiya

etiladi («Guruh, tik tur!», «Og'ma tayoq»), bu o'yinlar bilan bajariladigan umumiy rivojlanish xarakteridagi mashqlar. o'rtacha harakat ("Taqiqlangan harakat"). Darsning asosiy qismida tez yugurish, chap berish yoki aldash o'tish, chidamlilik, to'siqni oshib o'tish, har xil sakrashlar, qarshilik ko'rsatish, kurash, qo'zg'aluvchan va qo'zg'almaydigan nishonga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Darsning yakuniy qismida darsning asosiy qismini yuqori tezlikda yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beradigan o'rtacha harakatsiz o'yinlari, ya'ni o'yinning oddiy qoidalari asoslangan o'yinlar o'tkazish mumkin ("Kim keldi?", "Guruh, tik tur!").

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar bilan olib borish usulining o'ziga xosligi darsning intensivligiga va uning qisqa davomiyligiga mos keladiganlarni saqlab qolish zarurati bilan bog'liq.

Vaqtning to'g'ri taqsimlash va o'yinni to'g'ri o'tkazish usulini tanlash bilan darsda talab qilinadigan harakatlarning yuqori intensivligiga erishiladi. Buning uchun o'yinda ishtirok yetadigan barcha o'quvchilar taxminan bir xil yuklamani olishadi. Shuningdek, o'yindagi barcha ishtirokchilarning faol ishtiroki uchun teng sharoitlar yaratishga harakat qilish kerak.

Odatda harakatli o'yinlar barcha o'quvchilar ishtirokida 2-3 guruhga bo'lingan va har bir guruh mustaqil ravishda bitta o'yin o'ynaydi.

O'yin guruh usulidan ham foydalanadi. O'qituvchi o'quvchilarni ikki guruhga ajratadi va ularga turli xil o'yinlarni taklif qiladi, masalan 6-8 sinflarda turli xil o'quv vazifalarini hal qilish uchun guruh usuli qo'llaniladi. Bunday usullarda qiz bolalarga "to'pni o'yinchiga bermang" (basketbol o'yiniga tayyorgarlik ko'rish uchun), o'g'il bolalarga esa "doiradan tashqarida" (futbol o'yiniga tayyorgarlik ko'rish uchun) o'yini taklif etiladi.

Shuningdek, o'g'il bolalarga chidamlilik va kuchni rivojlantiradigan o'yin, qizlarga esa muvofiqlashtirishni rivojlantiradigan o'yin taklif etiladi. O'yin uchun ma'lum vaqtning belgilash kerak. Chunki bu ishtirokchilarning charchoqlari, o'yin mahoratining yetarli emasligi va boshqa sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotda o'tkaziladigan o'yin o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun o'yinlar imkon qadar maydonchada o'tkazilgani ma'qul. Agar o'yin ta'lim muassasi ichida olib bo'lsa, unda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigienik sharoit yaratilishi lozim.

O'tkazilgan tibbiy ko'rikdan so'ng asosiy guruhga kiritilgan bolalar sinfning jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan barcha harakatli o'yinlarda ishtirok yetishlari mumkin. O'yinda faol ishtirok yetish istagini

bildirganligidan qat'i nazar, maxsus tibbiy guruhga tayinlangan bolalarning harakatini cheklash kerak. Ularga harakatni talab qilmaydigan va o'yin vaqtini qisqartirmaydigan vazifalar berilishi kerak. Ularni yordamchi hakamlar sifatida ham olib kelish mumkin. Shu bilan birga, zaif bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash uchun ularni kuchini kuchaytiradigan o'yinlarga jalb qilish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar o'qituvchi tomonidan o'quv yilining har choragi uchun qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda butun o'quv yili uchun rejalashtirish mumkin.

Rejalashtirishda amaldagi o'quv yili uchun tuzilgan dasturda taqdim etilgan o'yinlar ro'yxatiga rioya qilish kerak. O'qituvchi maktabning ish sharoitlariga qarab o'yinlar ro'yxatiga qo'shimcha o'zgartirishlar kiritishi mumkin, ya'ni o'quvchilarning tarkibi, tabiiy sharoitlar, tayyorgarligi, zarur o'yin jihozlarini inobatga olgan holda va boshqalar. Shuningdek, o'yin vaqti dasturda ko'rsatilgan va o'quv dasturdagi vazifalarini ba'zilariga o'zgarishlar kiritilishi mumkin.

O'quv yili uchun o'yinlar butun o'quv materialini rejalashtirishni hisobga olgan holda choraklarga bo'linishi kerak. O'zbekiston Respublikasi sharoitida asosan maktablarda o'yinlar maktab maydonlarida 1, 2 va 4-choraklarda o'tkaziladi, shuning uchun rejaga to'p otish, turli masofalarga yugurish, estafeta o'yinlari kiritilishi mumkin.

3-4-sinflardan boshlab, 1 va 4-choraklarda yengil atletika mashqlari o'quv materialining asosini tashkil yetadi hamda harakatli o'yinlar faqat individual sport mahoratini kuchaytiradi va yaxshilashga yordam beradi. Shu maqsadda tez yugurish, to'siqlar, sakrash va uloqtirish bilan estafeta poygalari o'tkaziladi.

Dars jarayonlari ikkinchi va uchinchi choraklarida bino ichida yoki sport zalida o'tkaziladi, shuning uchun respublikamizning ko'pgina maktablarida joy talab qilmaydigan o'yinlar rejalashtirilgan. Shuning uchun asosan ikkinchi va uchinchi choraklarida gimnastika mashqlari o'quv materiallarining asosini tashkil qiladi, ammo harakatlarni muvofiqlashtirishni, maqsadli hissiy ritm va muvozanat ko'nikmalarini rivojlantiradigan va mustahkamlaydigan o'yinlarni o'tkazish foydalidir.

Nazorat darslari to'rtinchi chorak va o'quv yili oxirida o'tkaziladi. 1-2-sinf o'quvchilari uchun nazorat mashqlari o'quvchilarning uyushqoqligi, aniqligi, reaksiya tezligi va boshqa sifat hamda ko'nikmalarni rivojlantiradigan o'yinlar bo'lishi mumkin. Shuningdek, nazorat vazifalarini o'zlashtirishga va mashqlarni bajarishga tayyorlaydigan o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yinlar davomiyligi va belgilangan vazifalarga qarab choraklarga bo'linadi. Yangi o'yinlar asosiy 1, 2, 3-chorak oxirida o'rganiladi, 1-chorak boshida o'tgan o'quv yilida o'rganilgan o'yinlar o'zgartiriladi va belgilanadi, 4-chorakda joriy o'quv yilida o'rganilgan o'yinlar murakkablashtiriladi va mustahkamlanadi.

Choraklarni rejalashtirishda xuddi shu sinflar o'yinni o'tkazish va takrorlash ketma-ketligini ham ta'minlashi kerak. O'quv yilining boshida har bir sinfda ko'proq yengil o'yinlar o'tkaziladi va oxirida ular yanada murakkablashadi.

O'quv yili oxirida o'qituvchi ta'lim sifatini hisobga oladi va uni keyingi o'quv yilida rejalashtirish uchun tegishli xulosalar chiqarishi kerak bo'ladi.

1-4 sinf O'quvchilar uchun harakatli o'yinlar.

1-4 sinf darslarida harakatli o'yinlar katta o'rin egallaydi. Buni ma'lum bo'lishicha, kichik maktab yoshidagi bolalarga odat bo'lgani, harakatga bo'lgan katta talabiga mos kelish extiyojidir. Bolalar o'sadilar, ularda organizm vazifasini muhim sistemalarini rivojlantiradi. Bunday harakatlardan, yugurish, emaklab tagidan o'tish, muvozanat saqlash, emaklash, ritmik yurish, sakrashlarni, bolalar o'yin paytida yaxshi o'zlashtiradilar. Ular harakatni aniq tushinarli ko'rinishda yengil qabul qiladi.

Bu yoshdagi bolalarda harakat tajribasi juda kamligi, uchun dastlab tuzilishi oddiy va elementar o'yin qoidalari syujet xarakteriga oid murakkab bo'lmagan o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Oddiy o'yinlardan ko'proq murakkabiga o'tish o'yin qatnashchilarini har biriga tashabbuskorlik namoyon qilish, o'ynovchilarni, xulqi, koordinatsiya harakatlariga bo'lgan talablari sekin-asta oshib boradi.

1-sinfda o'quv yilining boshida komandaga oid o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinmaydi. Bolalar harakatda tajriba orttirishlari va jamoaviy faoliyatga qiziqishlarini oshirishlari bilan, juftlik bilan musobaqa elementlari bo'lgan o'yinlarni darsga kiritilishi mumkin (yugurish, chamberak orqasidan quvlash, arg'amchida sakrash, koptokni dumalatish). Keyinchalik bolalarni bir necha guruhlariga bo'lish mumkin va har xil oddiy topshiriqlar tipidagi, estafeta musobaqa o'yinlari o'tkaziladi.

1-4 sinflarda ko'pchilik o'yinlarni o'tkazish uchun qollanma va asbob-anjomlar kerak. Bolalarda ko'rish retseptori bo'sh rivojlangan, diqqat tarqoq, shuning uchun rang-barang bo'yoqlik asbob-anjom kerak.

Muhimi shundaki, asbob-anjom bolalarni jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. U hajmi bo'yicha qulay yengil bo'lishi shart. Ayniqsa 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni faqat dumalatish va uzatish uchun

foydalaniladi, lekin otish uchun ishlatilmaydi; 7-8 yoshli bolalar voleybol to'pi bilan o'ynagani yaxshi bo'ladi.

1-4 sinflarda o'yin o'tkazish uchun iloji boricha quyidagi asbob-anjomlar bo'lgani yaxshi: 20 ta har xil rangdagi uncha katta bo'lmagan bayroqchalar, 40 ta kichik koptok, 4 ta katta koptok (voleybol) 4-8 chamberak, 40 ta qisqa argamchilar, 2 uzun arg'amchi, 6-8 qum solingan qopchiq, 6-8 ta qog'ozli qalpoq (silindr shaklida) va 6-8 ko'z boylog'ichlar kerak bo'ladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga o'yinni qisqa lo'nda qilib tushuntirish kerak, chunki rahbar tomonidan barcha bayon qilingan harakatlarni tezda xuddi o'ziday qilib qaytarishga harakat qiladilar. Bolalar tushuntirishni oxirigacha eshitmasdan ular tez-tez o'yindagi u yoki bu rolni bajarishga xohish bildiradilar.

O'yin xaqida ertak shaklida gapirib berishi bolalar katta qiziqish bilan qabul qiladilar va o'yinda rolni ijodiy bajarishga, tasavvur etishni tarbiyalashda yordam beradi. Bolalar jismoniy yuklamani olgandan keyin ularga dam olish kerak bo'lganda yoki diqqat-e'tiborsizlikda, o'yini yaxshi o'zlashtirish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya qilinadi.

1-4 sinf bolalari juda faol qatnashadilar. O'zlarini imkoniyatlarini hisobga olmasdan, ularni barchasi o'yinboshi bo'lishni xoxlaydilar. Shuning uchun bu sinflarda shartli songacha sanash yo'li bilan saylash yoki ularni qobiliyatlarini mos keltirishga qarab o'yinboshini saylash mumkin. O'ynovchilar birorta sonni 30 gacha aytadilar va boshliq sanab uni oldida turgan bolalarni ko'rsatadi, ko'rsatilgan son kimga to'g'ri kelsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi.

Oldingi o'yinlarda g'olib chiqqan, o'yinchini o'yinboshi qilib saylanadi, chunki u boshqalardan ko'ra vazifani yaxshi bajarilganligi chiroyli xolatda turganligi va tutilmasdan qolganligi sababali o'yni shu yo'l bilan rag'bartlantiriladi va x.k. O'yin boshini saylash bolalarda o'zlarining va o'rtoqlarini kuchlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin boshini iloji boricha tez-tez almashtirib turish maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki bolalarni faollikka bo'lgan extiyojini qondirish, ularda topshirilgan vazifaga javobgarlikni xis qilishni va elementar notiqlik malakasini rivojlantirishni tarbiyalaydi.

Tormozlash funksiyasini tarbiyalash uchun o'yinda beriladigan signallar katta ahamiyatga egadir. 1-4 sinf o'quvchilariga asosan og'zaki signal berish tavsiya qilinadi, ya'ni bu yoshda, yana juda ham takomillashmagan ikkinchi signal sistemalarini rivojlantirishga yordam

beradi. Bolalar ohang bilan aytiladigan soʻzlarni oʻyinda harakat qilish uchun signal sifatida yaxshi koʻradilar. Xor boʻlib qoʻfiyaga solib aytiladigan soʻz nutqini rivojlantiradi va shu bilan birga, ularni oxirgi soʻzdagi ohangni harakatga tayyorlash imkoniyatini beradi. 7-9 yoshli oʻquvchilar oʻyinda bunday signallar berishda qisqa signal xushtak chalish birmuncha samarali boʻladi. Xushtak bilan tez signal berish bolalarda ayrim xolda tormozlanishni keltirib chiqaradi va oʻyin davomida mos keladigan harakatlar reaksiyasi pasayadi. Xushtak, qisqa buyruq, qoʻlni siltash bilan beriladigan signallar bolalarda reaksiya tezligini rivojlanishi bilan sekin-asta foydalanish boshlanadi.

Bolalar koʻproq harakatchanlikni va chaqqonligini koʻtara olmasligini xisobga olib bolalarni oʻyinda yoʻl qoʻygan xatolari uchun chiqarishni tavsiya qilinmaydi. Agarda oʻyinni mazmuniga koʻra yutqizgan oʻyinchilarni chiqishi talab qilinsa, unda oʻyindan chiqarilganlar uchun alohida joy ajratish kerak va ulrani uzoq muddatga oʻyindan chiqarish man etiladi.

Oʻyinda yurish - turish qoidalari buzilganda va oʻyin qoidalariga rioya qilmasalar unda rahbar chidab boʻladigan munosabat boʻlishi kerak, shuni esda saqlash kerakki, yaʼni qoidalarni buzilishi asosan tajribasizligi, oʻyinda jamoa boʻlib oʻynashni bilmaligi, bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada boʻlmasligidan kelib chiqadi.

Jismoniy yuklamani qaʼtiy ravishda tartibga solish va chegaralash zarurdir. Oʻyinni umumiy davom etishi uzoq davom etmasligi shart. Yugurish, sakrash bilan oʻynaladigan oʻyinlarda qisqa-qisqa tanaffus bilan oʻtkazilishi kerak. Oʻyinda toʻsiq qoʻyish qoʻlidan kelishi shart. Oʻyin natijasini aytishni orqaga surmaslik kerak.

1-4 sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlar jamoada oʻquvchilarni faol va ongli xulqini ongli tarbiyalash uchun foydalaniladi: bir-biriga xalaqit bermasdan yugurish, tez harakat qilish, belgilangan signal boʻyicha oʻyinga tezda kirishib ketishi, oʻyin boshiga boʻysinish, maydonchani chegarasini koʻrishdir.

Muhimi bolalarda oʻrnatilgan qonun qoidani xurmat qilish, uni aniq bilish va sidqidildan rioya qilishni tarbiyalash kerak. Bu vazifalarni oʻyinni koʻp marta takrorlash bilan hal etish mumkin.

Har bir darsga quyidagi yaʼni darsni umumiy vazifasi bilan bogʻliq boʻlgan oʻyinlar kiritiladi. Darsni asosiy qismida tezlikni va epchillikni rivojlantirish uchun hammadan koʻra tez-tez chopib boshqa joyga oʻtib olish oʻyini ("Kim chaqqon", "Ikki sovuq", "Boʻri zovurda"), unda bolalar aldab oʻtish bilan tez yugurib sakrash irgʻishlashdan keyin dam olish mumkin.

Ritmik yurish va qoʻshimcha gimnastik harakat bilan oʻynaladigan oʻyinlar, oʻynovchilardan uyushqoqlikni, diqqatni, harakatni bir-biriga mosligini talab qiladigan umumiy jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Uni eng yaxshisi darsning tayyorlov va yakuniy qismiga kiritiladi ("Kim keldi", "Toʻp qoʻshniga", "Oʻylab top kimni tovushi", "Taqiqlangan harakat").

1-4 sinflardagi ayrim darslar toʻliq turli-tuman harakatli oʻyinlardan tashkil topgan boʻladi.

Oʻyinlardan tashkil topgan, dars, oʻyin qatnashchilaridan baʼzi bir oʻyinni malakalarini va hamjixatlikni bilan yurish-turishni egallashni talab qiladi. Bunday darslarda bolalarga tanish boʻlgan 2-3 oʻyin kiritiladi va 1-2 tasi yangi oʻyinlar boʻlishi kerak.

Uslubiy jihatdan toʻgʻri tashkil etilgan oʻyin darsi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, ammo uning tarbiyaviy ahamiyati koʻpincha yetarli emas, chunki oʻyin har bir oʻquvchining mahoratini toʻgʻri shakllantirishni talab qiladi hamda uni kuzatib borish qiyin boʻladi.

Oʻyin darslarini har chorak oxirida taʼtil oldidan (asosan 1-sinfda) oʻtkazish tavsiya etiladi, chunki chorak oʻquvchilarning asosiy harakatlarni qanchalik yaxshi oʻzlashtirganligini aniqlaydi, oʻyinda ularning uyushqoqligi va intizomini tekshiradi mumkin. Oldingi oʻyinlar qanday olib borilganligini bilish tavsiya etiladi.

1-4 sinflar uchun jismoniy tarbiya darslarida oʻtiladigan taxminiy harakatli oʻyinlar: "Uzun tayoq bilan estafeta", "Mergan", "Biz quvnoq bolalar", "Kun va tun", "Doʻngdan-doʻngga sakrash", "Sakrabodom chumchuqlar", "Toʻp qoʻshniga", "Uysiz quyon", "Quyonglar polizda", "Petnachi", "Kartoshka ekish", "Kam ochko toʻplash", "Oktabryatlar", "Argʻamchi uchtida sakrash", "Zovurdagi boʻri", "Oʻrtaga toʻp uzat", "Kim quvlab oʻtadi", "Onaboshiga toʻp berish", "Sinf smirno!", "Oq ayiqlar", "Boʻsh joy", "Ovchilar va oʻrdaklar", "Xoʻrozlar jangi" va boshqalar.

5-6 sinf oʻquvchilari uchun harakatli oʻyinlar.

Bu sinflarda nazorat darsidan tashqari barcha darslarda harakatli oʻyinlar kiritiladi. Eng muhimi ular darsni asosiy va yakuniy qismlarida oʻtkaziladi.

5-6 sinflarda, oldin oʻtilgan juda koʻp oʻyinlardan foydalaniladi. Ularga koʻproq turli-tuman harakatlar qoʻshiladi, murakkablashgan toʻsiqlar kiritiladi. 1-4 sinflarga nisbatan, oʻyin vaqti uzoq davom etadi.

Oʻquvchilar jamoa boʻlib oʻyin oʻynash tajribasiga egalar. Bu davrga kelib komandaga oid oʻyinlar birmuncha koʻproq namoyon boʻladi. Jismoniy imkoniyatlarni oʻsishi bilan bogʻliq qisqa vaqtli kuchni zoʻriqishi

bilan ishlatiladigan o'yinlardan foydalanish mumkin ("Xo'rozlar jangi", "Arqon tortish", "Juft-juft bo'lib tortish"). Bularda kuchni tarangashishi qisqa vaqtli bo'lib, bunda rahbar qarshilik ko'rsatishni to'g'ri usullarini yengilgina kuzatadi, modomiki musobaqalashishda faqatgina ikki kishi bir vaqtda qatnashishi mumkin.

Chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish uchun shunday o'yinlardan foydalaniladiki, ularda bolalar hamma vaqt harakatda bo'ladilar ("To'r", "Oq ayiqlar"). Shunga o'xshash o'yinlarni o'yin qatnashchilariga charchatib qo'ymaslik uchun, ko'pi bilan 5 daqiqadan oshirmaslikni tavsiya qilinadi.

5-6 sinflarda komandali o'yinlarda rolni iloji boricha tabaqalashtirish kerak. ("Otishma").

Bolalarda sportga, ayniqsa sport o'yinlariga katta qiziqish namoyon bo'ladi. Shuning uchun ko'pchilik harakatli o'yinlarga turli-tuman sport turlari bilan shug'ullanishga bolalarni tayyorlovchi elementlari kiritiladi.

"Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlariga kiruvchi o'yinlarga to'siqlardan oshib o'tish, uloqtirish va boshqa harakatlarni kiritish mumkin, chunki o'quvchilarni uni topshirishga tayyorlashga yordam beradi.

Dasturda tavsiya qilingan, ayrim o'yinlarda, o'yinboshilar o'z vazifalarini boshidan oxirigacha bajaradi ("Tur", "Qopqon", "Oq ayiqlar" va b.q). Bunday o'yinlar uchun ko'proq tayyorgarlik ko'rish o'yinchilarni tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki o'yin boshini tanlashda o'quvchilarni maslahatidan foydalanish yaxshi, ular o'zlarini o'rtoqlarini kuchini biladi va o'z-o'ziga tanqid ruxida gapirisha oladi. Shuning uchun rahbar o'quvchilarga o'yin boshini, u qanday sifatlarga ega bo'lishini, ko'rsatib, tanlashni tavsiya qiladi. O'yin boshini tanlashda boshqa usullardan ham foydalaniladi.

O'yinni tushuntirishda, so'zlab berishni oxirida alohida e'tiborni o'yin qoidasiga qaratishi kerak. Bu yoshda hikoyani obrazli qilib gapirib berish noo'rin, lekin syujeti ayrim o'yinlarda saqlanib qoladi.

Bu yoshdagi o'yin ayniqsa komandali o'yinlar alohida o'rinni egallaydi, shuning uchun o'quvchilarni kuchlari teng bo'lgan komandalarga bo'lishni o'rgatish zarur. Sinf o'quvchilarni jamoalarga ajratish usullarini qo'llash o'quvchilardan jamoa sardorini tanlashda ob'ektiv ravishda tashkil eta olmaydilar.

Shu bilan barcha o'quvchilar juda ham his-tuyg'uga to'la bo'lganligi sababli, ularga estafeta o'yinlarida o'zlarining navbatlarini kutish qiyin shuning uchun ular katta bo'lmagan komandalarga bo'linadi, har biri 8-10

5-6 sinf o'quvchilarida harakatga bo'lgan o'zaro qiziqish ortadi. Ularni nafaqat yakuniy natija, balki u yoki bu harakatni sifatli bajarilishi qiziqtiradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilariga dastur talablari gimnastika, yengil atletika, mashg'ulotlarida vaqtda o'rganiladigan harakatlariga o'xshash bo'lgan harakatlarga jiddiy yondashishga majburlaydi.

Harakatni qayta-qayta takrorlanishi o'quvchilarda tejamkorlik, tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi va uni o'yin vaziyatida bajarish maqsadga muvofiqdir.

Bu yoshdagi o'quvchilar o'rtoqlarini maslahatlaridan foydalanishga harakat qiladilar va ayrim xollarda ular bilan kattalarga nisbatan ko'proq xisoblashadilar. Shuning uchun rahbar ba'zi xolatlarda ayrim o'yinchilarga jamoa orqali ta'sir ko'rsatishi kerak.

Jamoatchilik ruxida tarbiyalash uchun o'rtoqlarini qutqarishga yordam beradigan foydali o'yin bo'lib, u his qilish burchini va jasurlikni tarbiyalashga yordam beradi. ("Chaqirish", "Oq terakmi, ko'k terak").

Bu davrda o'yinda bolalarga halol, xulqli bo'lishga bolalarni o'rgatish yengil bo'ladi. Xuddi shunday "Qo'l va to'p" o'yinida tushinganlarini o'zlarini komandalarida qo'llashini taklif qilish mumkin va tutilganlarni sanaganda qo'llarini ko'taradilar. Agarda ular buni qilmasalar, unda rahbar ularga alohida diqqatini qaratishi shart. Qachonki o'quvchilar dadil va qo'rqmasdan o'zini xatosini tan olishni bilib olsa, o'ynash qiziqarli bo'ladi va o'yinda hakamlilik qilish bir muncha yengil bo'ladi.

Ayrim o'yinlarga basketbol elementlariga o'xshash to'pni egallash texnikasi elementlari kiritiladi. Uni bajarilishini kuzatish zarur, chunki to'g'ri malakani tarbiyalashda ishlab chiqilgan stereotipni yo'qotish ancha qiyindir.

Harakatda hamjixatlikni tarbiyalash, o'quvchilarni o'yinda harakat qilishga o'rgatish muhim, o'rtoqlarini harakati bilan muvofiqlashtirib, ular raqibni fikrini o'ylab topishni bilishni o'rgatish.

Hakamlilik qilishda diqqatini jiddiy ravishda qaratishi zarur. Bu yoshdagi bolalar qa'tiy holisona hakamlilik qiladilar. Hakamlilik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun o'quvchilarni hakamni yordamchisi sifatida jalb qilish mumkin, ayrim holatlarda hakamlilik qilishlariga imkoniyat berish kerak. 5-6 sinf o'quvchilari o'zlariga topshirilgan vazifani odatda juda ham halol bajaradilar.

Darsda harakatli o'yinlar gimnastika, yengil atletika va kross tayyorgarligi bilan birga qo'shgan holda foydalaniladi. Gimnastika yoki yengil atletika harakatlarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun

darsni barcha qismini mazmunli, to'liq o'yin shaklida tashkil qilish mumkin. Bunday holatda turli xarakterdagi harakatdan tashkil topgan bo'lib, u darsni vazifasini hal etishga yordam beradi. Odatda harakatli o'yinlar darsni asosiy qismini ikkinchi yarmida o'tkaziladi, uni boshida gimnastika va yengil atletika elementlari o'rganiladi.

Ba'zi vaqtlarda tanish o'yinlar darsni tayyorlov qismida (qachonki o'quvchilar charchaganda va diqqati yoyilganida sinfda nazorat darslaridan va oxirgi darsdan keyin).

Kam harakatli o'yinlar ayrim xolatlarda o'quvchilarning diqqatini bir joyga to'plash va tinch holatga keltirish uchun darsni yakuniy qismida o'tkaziladi ("Kim keldi", "Taqiqlangan harakat").

5-6 sinf o'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda quyidagi vazifalar hal etiladi: o'yin vaziyatida gimnastika, yengil atletika, harakatlarini mustaxkamlash va takomillashtirishda; tezlikni rivojlantirishda; kichik va katta koptokni uloqtirish va ilib olish malakalarini keyinchalik takomillashtirishda; epcillik va tezlikni kuch bilan bir-biriga qo'shib rivojlantirish, shuningdek, harakatni bir-biriga to'g'ri kelishi, o'rtoqlariga, bir-biriga yordam berish, ijodiy faollik vaqtini va fazoda to'g'ri orientr olishni bilishni tarbiyalaydi. "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'siqli estafeta", "Kuchli otish", "To'p uchun kurash", "To'p o'rtaga", "Voleybolchilar laptasi", "Doiraga tortish", "Mergan va chaqqon", "To'rtta ustun yordamida o'yin", "To'p kapitanga".

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadini tushuntirib bering.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vazifasini tushuntirib bering.
3. Jismoniy tarbiyani maqsadi nimadan iborat?
4. Jismoniy madaniyat maqsadi nimadan iborat?
5. Sportni maqsadini nimadan iborat?
6. Jismoniy kamolot tushuntirib bering.
7. Jismoniy tayyorgarlik mazmuni tushuntirib bering.
8. Jismoniy mashq nima deganda nimani tushundingiz?
9. Jismoniy rivojlanish fazalarini tushuntirib bering.
10. Jismoniy tarbiya va sport tamoyillarini tushuntirib bering.
11. Harakatli o'yinlarning qisqacha tarixini aytib bering.

12. Bolalar folklor o'yinlarining mazmun yo'nalish turlarini tushuntirib bering.

13. Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlarini tushuntirib bering.

14. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablarni tushuntirib bering.



2-MODUL. BADMINTON O'YINI

2.1. Badminton o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi

2.1.1. Badminton paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari

Badminton sporti eng qadimiy o'yinlaridan bo'lib, uning paydo bo'lishi haqida turli-tuman afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston hamda Afrika xalqlarining turli rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari bitiklarda qayd etilgan. Shuningdek, ayrim bitiklarda Xitoyda eramizdan ming yil oldin "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini o'ynalganligi ma'lum bo'lgan.

Kun chiqar mamlakat Yaponiyada bir qancha g'oz pati va sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketlarda oshirib tashlashga "oyabane" deb nomlangan. XVI asrda Fransiyada o'ynalgan bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'ynash) deyilgan. O'rta asrda inglizlarning turli chizma va tasvirlarida odamlar bir-birlariga volanni o'ynayotganligi tasvirlangan. Rossiyaning XVIII asrga oid turli manbalarida odamlar badmintonga o'xshash o'yinni o'ynaganlari keltirilgan.



Shvesiyaning poytaxti Stokgolmda Shvesiya qirolichasi Kristina 1650-yilda "badminton" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. O'n to'qqizinchi asrda Angliyada gersogi Beford xonadonida volan o'yini badminton uyushmasining homiysi bo'lgan. Bugungi kunda u egalik qiladigan Front Hall antiqa raketkalar va volanlarning ajoyib to'plamiga ega.

1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi, unda u ushbu o'yinning birinchi qoidalari tasvirlab berdi. Hindiston zamonaviy badmintonning vatani hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ba'zi manbalariga ko'ra "Pune", boshqalarga ko'ra "Rupa" deb nomlangan o'yindan kelib chiqqan.

O'sha paytda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari ushbu o'yinni katta qiziqish bilan o'ynashgan. 1872-yilda uyga qaytib, ular Gloucestershire yaqinidagi badminton o'yinini namoyish etishdi. Aynan shu yil badminton o'yinining "tug'ilgan yili" deb hisoblanadi, u Angliyada

ushbu mulk nomi bilan "badminton" deb nomlangan. 1875-yilda zobitlarning "Folkstaun" nomli badminton klubi tashkil etildi. Assotsiatsiyaning birinchi prezidenti polkovnik Dolbi bo'lib, u Pune Rupa o'yin qoidalari asoslangan yangi badminton qoidalari ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ushbu qoidalarning ba'zilari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari paydo bo'la boshladi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli mintaqalar turli o'lchamdagi maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kord ayniqsa mashhur edi. Aynan shu kord o'lchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda badminton klubi tomonidan nashr etilgan o'yin qoidalari kiritildi.

1898-yilda badminton bo'yicha birinchi rasmiy turnir o'tkaziladi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati bo'lib o'tadi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashib badminton klublari soni ham ko'payadi. Badminton o'yinlari Buyuk Britaniyada va butun Evropada tobora ommalashib boradi.

Yangi badminton sport o'yini tezda mashhurlikka erishmoqda, o'z navbatida badmintonning volani ishlab chiqarish ham rivojlanmoqda. 1898-yilda Enn Jekson xonim volan ishlab chiqarish uchun birinchi patentni oldi.

Badminton nafaqat Angliyada, balki uning ko'plab koloniyalarida ham keng tarqalgan. Shuning uchun 1934-yil 5-iyulda badminton xalqaro federatsiyasini (IBF) tashkil etgan mamlakatlarning aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi.

Bugungi kunda 100 dan ortiq mamlakatlar ushbu federatsiyaga a'zo. Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalarni o'tkazadi. Ular orasida eng yiriklari erkaklar terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas Kubogi ayollar terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Uber Kubogi musobaqalari eng yiriklari sanaladi.

Tomas kubogi 1948-yilda tashkil etilgan va har uch yilda bir marta o'tkaziladi. Saralash bosqichi to'rtta mintaqada bo'lib o'tadi: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Evropa. Mintaqaviy tanlovlar g'oliblari Kubok egasi nomzodini aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda raqobatlashadilar. Asosiy bosqich g'olibi finalda uch yil oldingi kubokni qo'lga kiritgan jamoa bilan raqobatlashadi. Boshqa tomondan, 1956-yildan beri Uber Kubogi o'yinlari har uch yilda bir marta o'tkaziladi.

1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropaning shaxsiy birinchiligi, 1972-yildan esa qit'aning jamoa birinchiligi o'tkaziladi. Jamoa birinchiligida milliy terma jamoalar besh o'yin o'ynaydi: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkaklar juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik (mikst). Xalqaro federatsiya shuningdek, bir qator rasmiy shaxsiy turnirlarni

o'tkazadi. Ular orasida yaqin vaqtgacha eng mashhurlaridan biri Angliya ochiq chempionati bo'lib, u norasmiy jahon chempionati deb hisoblangan. Angliya ochiq chempionati 1899-yilda tashkil etilgan.

Birinchi rasmiy jahon chempionati 1977-yilda Shvetsiyaning Malmö shahrida bo'lib o'tdi.

1992-yilda badminton Olimpiya o'yinlari oilasiga qabul qilindi.

Sobiq Sovet Ittifoqida badminton 1957-yilda rasmiy maqomga ega bo'ldi, shu yili Moskvada bo'lib o'tgan Butunjahon yoshlar va talabalar festivalida Ittifoq vakillari V. Demin, I. Sokolov, S. Zamrueva, N. Kalashnikov ushbu xalqaro forumga tashrif buyurgan xorijiy badminton sportchilari bilan raqobatlashdi.

1959-yilda birinchi marta Moskva shahrida badminton bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda V. Dyomin va S. Zamrueva g'olib bo'ldilar. 1960-yilda Moskva va Lvovdan shaharlaridagi badmintonchilar o'rtasida musobaqa turneri o'tkazilgan. Shuningdek, 1961-yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator shaharlarning badminton sport turi bo'yicha shaharlar o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. O'tkazilgan final bosqichida Moskva shahrining "Mehnat" jamosi sportchilari M. Seminas, M. Goncharova, N. Sokolov, N. Goncharov, N. Oreshkinlar "Burevestnik" sport jamoasi a'zolari T. Dorofeev, T. Chistyakova, V. Xolodov, M. Shtilman, A. Postnikov, V. Mixeevlar ustidan g'alaba qozonishdi.

Dunyoning birinchi kosmonavti Yuriy Gagarin insoniyat tarixida birinchi marta 1961-yil 12-apreldagi koinotga parvozidan keyin badminton bo'yicha "Kosmonavtlar kubogi" musobaqa turniri o'tkaziladi.

1963-yilda Moskva shahrida badminton bo'yicha sobiq Sovet Ittifoqi chempionati bo'lib o'tadi. 1974-yilda sobiq Sovet Ittifoqi xalqaro badminton federatsiyasiga a'zo bo'ldi. XXI asr boshida xalqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) nomi bilan tanilgan.

2.1.2. O'zbekistonda badmintonning rivojlanishi

1957 yil sobiq "ittifoq" badmintonning "tug'ilgan kuni" deb tan olindi va o'sha kundan boshlab badminton Moskva, Leningrad va ba'zi respublikalarda ommalasha boshladi. 1962 yilda bir qator respublikalar (Rossiya, Ukraina, Belorusiya, Ozarbayjon, Qozog'iston, Tojikiston) o'rtasida, shu jumladan Moskva va Leningrad terma jamoalari o'rtasida norasmiy musobaqalar tashkil etildi. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1963 yilda o'tkazilgan sobiq "Ittifoq" chempionatida ishtirok etib, 14 jamoadan 9-o'rinni egallashdi. O'sha yillardan boshlab badminton

mamlakatimizda, ayniqsa, Toshkent, Farg'ona, Andijon, Navoiy va Angren shaharlarida jadal rivojlandi.

1982 yilda Toshkentda Badminton bo'yicha sobiq "Ittifoq" chempionatining yakka va jamoaviy musobaqalari bo'lib o'tdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida Bilol Agzamov, Grigoriy Klimberg (Toshkent shahar), Aleksandr Tronevich (Angren), Nuzet Kurtumerov (Angren), Elena Lizupova (Toshkent shahar) yaxshi o'yin ko'rsatdi. O'sha paytda Toshkent terma jamoasi V. A. Tkachenko, Angren terma jamoasidan I. P. Derjak kabi murabbiylar rahbarligida mashg'ulot o'tkazgan.

1963-yildan buyon O'zbekistonda o'tkazilgan badminton musobaqalari (chempionatlari) va ushbu sport turiga oid ba'zi ma'lumotlarni keltirish mumkin. Masalan, 1963-yilda "Rus tili va adabiyot" institutida badminton bo'yicha O'zbekiston saralash musobaqalari bo'lib o'tdi va ularda Mithat Ibragimov g'olib bo'ldi.

1970-yilda badminton O'zbekiston Davlat Sport qo'mitasi musobaqalar dasturiga kiritildi, bosh murabbiy etib esa "Zenit" KSJda ishlagan Leonid Klimberg tayinlandi.

1975-yilda O'zbekistonning turli sport klublarida, ya'ni Zenit, kasaba uyushmasi, Mehnat, Spartak, Morji, Lokomotiv va Burevesniklarda ishlaydigan murabbiylar soni 10 tadan oshdi.

1979-yilda badminton bo'lmlari Angren, Navoiy, Andijon, Namangan, Samarqand va Guliston shaharlarida ish boshladi.

1980 - 1990-yillarda respublika va sobiq "ittifoq" miqyosidagi bir qator "kuboklar", turnirlar va chempionatlar o'tkazildi.

1991-yilda badminton bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi barcha turdagi musobaqalarda, shu jumladan xalqaro turnirlarda ishtirok eta boshladi.

1992-1995 yillarda Toshkentda birinchi marta xalqaro turnirlar tashkil etildi.

1998-yilda badminton bo'yicha O'zbekiston Respublikasi o'smirlar terma jamoasi Osiyo o'smirlar chempionatida ishtirok etdi.

1999-yilda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi Malayziyaning Kuala-Lumpur shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida ishtirok etdi.

2004-yilgacha badminton bo'yicha musobaqalar faqat O'zbekiston hududida o'tkazilgan. Faqat 2003-yilda O'zbekiston terma jamoasi Qozog'istonda o'tgan xalqaro turnirda ishtirok etdi. Ushbu turnirda vakillarimiz Oleg Savatyugin va Alisher Zohidov sovrinli o'rnlarni egalladi. Milliy terma jamoa tarkibida faxriylarimiz bitta oltin va ikkita kumush medalni qo'lga kiritdi.

Mustaqillikdan oldin O'zbekistonda badmintonda 450 ming kishi o'ynagan, 19 murabbiy va 27 hakam ishlagan.

O'zbekiston sport ustasi unvoni Valeriy Aleksandrovich Tkachenkoga 1993-yilda berilgan.

1984-yilda Toshkentlik Alisher Zahidov 19 - o'rinni, Sergey Starshinov 23 - o'rinni, Yelena Lizunova 22 - o'rinni, Galina Kozina esa 27-o'rinni egalladi.

1986-yilda bizning vakilimiz Andrey Bitiyev Zelinogradda yakkaalik razryadida "Sovet" yoshlar chempionatida g'olib chiqdi. Juftlik bahslarida Andrey Bitiyev va Anatoliy Galchenko g'alaba qozondi. Yuliya Yakobson (Saitlin) va Galina Kozina ayollar juftlik razryadida ikkinchi, Irina Galchenko va Marina Shutova esa uchinchi o'rinni egalladi.

1991-yilda O'zbekiston terma jamoasi "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida 6-o'rinni egalladi.

1989-yildan 1993-yilgacha O'zbekiston badminton Federatsiyasini N. A. Muhamedjanov boshqargan.

1993-yilda "sahat" mehmonxonasi direktori U. T. Akbarov rahbarlik qildi.

1998-yildan 2003-yilgacha federatsiyani Respublika oliy sport mahorati maktabi direktori B. X. Agzamov boshqargan.

2003-yilda O'zbekiston yoshlar ijtimoiy harakati "Kamolot" Markaziy kengashi raisi B. X. Ubaydullayev federatsiya prezidenti etib saylandi.

2011-yil 26-avgustda tashkil etilgan O'zbekiston badminton Federatsiyasi prezidenti A. A. Abduhakimov ish boshladi.

2017-yilga kelib O'zbekistonda 300 dan ortiq sportchi badminton bilan shug'ullanadi, ulardan 12 nafari sport ustalari, 10 nafari murabbiylar va 42 nafari hakamlar.

Keyingi yillarda mamlakatimizda badminton sport turiga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi "O'zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 143-sonli qarori buning yaqqol isbotidir.

Respublikada badminton sport turini yanada keng rivojlantirish, aholi keng qatlamlarini, xususan, yoshlarni badminton sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, yuqori malakali trener kadrlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, mavjud moddiy-texnika bazadan samarali foydalanish maqsadida qabul qilingan ushbu qarorning 1-bandida shunday deyiladi:

1. O'zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) 1-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

Quyidagilar Dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

- badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilar uchun shart-sharoitlar yaratish, ushbu sport turining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari bilan ta'minlash, ushbu yo'nalishda davlat-xususiy sheriklik subektlarining faoliyatini rivojlantirish;

- badminton sportida kadrlar salohiyatini yanada oshirish, chuqur kasbiy bilim va axloqiy fazilatlariga ega yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash va qayta tayyorlash, ularga ilmiy-uslubiy yordam ko'rsatish.

- aholining keng qatlamlari o'rtasida badminton bo'yicha sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, musobaqalar o'tkazish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, qo'llab-quvvatlash va maqsadli tayyorlash;

- O'zbekistonda badminton sport turini yanada rivojlantirish maqsadida ushbu sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishgan mamlakatlar tajribasini o'rganish, zarur hollarda xorijiy trenerlar va mutaxassislarni jalb qilish;

- ommaviy axborot vositalari, shu jumladan, elektron va Internet jahon axborot tarmog'i orqali aholi o'rtasida badminton sport turining sog'lom turmush tarziga ijobiy ta'sir etuvchi vosita ekanligini targ'ib qilish ishlarini tashkil etish.

Shuningdek qarorning 4-bandi O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari hamda O'zbekiston badminton federatsiyasi bilan birgalikda sport obektlarida badmintonchilar uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularni zamonaviy sport anjomlari va inventarlari bilan ta'minlash, yuqori darajadagi badminton sport musobaqalari, o'quv-mashg'ulot yig'inlari va boshqa sport tadbirlarini o'tkazish, badminton klublarini tashkil etish.

2.1.3. Badminton o'yin qoidalari haqida

Badminton o'yinining asosiy qoidalari va hakamlar uchun tavsiyalarni Rossiyalik B.I.Saxnov, I.F. Fedorishev, M.M.Polevshikov, A.V.Petrulinlar jamoasi tomonidan 2006-yil may oyida BWF (ilgarigi IBF)ning umumiy yig'ilishida amaliyotga kiritilgan "Badminton o'yini qoidalari" asosida tayyorlangan.

Asosiy tushunchalar:

O'yinchi – Badminton o'yinchi har qanday inson.

Match – Raqiblar tomonidan bir-biriga qarshi yakka tartibda yoki juftlikda o'tkaziladigan asosiy badminton musobaqasi.

Yakkalik bahsi – Ikki nafar raqib bir-biriga qarshi kurashadigan match.

Juftlik bahsi – Har bir tomondan ikki nafardan sportchilar juftligi bir-biriga qarshi bellashadigan match.

Oshiruvchi tomon – Volanni oshirishni bajaruvchi tomon.

Qabul qiluvchi tomon – Oshirilgan volanni qaytaruvchi tomon.

O'yin – Volan oshirilgandan boshlanib, to u o'yindan chiqib ketguncha davom etuvchi zarbalar ketma-ketligi.

Zarba – Raketkaning volanga yo'naltirilgan harakati.

1. Kort (maydoncha) va jihozlar

1.1. Yakkalik va juftlik bahslari uchun moljallangan kort (maydoncha) qalinligi 40 mm bolgan chiziqlar bilan belgilangan to'g'ri burchakli bo'lishi kerak.

1.2. Chiziqlar oson farqlanadigan, oq yoki sariq rangda bo'lgani ma'qul.

1.3. Barcha chiziqlar o'zlari chegaralarini belgilaydigan o'yin maydonining tarkibiy qismlari hisoblanadi.

1.4. To'r tortiladigan ustunlar kort yuzasidan 155 sm balandlikda, to'rni tarang tortib turish va egilib ketmaslik uchun yetarlicha mustahkam bo'lishi kerak.

Ustunlarning tayanchlari o'yin maydonida bo'lmasligi lozim.

1.5. Ustunlar, yakkalik yoki juftlik o'yinlari o'tkazilishidan qat'iy nazar, juftlik bahslari uchun mo'jallangan yon chiziqlarga o'tkaziladi.

1.6. To'r to'q rangli nafis va pishiq ipdan bir xil qalinlikda, teshiklari 15x15 mm dan 20x20 mm gacha qilib tayyorlanadi.

1.7. Bo'yiga to'rning uzunligi 0,76 m eniga esa 6,1 m dan kam bo'lmasligi kerak.

1.8. To'rning yuqori qismidan eni 75 mm bo'lgan va ikkiga buklangan hamda ichidan chilvir o'tgan oq rangli tasma tortiladi.

1.9. Tasma to'rni ustunlarga tarang tortib turish uchun yetarli darajada uzunlikka va pishqlikka ega bo'lishi zarur.

1.10. To'rning yuqori qismi kort markazida uning yuzasidan 1,524 m juftlik bahslari uchun yon chiziqlardan 1,55 m balandlikda bo'lishi kerak.

1.11. To'rning yon qismi va ustun oralig'ida bo'shliq bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi. Imkoniyat bo'lsa to'rni ustunga to'liq bog'lab chiqish lozim.

1.12. Agar kortda bir vaqtning o'zida ham juftlik, ham yakkalik o'yinlari uchun chiziqlar tortib chiqishning imkoni bo'lmasa, faqat yakkalik bahslari uchun chiziq tortish mumkin. Kortning orqa chiziqlari volanni

oshirishning orqa chiziqlari bo'ladi, eni 40 mm bo'lgan ustunlar yoki mato tasmalar, ularning o'rni bosuvchi materiallar to'rda yon chiziqlar ustiga tik holatda joylashtiriladi.

1.13. Hakamlar minorasi kort (maydoncha) o'rtasida to'rning davomi sifatida o'rnatiladi. Bunda hakam ustundan 0,5-1 metr masofada bo'lishi zarur. Minora o'rindig'ining balandligi yerdan 1,55 metrdan kam, 1,70 metrdan ortiq bo'lmasligi kerak.

2. Badminton o'yin uchun volan tasnifi.

2.1. Volan tabiiy yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. Qanday materialdan tayyorlanganidan qat'iy nazar, volanning uchish xarakteristikalari nafis charm qoplangan po'kaksimon kallakli patli tabiiy volanniki bilan deyarli bir xil bo'lishi kerak.

2.2. Patli volan.

2.2.1. Volani 16 ta pat bo'lishi kerak.

2.2.2. Volandagi patning uzunligi 62 mm dan 70 mm gacha bo'lishi kerak.

2.2.3. Volandagi patlarning diametri 58-68 mm doira tashkil qilishi kerak.

2.2.4. Volandagi patlar mustahkam bo'lishi uchun ip bilan mustahkamlanadi.

2.2.5. Volanning boshi diametri 25-28 mmli yarim shar shaklida bo'ladi.

2.2.6. Volanning og'irligi 4,74-5,50 gramm bo'lishi kerak.

2.3. Badminton o'yindagi sun'iy volan tasnifi.

2.3.1. Volandagi tabiiy patlar patsimon sun'iy materiallar bilan almashtiriladi.

2.3.2. Sun'iy volan bosh qism o'lchamlari hamda vazni 2.2.2, 2.2.3, 2.2.5, 2.2.6-bandlarda keltirilgan talablarga mos kelishi kelishi. Sun'iy materiallarning zichligi va tasniflari tabiiy patdan farq qilishi sababli qayd etilgan o'lchamlardan 10 foizgacha o'zgarishi mumkin.

3. Badminton o'yin volanning tezligini tekshirish:

3.1. Volan tezligini tekshirishda kortning orqa chizig'idan yon chiziqqa parallel tarzda oldinga pastlab to'g'ri zarbali harakatlar beriladi.

3.2. O'yin uchun yaroqli volan kortning qarama-qarshi tomonidagi orqa chiziqdan 530 mm dan kam, 990 mm dan ortiq bo'lmasligi kerak.

4. Badminton o'yin raketkasi.

4.1. Badminton o'yin raketkasining o'lchamlari uzunligi 680 mm hamda eniga 230 mm dan oshmasligi kerak.

4.1.1. Badminton o'yin raketkasi dastagi - o'yinchi raketkani ushlab turishi uchun mo'ljallangan maxsus qism.

4.1.2. Badminton o'yin raketkasining to'r simli sohasi volanga zarba berish uchun mo'ljallangan qismidir.

4.1.3. Kallak simli yuzani ushlab turadi.

4.1.4. Sterjen kallakni dastak bilan bog'laydi.

4.1.5. O'tkazgich (agar mavjud bo'lsa) sterjenni kallak bilan bog'laydi.

4.2. Badminton to'r simli yuzasi.

4.2.1. Badminton to'r simli yuzasi yassi bir xil, markazida o'zaro kesishgan joyida chatishadigan simlardan tashkil topishi kerak.

4.2.2. To'r uchun simlarning uzunligi raketka kallagining bo'yiga 280 mm va eniga 220 mm dan oshmasligi kerak. Shuningdek, to'r uchun simlar ayrim hollarda, quyidagi shartlar bilan uzayishi mumkin:

4.2.2.1. Mazkur oraliq eniga 35 mm dan oshmasligi;

4.2.2.2. Simli yuzaning umumiy uzunligi 330 mm dan ortib ketmasligi kerak.

4.3. Raketka.

4.3.1. Raketkada simlarning yeyilishi yoki uzilishining oldini olish, tebranishni kamaytirish, balansini o'zgartirish, dastakni o'yinchining qo'lga mahkamlash uchun mo'ljallangan hamda me'yoridagi o'lcham va joylashuvga ega bo'lgan maxsus qismlardan boshqa ortiqcha o'rnatma va chiqib turuvchi predmetlardan holi bo'lishi zarur.

4.3.2. O'yinchi raketkaning tuzilishini o'zgartirishi uchun xizmat qiladigan har qanday moslamalar bo'lmasligi kerak.

5. Kiyim-bosh.

Milliy badminton federatsiyalari badminton o'ynash uchun zarur bo'ladigan volan, raketka, kiyim-boshlardan foydalanish masalalarini hal qiladi. Bunday tartibga solish federatsiyaning tashabbusi bilan ham, istalgan manfaatdor tomonning, jumladan, hakamlar, sportchilar, badminton jihozlari ishlab chiqaruvchilar, hududiy federatsiyalar yoki ularning a'zolarining taklifiga binoan ham amalga oshirilishi mumkin.

6. Qur'a tashlash.

6.1. O'yin boshlanishi oldidan qur'a tashlanadi; qur'ada yutgan tomon 6.1.1 va 6.1.2-bandlarda ko'rsatilganlardan birini tanlaydi, ya'ni:

6.1.1. Volanni oshirish yoki uni qabul qilish;

6.1.2. O'yinni kortning qaysi tomonida olib borish.

6.2. Qur'ani boy bergan tomon esa qolganini tanlaydi.

6.3. Sportchilarga o'yin boshlanishi oldidan chigalyozdi mashqlari uchun 2 daqiqa vaqt beriladi.

7. Hisob.

7.1. O'yin tomonlardan biri uchta geymdan ikkitasi yutguniga qadar davom etadi.

7.2. Birinchi bo'lib 21 ochko jamg'argan sportchi geymni yutgan hisoblanadi (7.4 va 7.5-bandlarda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno).

7.3. Zarbalar almashinuvini yutgan tomonga ochko beriladi. Raqibi xatoga yo'l qo'ygan yoki volan raqibi maydonchasida kort yuzasiga tushib o'yindan chiqib ketgan holatlarda sportchi zarbalar almashinuvini yutgan hisoblanadi.

7.4. Hisob "20:20" bo'lganda, birinchi bo'lib ikki ochkolik ustunlikka erishgan tomon g'alaba qozongan tomon geymni yutadi.

7.5. Hisob "29:29" bo'lganda 30-ochkoni qo'lga kiritgan sportchi geymni yutgan hisoblanadi.

7.6. Geymni yutgan sportchi keyingi geymni volanni oshirish bilan boshlab beradi.

8. Tomonlarni almashish.

8.1. Sportchilar quyidagi hollarda maydonchada tomonlarni almashadilar:

8.1.1. Birinchi geym tugagandan keyin;

8.1.2. Ikkinchi geym yakunlangandan so'ng (agar uchinchi geym ham o'tkazilsa);

8.1.3. Uchinchi geymda sportchilardan biri 11 ochko to'plaganidan keyin.

8.2. Agar tomonlarni almashish o'z vaqtida amalga oshirilmagan bo'lsa, bu narsa aniqlanishi bilan, volan o'yindan chiqqach, tomonlar almashiladi. Bunda amaldagi hisob saqlanib qoladi.

9. Oshirish.

9.1. Oshirish to'g'ri bajarilganda:

9.1.1. Volanni oshiruvchi va uni qabul qiluvchi sportchilar bunga tayyor bo'lishsa, tomonlardan birortasi oshirishni keragidan ortiq cho'zib yubormasligi zarur; oshirish paytida raketka oldinga harakatni boshlagandan keyin (9.2-band) yo'l qo'yiladigan to'xtalish xato (folt) hisoblanadi;

9.1.2. Volanni oshiruvchi ham, uni qabul qiluvchi ham o'zaro diagonal joylashgan oshirish maydonlarida, bu maydonlarni chegaralab turuvchi chiziqlarni bosmasdan turishlari kerak;

9.1.3. Volanni oshirish uchun harakat boshlangandan (9.2-band) to volan oshirilgunga qadar (9.3-band) uni oshiruvchining ham, qabul qiluvchining ham har ikkala oyog'i yerdan uzilmasligi zarur;

9.1.4. Oshiruvchining raketkasi dastlab volanning kallagiga tegishi kerak;

9.1.5. Raketka bilan zarba berish paytida volan to'lig'icha sportchining belidan pastda turishi kerak; oshiruvchining eng pastki qovurg'asidan o'tgan tasavvurdagi aylana chiziq bel hisoblanadi;

9.1.6. Volanga zarba berish paytida oshiruvchining raketkasining sterjeni pastga qarab turishi shart;

9.1.7. Volanni oshirish uchun harakat boshlangandan (9.2-band) oshirish yakunlangunga qadar (9.3-band) oshiruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur;

9.1.8. Volan oshiruvchining raketkasidan boshlab to to'ning ustidan oshib o'tgunicha ko'tarilib boruvchi chiziq bo'yicha harakatlanishi kerak, toki mabodo u qaytarilmaydigan bo'lsa, oshirishning tegishli maydoniga tushishi kerak (boshqacha aytganda, uni chegaralovchi chiziqlar ichiga yoki ularning ustiga);

9.1.9. Oshiruvchi volanni urishda xato qilmasligi kerak.

9.2. Sportchilar maydonchada o'z o'rinlarini egallaganlaridan keyin, volanni oshiruvchining raketkasining oldinga qarab boshlangan birinchi harakati oshirishning boshlanishi hisoblanadi.

9.3. Oshirish boshlangandan keyin (9.2-band) volanga oshiruvchining raketkasi bilan zarba berilsa yoki u xatoga yo'l qo'ysa, oshirish amalga oshirilgan hisoblanadi.

9.4. Qabul qiluvchi tomon tayyor bo'lmaguncha volanni oshirish mumkin emas, ammo u oshirilgan volanni qaytarishga harakat qilsa, qabul qilishga tayyor hisoblanadi.

9.5. Juftlik bahslarida volanni oshirish vaqtida (9.2 va 9.3-bandlar) oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchilarning sheriklari maydonchani o'z tomonlarida istalgan joyni egallashlari mumkin, faqat oshiruvchi yoki qabul qiluvchiga qarama-qarshi tomonni to'sib qo'ymasliklari kerak.

10. Yakkalik bahslari.

10.1. Volanni oshirish va uni qabul qilish:

10.1.1. Oshiruvchida ochko bo'lmaganda yoki juft ochkoga ega bo'lganda, o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining o'ng tomonidan oshirishlari (qabul qilishlari) kerak;

10.1.2. Oshiruvchida toq sonli ochko bo'lganda, o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining chap tomonidan oshirishlari. (qabul qilishlari) kerak;

10.2. O'yin tartibi va kortdagi joylashuv:
O'yin jarayonida yoki oshiruvchi va qabul qiluvchi tomonidan, to' o'yindan chiqib ketmaguncha navbati bilan qaytarilishi zarur (15-band):

10.3. Hisob va oshirish.

10.3.1. Agar oshiruvchi o'yinni yutsa, unga ochko beriladi (7.3-band). Shundan so'ng u yana, faqat bu safar maydonchasining boshqa tomonidan, volanni oshiradi.

10.3.2. Agar oshirishni qabul qiluvchi tomon yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u yangi oshiruvchiga aylanadi.

11. Juftlik bahslari.

11.1. Volanni oshirish va uni qabul qilish.

11.1.1. Oshiruvchi tomonda ochko bo'lmaganda yoki juft ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining o'ng tomonidan oshirishadi;

11.1.2. Oshiruvchi tomonda toq ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining chap tomonidan oshirishadi;

11.1.3. Qabul qiluvchi tomonning oxirgi volanni oshirgan o'yinchisi o'sha o'zi volanni oshirgan maydonchada qoladi; sherigi esa qo'shni maydonchadan joy oladi;

11.1.4. O'yinchilar o'zlari volanni oshirganda ochko yutgunlariga qadar joylarini almashtirishlari mumkin emas;

11.1.5. Volanni qaysi tomon oshirayotganidan qat'i nazar, u oshiruvchi tomonning ochkosiga mos keladigan maydonchadan oshirilishi shart, 12-bandda qayd etilgan holatlar bundan mustasno;

11.2. Volanni qaytarish ketma-ketligi va kortda joylashuv.

O'yin jarayonida oshirilgan volanni uni qabul qiluvchi tomondagi o'yinchilarning istalgan biri qaytarishi mumkin; o'z navbatida qarama-qarshi tomon ham o'z maydonchasidagi istalgan joydan uni qaytaradi, shu tarzda volan o'yindan chiqmaguncha davom etadi (15-band).

11.3. Ochkolar hisobi.

11.3.1. Agar volanni oshirgan tomon o'yinni yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u endi maydonchasining boshqa tomonidan oshiradi;

11.3.2. Agar volanni qabul qilgan tomon o'yinni yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u oshiruvchi tomonga aylanadi.

11.4. Oshirishning ketma-ketligi.

Har qanday o'yinda oshirish huquqi ketma-ket quyidagicha o'tadi:

11.4.1. O'yinni oshirishning o'ng maydonidan boshlagan birinchi oshiruvchidan;

11.4.2. Birinchi qabul qiluvchining sherigiga; volanni oshirish oshirish maydonining chap tomonidan bajarilishi kerak;

11.4.3. Birinchi oshirgan o'yinchining sherigiga;

11.4.4. Birinchi qabul qilgan o'yinchiga;

11.4.5. Birinchi oshirgan o'yinchiga va shu tarzda.

11.5. Biror bir o'yinchi volanni navbatdan tashqari oshirishi, navbatsiz qabul qilishi yoki bitta geymda ikkita oshirishni ketma-ket qabul qilishi mumkin emas. 12-bandda qayd etilgan holatlar bundan mustasno.

11.6. Geymni yutib olgan tomonning istalgan bir o'yinchisi keyingi geymda birinchi bo'lib volanni oshirishi, shuningdek, yutqazgan tomonning istalgan sportchisi birinchi bo'lib volanni qabul qilishi mumkin.

12. Oshirish maydoni xatolari.

12.1. Quyidagi holatlarda oshirish maydoni xatosiga yo'l qo'yilgan hisoblanadi:

12.1.1. Sportchi volanni navbatsiz oshirsa yoki qabul qilsa;

12.1.2. Sportchi volanni tegishli oshirish maydonchasidan oshiramasan yoki qabul qilmasa.

12.2. Agar oshirish maydonchasi borasida xatoga yo'l qo'yilsa, u to'g'rilanmaydi va geym o'yinchilarning joylashuvini o'zgartirgan holda davom ettiriladi.

13. O'yindagi qoida buzilishi. Quyidagi holatlarda o'yinda qoida buzilgan (folt) hisoblanadi:

13.1. Raqibga volanni o'yin qoidalarga rioya qilmasdan oshirilsa (9.1-band).

13.2. Volanni raqibga oshirish vaqtida:

13.2.1. Raqibga oshirishda volan to'rga tegib ilinib qolsa;

13.2.2. To'rdan uchib o'tishda to'rda osilib qolsa;

13.3. O'yin vaqtida volan:

13.3.1. Volan kortdan tashqariga tushsa;

13.3.2. Volan to'r teshiklaridan yoki uning ostidan uchib o'tsa;

13.3.3. Volan to'rdan o'tmasa;

13.3.4. Volan zalning shiftiga yoki devorlariga tegsa;

13.3.5. Volan o'yinchining tanasiga yoki kiyimiga tegsa; (agar zarurat bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan inshootning tuzilishidan kelib chiqib, tashkilotchilar volan to'siqqa tegishi bilan bog'liq alohida shartlarni ham belgilashlari mumkin)

13.3.6. Kort tashqarisida turgan istalgan narsa yoki shaxsga tegsa; (agar zarurat bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan inshootning tuzilishidan kelib chiqib, tashkilotchilar volan to'siqqa tegishi bilan bog'liq alohida shartlarni ham belgilashlari mumkin)

13.3.7. Raketkada ushlab olingan yoki tutib qolingan va shundan keyin zarba berish chog'ida otib yuborilgan bo'lsa;

13.3.8. Volan bitta o'yinchi tomonidan ketma-ket ikkita zarba bilan qaytarilsa. Ammo bitta zarba paytida volan raketkaning ham kallagiga, ham simli yuzasiga tegsa, xato hisoblanmaydi;

13.3.9. O'yinchi va uning sherigi tomonidan ketma-ket qaytarilsa;

13.3.10. O'yinchining raketkasiga tegib, raqib maydonchasi tomonga harakatni davom ettirmasa.

13.4. O'yin paytida sportchi:

13.4.1. To'r yoki ustunlarga raketkasi, tanasi yoki kiyimi bilan tegsa;

13.4.2. Raketkasi yoki tanasi to'r ustidan raqib tomonga o'tib ketsa; ammo zarbaning boshlanishi va raketka bilan volanning birlamchi uchrashuvi o'z maydonchasida bo'lgan bo'lsa, zarba beruvchi volanni raketkasi bilan to'rning qarama-qarshi tomonigacha o'tkazib qo'yishi mumkin;

13.4.3. Raketkasi yoki tanasi to'r ostidan raqib tomonga o'tib ketib, unga xalaqit qilsa yoki uni chalg'itsa;

13.4.4. To'rning ustida turgan volanga zarba berish chog'ida raqibga xalaqit qilsa, ya'ni uni raketkasi yoki tanasi bilan to'sib qolsa;

13.4.5. Har qanday harakatlar, masalan, imo-ishoralar yoki qichqiriqlar bilan raqibni chalg'itsa.

13.5. 16-bandda qayd etilgan qoida buzarliklarni sodir etsa.

14. "Bahsli" holat.

14.1. "Bahsli" holat minoradagi hakam tomonidan e'lon qilinadi.

14.2. "Bahsli" holat e'lon qilinishi oldidan "To'xta" degan komanda beriladi.

14.3. "Bahsli" holat quyidagi vaziyatlarda yuzaga keladi:

14.3.1. Volanni qabul qiluvchi tomon qabul qilishga tayyor bo'lmasidan oshiruvchi oshirishni bajarsa (9.5-band);

14.3.2. Volanni oshirish paytida oshiruvchi ham, qabul qiluvchi ham qoidani buzishsa;

14.3.3. O'yin paytida volan:

14.3.3.1. To'rga ilinib, uning yuqori qismida osilib qolsa;

14.3.3.2. To'rdan uchib o'tayotib unga osilib qolsa;

14.3.3.3. Volanga shikast yetsa va uning kallagi boshqa qismidan to'liq ajralib ketsa.

14.3.4. Minoradagi hakamning fikricha, o'yin to'xtatilgan yoki sportchi raqibining murabbiysi tomonidan chalg'itilgan bo'lsa.

14.3.5. Yon hakam vaziyatni ko'rmay qolgan bo'lsa, minoradagi hakam esa qaror qabul qila olmasa.

14.3.6. Har qanday noaniq va tushunarsiz holatda.

14.4. "Bahsli" holat e'lon qilinganda volanni oxirgi oshirish bilan boshlangan o'yin vaziyati hisobga olinmaydi va volanni oshirgan sportchi oshirishni takroran bajaradi.

15. Volan o'yindan tashqarida.

Quyidagi holatlarda volan o'yindan tashqarida hisoblanadi:

15.1. To'rga yoki ustunga urilib, zarbani amalga oshirgan o'yinchi tomonda kortga tusha boshlasa;

15.2. Kort yuzasiga kelib tushsa (maydoncha chegaralarini belgilovchi chiziqlar ichida yoki ulardan tashqarida);

15.3. "Bahsli" holat, "to'xta" komandasi yoki qoida buzarlilik (folt) e'lon qilinsa.

16. O'yinning uzluksizligi, sportga xos bo'lmagan xatti-harakat, jazolash

16.1. O'yin birinchi oshirish amalga oshirilgandan boshlab to match yakunlangunga qadar davom etishi kerak. 16.2 va 16.3-bandlarda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno.

16.2. Tanaffuslar:

Barcha matchlarda tanaffuslarga quyidagi tartibda ruxsat berilishi kerak:

16.2.1. Har bir geymda tomonlardan birining ochkolari 11 ga yetganida 60 soniyadan ko'p bo'lmagan vaqtga;

16.2.2. Birinchi va ikkinchi hamda ikkinchi va uchinchi geymlar oralig'ida 120 soniyadan ortiq bo'lmagan vaqtga; (badminton matchlari televidenie orqali namoyish etilsa, Bosh hakam o'yin boshlanishi oldidan 16.2-bandda qayd etilgan tanaffuslar majburiy va aniq belgilangan vaqtdan iborat bo'lishi to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin).

16.3. O'yinni vaqtincha to'xtatish:

16.3.1. O'yinchilarga bog'liq bo'lmagan vaziyatlar yuzaga kelganda, minoradagi hakam qancha ma'qul topsa, shuncha vaqtga o'yinni to'xtatib turishi mumkin;

16.3.2. Alohida vaziyatlarda Bosh hakam o'yinni to'xtatishi mumkin;

16.3.3. Agar o'yin vaqtincha to'xtatilsa, u to'xtatilgungacha yuzaga kelgan hisob saqlanib qolinishi va o'yin ana shu hisobdan davom ettirilishi kerak.

16.4. O'yindagi to'xtalishlar:

16.4.1. O'yin hech qachon sportchiga nafasini rostlab olish, kuch to'plash yoki maslahat olish uchun imkon berish maqsadida to'xtatilishi mumkin emas.

16.5. Maslahatlar va o'yinchilarning kortdan chetga chiqishi:

16.5.1. O'yin paytida faqat volan o'yindan tashqari holatda (15-band) bo'lgandagina sportchi maslahat olishi mumkin;

16.5.2. Sportchilardan birortasi o'yin davomida minoradagi hakamning ruxsatisiz kortni tark etishi mumkin emas. 16.2-bandda qayd etilgan tanaffuslar bundan mustasno.

16.6. O'yinchi quyidagilarga haqli emas:

16.6.1. Ataylab o'yinda to'xtalish yoki to'xtab turishlarni yuzaga keltirishga;

16.6.2. Volanning uchishi tezligini o'zgartirish maqsadida ataylab uning shaklini o'zgartirishga;

16.6.3. O'zini nafsoniyatga tegadigan tarzda tutishga;

16.6.4. Sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlarni sodir etishga.

16.7. Qoida buzarliliklarning oldini olish:

16.7.1. Minoradagi hakam quyidagilar vositasida 16.4, 16.5 va 16.6-bandlarda qayd etilgan qoida buzarliliklarning oldini olishi kerak:

16.7.1.1. Qoida buzarga sariq kartochka ko'rsatib, ogohlantirish berish;

16.7.1.2. Agar o'yinchi qizil kartochka ko'rsatib ogohlantirilgabi bo'lsa, qoida buzarga "folt" e'lon qilish. Ikki marta shu tarzda qoida buzilishi "doimiy qoidabuzarlilik" deb baholanadi.

16.7.2. O'yinchi tomonidan jiddiy xatti-harakat, doimiy qoida buzarlilik yoki 16.2-bandning buzilishi sodir etilganda, ikkinchi qizil kartochkani ko'rsatish bilan birga, bu haqda Bosh hakamga xabar berish. Bosh hakam sportchini ushbu matchni davom ettirishdan mahrum etish va unga 0:21, 0:21 hisoblarida mag'lubiyat yozish huquqiga ega.

Nazorat savollari

1. Badminton o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
2. Badminton o'yinining birinchi qoidalarini tushuntirib bering.
3. Badminton o'yini paydo bo'lishi tarixi bosqichlarini tushuntirib bering.
4. Badminton O'zbekistonda birinchi marta qachon va qayerda vujudga kelgan?
5. O'zbekistonda badminton tarixiga oid ma'lumotlarni tushuntirib bering.
6. O'zbekistonda badmintonning ahvoli va ommaviy musobaqalar haqida qanday ma'lumotlarga egasiz?

2.2. Badminton o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

2.2.1. O'quv muassasalarida badminton

Badminton - maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun juda qulay va mos sport turi. Uning imkoniyatlari shunchalik kengki, bolalar 5-8 yoshdan boshlab badminton o'ynashni o'rganishlari mumkin, kattalar bu o'yinni 80 yoshgacha ham bemalol o'ynashlari mumkin, maktab o'quvchilari esa 11 yoshdan boshlab xalqaro musobaqalarda qatnashishlari mumkin. Badminton bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishda ularni asosiy harakat ko'nikmalari, ya'ni yurish, yugurish, sakrash, zarbalar berish, o'tirib turish, hamla qilish kabi faol harakatlarini o'rgatish orqali vestibulyar apparatni va salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, badminton kuchli jismoniy reaksiyani rivojlantiradi, aqliy qobiliyatlarni yaxshilaydi, vaznni tartibga solishga yordam beradi.

Badminton katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi, bugungi kunda uni tashkil yetish uchun mamlakatimiz ta'lim muassasalarida mavjud sharoit va imkoniyatlar yetarli, ya'ni maktab, kollej yoki universitetning har qanday maydonchasida badminton o'yinlarni tashkil qilish mumkin.

Badminton - bu oilaviy o'yin. Shuning uchun nafaqat professional badmintonchilar yoki talabalar, balki oilalar o'rtasida ham musobaqalarni tashkil qilish oson. Shu ma'noda, badminton "otam, onam va mening sportchilar oilasimiz" shiori ostida o'tkaziladigan musobaqalar ruhiga juda mos keladi.

Ba'zilar aytishicha, badmintonning ikkita kamchiliklari bor, ya'ni birinchidan, uni shamolli paytda ochiq havoda o'ynash mumkin emas chunki shamol volanni uchirib yuboradi, ikkinchidan, uni bir qo'l bilan o'ynash kerak (boshqacha aytganda, bir tomonlama rivojlanish). Birinchi e'tirozga kelsak, shuni aytishimiz mumkin, butun dunyo bo'ylab millionlab badminton muhlislari ochiq havoda o'ynashni yoqtirishadi va hatto turli musobaqalarni tashkil qilishadi. Bir tomonlama rivojlanish aksariyat sport turlari masalan, gandbol, futbol, basketbol, voleybol sport turlarida bunday kamchilikka ega.

Ammo zamonaviy badmintonda raketkani ushlab turmaydigan qo'l harakatda faol ishtirok etadi. U muvozanatlashtiruvchi vazifasini bajaradi va rivojlanish jarayonida volanni faollashtiradi, agar u to'g'ri rivojlanmagan bo'lsa, yaxshi o'ynash mumkin emas.

Mashg'ulotlar jarayonida ikki qoida asosida badminton o'ynash bugungi kunda badmintonda mashg'ulotlar jarayoniga har ikkala qo'l

raketka tutgan holda mashqlar bajarish ham kiritilmoqda. Bu mashqlar zarba berishga mo'ljallanmagan qo'lni me'yorida rivojlantirish bilan birga, diqqat-e'tiborni juda yaxshi rivojlantiradi, o'ng va chap tomonlama reaksiyani oshiradi hamda univesal o'yinchini shakllantiradi. Ammo ushbu uslubga qarshi chiqadiganlar, bu narsa badminton ustalarini tayyorlash jarayoni natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, deb hisoblashadi. Lekin mazkur uslub har tomonlama rivojlangan havaskor sportchini tarbiyalashga aslo xalaqit bermaydi.

Maktablar, kollejar va universitetlarda darslar ikki usulda tashkil etilishi mumkin:

- 1) jismoniy tarbiya darslarida badminton asoslarini o'rganish;
- 2) ta'lim muassasalarining sport zallarida badminton bo'yicha maxsus o'quv bo'limlarini tashkil etish. Agar ish to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, bir necha yildan so'ng ta'lim muassasalarida yaxshi sportchilarni tayyorlash mumkin bo'ladi. Ta'lim muassasalarida badminton mashg'ulotlarini uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich - tayyorgarlik-2-4 sinf o'quvchilarini qamrab oladi. Uning vazifalari quyidagilardan iborat, ya'ni badminton o'yinini joriy yetish, to'g'ri harakat texnikasini o'zlashtirishda (yurish, yugurish, sakrash, o'tirish va hokazo.) davolanish jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar; sport o'yinlarida xavfsizlik texnikasi bilan tanishish. Ushbu bosqichda mashg'ulotning asosiy vositalari umumiy jismoniy va sport mashqlari, to'p bilan ochiq o'yinlar, o'quvchilar badmintonning eng oddiy elementlarini o'rgatish uchun mo'ljallangan o'yinlar.

Yuklamalar hajmi katta bo'lmasligi lozim. Bu yoshdagi bolalar tez charchashadi va bir xil mashg'ulotlardan zerikishadi. Mashqlar turli mushak guruhlaridagi yuklamaga qarab tez-tez o'zgartirilsa va almashtirilsa, mashqlar samaraliroq bo'ladi. Darsning qismlarga bo'linishi hamda yuklamalarni tanaffuslar bilan olib borish kerak.

Mashg'ulotning asosini faol o'yinlar, ya'ni estafetalari, yugurish, sakrash, to'p otish, akrobatik elementlar tashkil etadi. Bunday mashqlar mashg'ulotlarning hayajonini oshiradi va shu bilan birga o'quvchining har tomonlama rivojlanishi masalalarini hal qiladi. Umumiy mashg'ulot vaqtining bir qismi badminton texnikasi asoslarini o'rgatishga bag'ishlanishi kerak. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlik va jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari qaratilishi kerak bo'ladi.

Darsni badmintonga yaqin sport turlaridagi eng sodda elementlar bilan boshlash tavsiya qilinadi. Shuningdek, darsni o'quvchilar bilan jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda guruhlarda o'tkaziladi.

Juda ko'p ommalashgan badminton elementlarini o'rgatuvchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan volanda jonglyorlik mashqlarini bajarish;
- volanni to'r ustiga bir-biriga uloqtirish, juftlarni almashtirish yoki navbat bilan raketka bilan to'r ustiga uloqtirish; volanni yerga tushirgan juftlik talabalar orqasida yoki yon tomonida turgan joylarni o'zgartiradi.

Tajribali murabbiylar umumiy jismoniy tayyorgarlikda maxsus va taktik mashqlarni o'quvchilarining yoshi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda olib borishadi.

Ikkinchi bosqich –ta'lim muassasalaridagi o'quvchilari va talabalar uchun badminton bo'yicha yetarli darajada umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmaganlar bilan olib borish mumkin. Ikkinchi bosqichda har bir shug'ullanuvchilarning shaxsiy imkoniyatlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus jismoniy tayyorgarlik qo'shiladi. Ushbu bosqichda ishtirokchilarni bir nechta (kamida ikkita) guruhga bo'lish orqali olib borish mumkin.

Mashg'ulot jarayonida ular bilan parallel ravishda o'quv jarayonining turli usullaridan foydalanish badminton texnikasi va taktikasini ishlab chiqish va shunga mos ravishda yuklamalarni ko'paytirish bo'yicha mashg'ulotlarga e'tibor qaratiladi. Ushbu guruh o'quvchilariga badminton o'ynash va sport mashg'ulotlarini o'tkazish sirlarini batafsil o'rganish uchun maxsus sport maktablariga borishni tavsiya qilish mumkin. Ikkinchi guruhda umumiy jismoniy tarbiya mashqlariga alohida e'tibor berib, badmintonning umumiy asoslarini o'rgatish tavsiya etiladi.

Uchinchi bosqich - takomillashtirish. Ushbu bosqichda chuqur tayyorgarlik asosida yuqori malakali sportchilar tayyorlanadi. U asosan jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalarida uchun xosdir. Mazkur bosqichda malakali murabbiylar shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarni shaxsiy reja asosida olib boriladi. Mashg'ulotlarda turli murakkablikdagi mashqlar va harakatli o'yinlarning tarkibi tufayli bolalar badminton o'ynashda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari kerak. Xavfsizlik qoidalari odatda boshqa sport turlari bilan bir xildir.

Badminton bilan shug'ullanishda asosiy qoidalar:

- tashqi jismlar bo'lmasligi;
- sirpanmaydigan poyabzal;
- mashg'ulot o'tkazilayotgan joyda turli jismlar bo'lmasligi lozim;
- mashg'ulotni boshlashdan oldin maydonchada begona jismlar va notekisliklar yo'qligiga ishonch hosil qilish lozim;

- O'yin va mashg'ulot vaqtida to'r, ustunlar va sherikka to'qnashib ketmaslikka e'tibor berish kerak;

- O'yin maydoncha ho'l bo'lmasligi kerak;

- Mashqlarni bajarish vaqtida to'qnashib ketmaslik uchun sheriklaringizni kuzatib boring.

- O'yin qoidalariga qat'iy rioya qilish kerak;

- O'yin oldidan tayyorgarlik mashqlarni bajarish lozim;

- Mashg'ulot, o'yin va musobaqalar paytida o'zingiz ishtirok etmayotgan maydonchaga chiqmang.

- Mashg'ulot va o'yinlarda yaroqli jihozlardan foydalanish kerak. Shuningdek, to'r ustunlarga yaxshilab tortilgan bo'lishi va ustunlarning o'zi ham mustahkam bo'lishi lozim.

- Maydondagi jihozlar, buyumlarda mavjud ixtiyoriy nosozlik va yaroqsizlik holatlari to'g'risida darhol o'qituvchi yoki murabbiyga xabar berish kerak;

- Mashqlarni bajarishda boshqalarni va shug'ullanayotganlarga urib yuborishdan ehtiyot bo'ling;

- Raketkani qo'lingizdan chiqib ketmaydigan darajada mahkam tuting;

- O'qituvchi va murabbiyning so'zi qonun ekanini unutmang.

2.2.2. Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydoncha kerak bo'ladi.

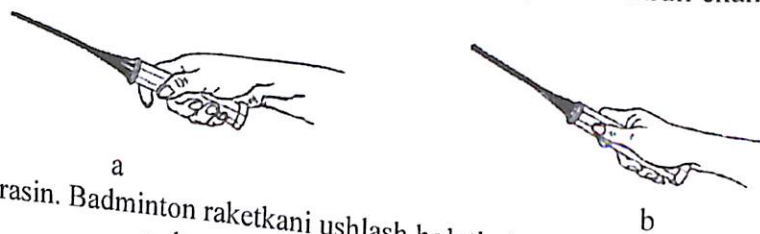
Plyaj badmintonini (bu sport emas), agar ochiq joy yetarli bo'lsa, to'rsiz o'ynash mumkin. O'yinni bir vaqtning o'zida ikki-besh kishi o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni teng bo'lsa, ular bir-biriga qaragan holda raketka bilan bir-biriga qarama-qarshi turgan holda o'ynashi mumkin. Volanni iloji boricha yerga tushirib yubormaslikka harakat qilish kerak. O'yinchilar soni teng bo'lmasa kengroq yoki doira holatda o'ynash mumkin. O'yinchilar sonidan qat'i nazar, ular orasidagi masofa o'rtacha uch metrdan o'n metrgacha bo'lishi kerak. O'yin joyini tanlashga e'tibor berish kerak, ya'ni tekis va atrofidagi o'yinchilarga shikast yetkazadigan jismlar bo'lmasligi kerak. O'yinni boshlashdan oldin, ozgina mashq qilish, yugurish, sakrash, qo'l va oyoqlar uchun aylantirish mashqlari hamda o'tirib-turib, badanni qizitib olgan ma'qul.

Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi. Badminton sportining ma'nosi shundaki, o'yinchi raketkadan foydalanib, to'r ustidan raqib tomon

Yevropacha usul — o'yinchining panjasi raketka dastagini asosiga teskari tomonidagi yon tomonidan ushlashni nazarda tutadi. Bu zarba beruvchi o'yinchi tezkor kuchini oshishi hisobiga volanga beriladigan zarba kuchini orttirishda afzallik beradi, ammo volanga tezligini kamaytiradi.

Badminton mutaxassisleri va malakali o'yinchilar raketka dastagini uchib ketmasligi uchun qattiqroq siqib ushlashni tavsiya qiladi. Shuningdek, raketkani har doim juda siqib ushlab turish tavsiya qilinmaydi.

Turli xil o'yinchilar va turli xil o'yin vaziyatlari uchun raketkani ushlashning boshqa ko'plab variantlari mavjud, ammo ularning barchasi individualdir. Badmintonchilar turli xil o'yin vaziyatlarida qo'llarini almashtiradilar (5-rasm). Volan o'yinchining chap tomonidan uchib o'tayotganda unga zarba berishdagi ushlashning o'zgarishi eng ko'p tarqalgandir. Shu bilan birga, bosh barmog'i volanga bosimni oshirish uchun tutqichning keng yuzasida joylashgan. Raketkani to'g'ri ushlashning asosiy belgilari jarohatlarning yo'qligi, o'yin qulay va samarali ekanligidir.



2.5-rasin. Badminton raketkani ushlash holatlari (a-o'ng tomondan zarba uchun, b-chap tomondan zarba uchun.)

Badminton raketkasini ushlashning turli holatlari mavjud, ammo yuqorida tasvirlangan asosiy usullari hisoblanadi.

Volanni o'yinga kiritish. Volanni o'yinga kiritishning texnik element oshirish deb nomlanadi. Badminton qoidalarda ko'rsatilgan tartibda volanni o'yinga kiritilishi kerak. Ushbu qoidalarga ko'ra, volanga zarba berilayotgan vaqtda raketka kallagining gardishi uni o'yinga kiritayotgan sportchining belidan yuqorida, raketkaning kallagi esa uning dastagidan balandda bo'lmasligi kerak. O'yin davom etishi uchun volanga zarba berilgandan keyin u raqibning zarbasini qabul qilish uchun kerakli holatga o'tishi zarur.

Volanni o'yinga kiritish paytida uni quyidagi asosiy usullar bilan ushlab turish tavsiya etiladi:

a) barmoqlarning volan bilan aloqa qilish maydonini va uning noto'g'ri oshirish ehtimolini kamaytirish uchun bosh barmog'i va ko'rsatkich barmoqlari volanning patli qismini o'yinchiga yaqin ushlab turadi; bu usul

volanni raketkaning yopiq tomoni bilan qisqa, silliq va yuqori hujumkor zarba bilan urish uchun ishlatiladi;

b) bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i bilan volan patlari aylana bo'ylab yoki boshchasi yonida ushlab turiladi; bu usul raketkaning ochiq tomoni bilan tekis, baland va baland hujum bilan urish uchun ishlatiladi.

Badminton o'yini qoidalariga ko'ra, volanni o'yinga kiritishda quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

- volanni oshirishdan u yakkuniga qadar zarba o'yinchi va qabul qiluvchi o'yinchi oyoqlari hech bo'lmasa tovon yoki barmoq qismi bilan yerdan uzilmasligi va harakatsiz holatda bo'lishi kerak;

- boshlang'ich holatda zarba beruvchining raketkasi volanning boshchasiga tegib turishi zarur;

- o'yinga kiritish zarbasi berilayotgan vaqtda volan to'lig'icha o'yinchining belidan pastda bo'lishi lozim;

- o'yinchi volanga zarba berish paytida badmintonchining raketkasi tutqichi past tomonga egilib turgan bo'lishi kerak;

- o'yinga volanni kiritishdan u tugallangunga qadar zarba beruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur.

Badminton o'yinchisi maydon bo'ylab turlicha harakatlarga hamda tezkor zarba berish va ularni qaytarishlarga tayyor turishi kerak. Buning uchun o'yinchi o'ziga qulay holatda turishi muhimdir. Maydonda turishning turlari juda ko'p, ammo asosiysi quyidagicha, ya'ni badmintonchi to'rga qarab tizzalari sal bukilgan, oyog'i yelka kengligida ochilgan holatda turadi. O'yinchining og'irlik markazi har ikkala oyoqqa birdek tushadi, tovonlar maydoncha yuzasidan salgina ko'tarilgan bo'ladi. Raketkani ushlab turgan qo'l shunday ko'tarilishi kerakki, bunda raketkaning kallagi sportchining boshi balandligida bo'lishi zarur. Ikkinchi qo'l ham yarim bukilgan holatda muvozanatni saqlash uchun bel balandligida ko'tarilgan bo'ladi. Shuningdek, badminton o'yinchining maydonda samarali harakatlanishi ko'plab omillarga bog'liq, xususan, uning shaxsiy jismoniy holatiga, texnik tayyorgarligiga va taktik qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlanishning asosiy usullari, bular - yon tomonga, o'zgaruvchan, bir necha tomonga qadam tashlash, turli xil yugurishlar, hujumlar va sakrashlardir. Jarohat olmaslik hamda volanga nisbatan qulay nuqtadan zarba berish uchun dastlabki paytlarda maydoncha bo'ylab yengil, erkin harakatlanishni o'rganish kerak. Malakali badminton o'yinchilar maydon markazidan uning istalgan burchagiga ikki qadam tashlab, zaruratga qarab hamla qilgan holda yana ikki qadam tashlab markazga qaytishni

uddalashadi. Bunday harakatlarni amalga oshirish uchun uzoq vaqt tinimsiz mashq qilishlari kerak bo'ladi.

2.2.3. O'yinning asosiy texnik elementlari nomlari.

O'yinchining turishi - o'yin paytida badmintonchi egallaydigan dastlabki gavda holati.

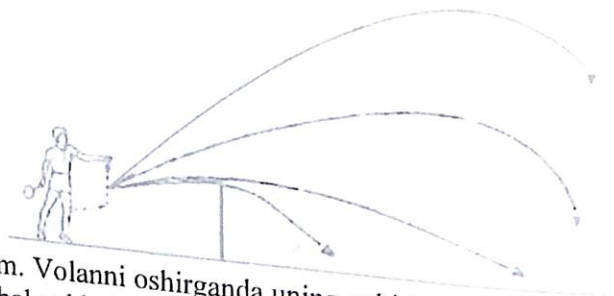
Oshirish - volan o'yinga kiritiladigan texnik usul.

Baland-olis oshirish - volan ko'tarilishi traektoriyasi bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi (2.6-rasm, a).

Baland hujumkor oshirish - volan baland hujumkor traektoriya bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi (2.6-rasm, b).

Yassi oshirish - volan yassi traektoriya bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga uchadi (2.6-rasm, s).

Qisqa oshirish - volan past traektoriya bo'yicha oshirishning oldingi chizig'i tomonga uchadi (2.6-rasm, d).



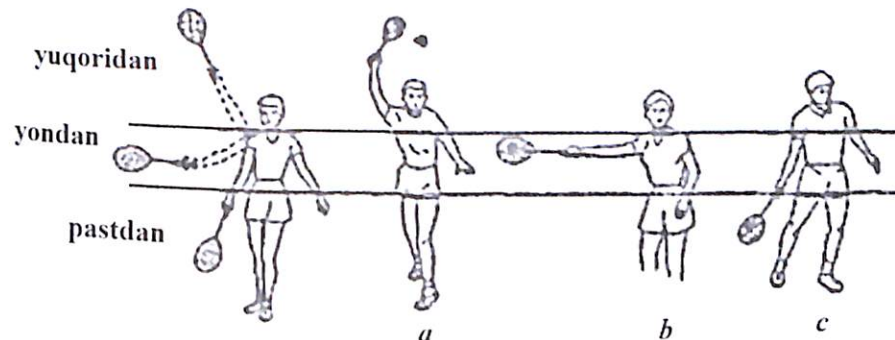
2.6-rasm. Volanni oshirganda uning uchish traektoriyasi: a-baland-olis oshirish; b-baland hujumkor oshirish; s-yassi oshirish; d-qisqa oshirish.

Volanni raketka bilan o'yinga kiritish uchun beriladigan zarbalar —yuqoridan, yondan, pastdan.

Volanga raketka bilan o'yinga yuqoridan zarba berish — zarba paytida raketka ushlagan qo'l baland ko'tarilgan bo'ladi (7-rasm, a).

Volanga raketka bilan yondan zarba berish — zarba paytida raketka ushlagan qo'l yon tomonga, gorizontalgacha yaqin holatda bo'ladi (7-rasm, b).

Volanga raketka bilan pastdan zarba berish — raketka ushlagan qo'l zarba paytida pastda bo'ladi (7-rasm, d).



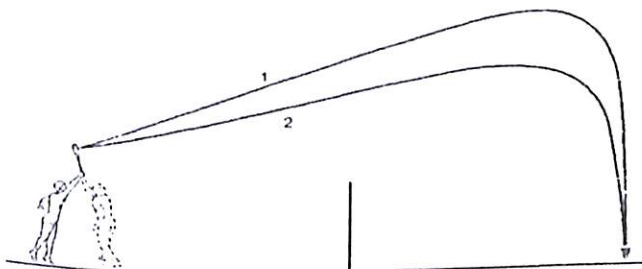
2.7-rasm. Zarbalar.

Zarbalar volan uchishi traektoriyasiga ko'ra, quyidagilarga bo'linadi:

- baland-yuqori;
- baland tezkor;
- tezkor;
- yassi hamda qisqa (qisqartirilgan).

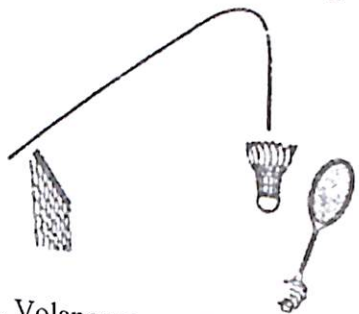
Olisdan baland zarba - o'yinchi baland zarbada volanni yuqoriga ko'tarilish traektoriyasi bo'yicha uchib, raqib o'yinchining ortidan maydonning orqa chizig'i tomonga tushadi. G'alabaga erishish yoki qulay holatda turib olishga ulgurish uchun ushbu usuldan foydalaniladi.

Yuqori hujum zarbasi bilan volanni past balandlikda raqib o'yinchisi ustidan uchib o'tadi, uni qaytarib bo'lmaydi va tezda uning orqasiga tushadi. Ushbu usul hujumni tayyorlashda qo'llaniladi. U zarba berish uchun qo'l ko'tarilganda pauza bilan amalga oshiriladi va raqibni orqa chiziqqa o'tishga majburlashda badmintonda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu zarbalarning boshqa nomlari badmintonchilar orasida ham uchraydi. Masalan, yuqori masofaga zarba yuqori to'g'ridan-to'g'ri zarba yoki orqa qo'l, yuqori hujum zarbasi esa to'g'ridan-to'g'ri hujum zarbasi deb ham ataladi. Bu zarbalarning o'ziga xosligi ularning traektoriyasidir va zarba oxirida volan tik holatda uchadi (2.8-rasm).

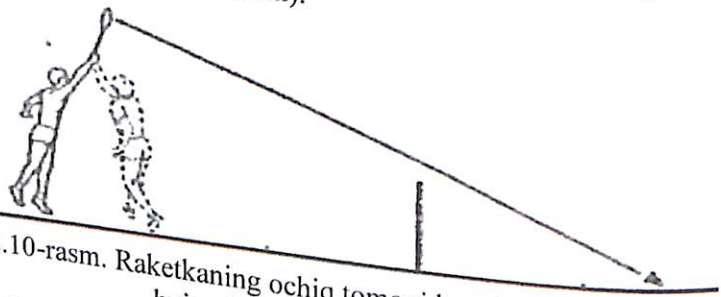


2.8-rasm. Raketkaning ochiq tomoni hamda yopiq tomoni bilan

baland-olis (1) va baland hujumkor (2) zarbalar berish.
Volanni urishning eng yaxshi usuli zarba berish vaqtida volanning boshini raketka boshining simli yuzasiga perpendikulyar joylashtirish kerak. Zarba traektoriyasining oxirgi qismida volan tikka holatda yerga tushayotganda uning boshchasi maydoncha yuzasiga perpendikulyar holatda bo'ladi, shu bois, raqib unga faqat yon tomondagina zarba berishi mumkin. 2.9-rasmda zarbaning bir qismi volanning patlariga to'g'ri kelishi tasvirlangan. Bunday zarba nisbatan kuchsiz bo'lib, aksariyat hollarda maydon chetiga chiqib ketadi yoki to'rga borib tegadi.



2.9-rasm. Volanga yon tomondan zarba berish.
O'yinchi hujum zarbasida volan past traektoriya bo'yicha yuqori tezlikda harakatlanadi (2.10-rasm).

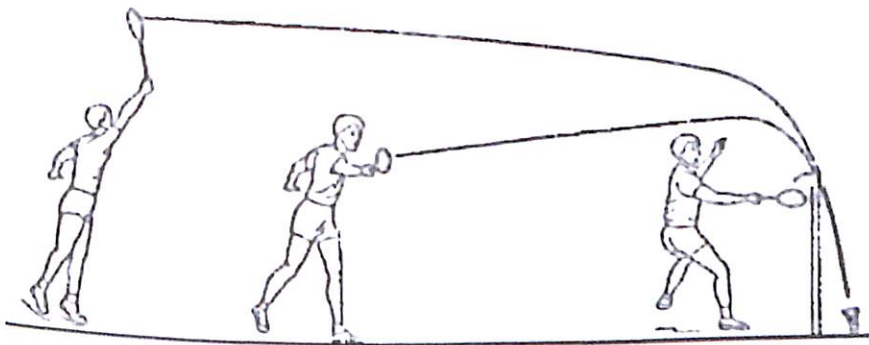


2.10-rasm. Raketkaning ochiq tomoni hamda yopiq tomoni bilan hujumkor (smesh) zarba berish
Yassi zarbada volan masofaning katta qismni maydoncha yuzasiga parallel holatda to'r ustidan uchib o'tadi hamda asta-sekin pastlab borib maydonchani o'rta yoki orqa qismiga tushadi. Odatda juftlik o'yinlarda yon chiziqdagi tomon yoki raqibning tanasiga zarba berish uchun qo'llaniladi (2.11-rasm).

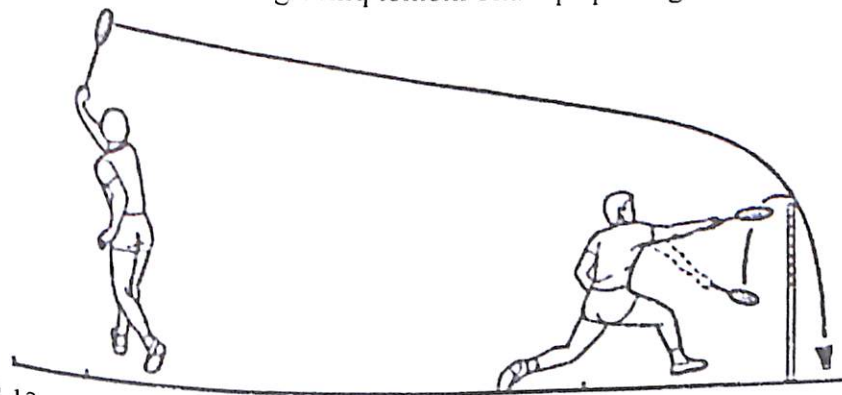


2.11-rasm. Yassi zarba

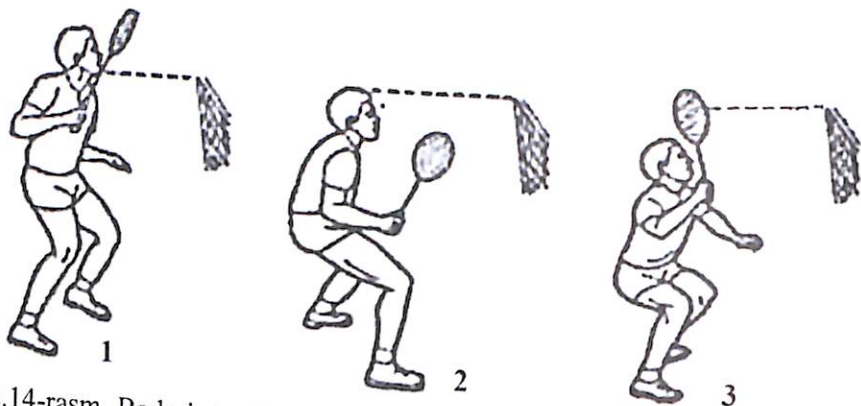
O'yinchi qisqa zarbada volanni past traektoriya bo'yicha uchib, raqib maydonni tomonidagi to'r yaqinida tushadi (2.12 va 2.13-rasmlar).



2.12-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan qisqartirilgan zarbalar berish.

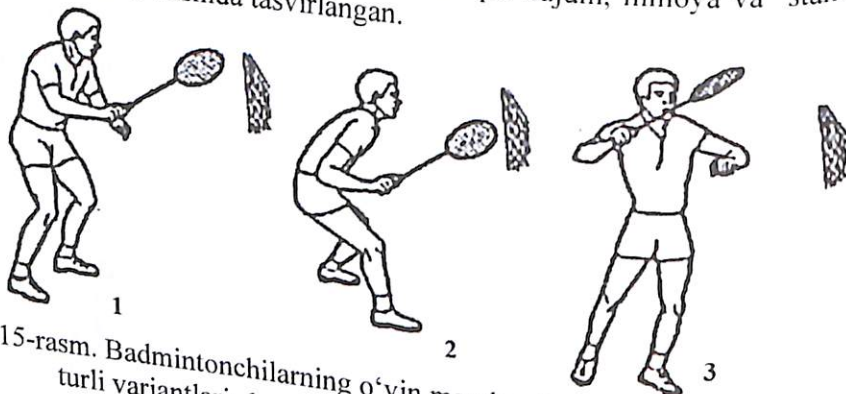


2.13-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan qisqartirilgan zarbalar berish.
Badminton o'yinida bir necha gavda holatlari mavjud, ya'ni - o'yinchi to'r balandligiga nisbatan gavda holatining baland, o'rta, past holatlardagi xarakatlari 2.14-rasmda tasvirlangan.



2.14-rasm. Badmintonda mavjud gavda holatlari: 1 - baland, 2 — o'rta, 3 - past

- 2) o'yinchi gavdasining maydonchadagi mo'ljal olishiga qarab: o'ng tomonlama (o'ng oyoq oldinda) va chap tomonlama (chap oyoq oldinda);
3) O'yinchi o'yin holatidan kelib chiqib hujum, himoya va standart harakatlari 2.15-rasmida tasvirlangan.



2.15-rasm. Badmintonchilarning o'yin maydonchasidagi gavda holatining turli variantlari: 1 - universal, 2 - himoyaviy, 3 - hujumkor.

Badminton o'yinida gavda holatining uchta asosiy turi muhim hisoblanadi, ya'ni zarba berish vaqtida gavda holatlari, zarbani qaytarish vaqtidagi gavda holatlari va o'yin jarayonidagi gavda holatlari mavjud. Shuningdek, ushbu o'yinchining o'ziga xos shaxsiy harakatlarni ichidan kelib chiqib, baland, o'rta, past, hujum, himoya, universal harakatlarni ko'rsatib o'tish mumkin bo'ladi. Aksariyat hollarda o'yin jarayonida o'rta universal gavda holati ko'proq qo'llaniladi. Quyida gavda holatining asosiy turlariga ta'rif berib o'tamiz.

Zarba berish paytidagi gavda holatlari:

- O'yinchi raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berishda gavda holati, ya'ni zarba berayotganda o'yinchi zarba berish hududining oldingi qismidan joy oladi va aksincha ochiq tomoni bilan zarba berishda boshlang'ich holat barcha turlarda bir xil bo'ladi. Bunda o'yinchining chap oyoq oldingi chiziqdan 5-50 sm masofada joylashadi. Bu masofa zarba turiga qisqa, yassi. baland-olis, o'yin turiga esa yakka, juftliklarda o'yinchining shaxsiy xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. O'ng oyoq orqada, taxminan o'yinchi yelkasi kengligiga teng masofada joylashadi. Oyoq kafti salgina yonga surilgan va tashqariga qaragan bo'ladi. Volan chap qo'l barmoqlari bilan ushlanadi, raketka ushlagan qo'l esa pastga tushirilgan va orqaga uzatilganda tirsak tanaga yopishib turmasligi lozim.

- Raketkaning yopiq tomoni bilan zarba berishdagi gavda holati ko'proq qisqa zarbalar qo'llaniladigan juftlik va mikst o'yinlari uchun xosdir. Odatda, bunday gavda holatidagi zarba beruvchi o'ng oyog'ini oldinga surgan holda zarba chizig'iga yaqinroq siljiydi. Volan chap qo'lda, bilak salgina yuqoriga ko'tarilgan, raketka ushlagan qo'l tananing old qismida bo'ladi. Mazkur gavda holati uchun sportchining og'irlik markazi o'ng oyoqqa tashlanishi xosdir. Qisqa zarbada bu narsa zarbadan keyin o'yinga kirishish vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Juda ko'p hollarda raketkaning yopiq tomoni bilan qisqa zarba berish erkaklarning yakka bahslarida tez-tez qo'llanilmoqda.

Zarbani qaytarish paytidagi gavda holatlari.

Badmintondagi yakka bahslarida ko'proq baland va tik oshirishlar, juftlik bahslarida esa - qisqa, kamdan-kam tik oshirishlar amalga oshiriladi. Yakka o'yinlarida o'yinchi tezda orqaga yugurib qaytishga tayyorgarlik ko'radi, juftlik bahslarida esa aksincha, volanni tezroq oldingi chiziqda qaytarishga harakat qiladi. O'yinchi harakatlarining xususiyati ko'p jihatdan zarbalarni qaytarish uchun joy tanlashni ham belgilab beradi.

- Yakka o'yinlarida oshirilgan volanni qabul qilishda zarbani qabul qilish hududining markaziga yaqinroq joylashish tavsiya etiladi. Bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada, raketka kallagi oldinda sportchining boshi balandligida, chap qo'l muvozanatni saqlashga ko'maklashish uchun yarim bukilib ko'krak balandligida ko'tarilgan bo'ladi.

- Juftlik bahslarida oshirilgan volanni qabul qilishda sportchilar to'rga yaqin joylashadi. Oldinda turgan chap oyoqning kafti oshirishning old chizig'idan 15-30 sm masofada bo'ladi. Sportchining og'irlik markazi oldinga, chap oyoqqa tashlanadi, tana ham oldinga egilgan, raketkani

ushlagan qo'l to'r tomonga salgina cho'zilgan va boshdan salgina balandroqqa ko'tarilgan bo'ladi.

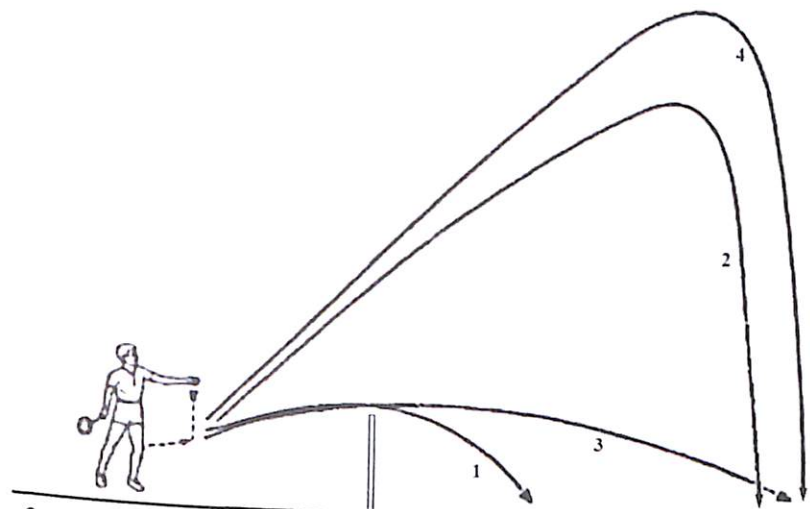
Maydon markazida joylashuv o'yin jarayonidagi gavda holatlarining eng asosiysi hisoblanadi.

Bu holat o'yinchining o'yin davomida maydondagi harakatlarini boshlaydigan boshlang'ich nuqtadir. Tananing bu holati quyidagicha: o'yinchining oyoqlari biroz egilgan, yelkaları to'rga parallel, tanasi biroz oldinga egilgan, raketkani ushlab turgan qo'l ko'krak oldida. Og'irlik markazi ikkala oyog'ida teng ravishda joylashgan, oyoqlar biroz ko'tarilgan. Javob hujumi paytida sportchi tananing holatini biroz o'zgartiradi. Zarba paytida oyoqlar odatdagidan ko'proq egiladi, raketkani ushlab turgan qo'l beliga tushadi va sportchi tananing pastki holatiga o'tadi.

O'yin davomida tananing holati doimiy emas. Ular maydondagi vaziyatga qarab o'zgaradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'yin davomida o'yinchi hech qachon bir pozitsiyada bo'lmaydi, balki doimiy harakatda bo'ladi, o'yinda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan har qanday vaziyat va vaziyatlarga tayyor bo'lish uchun badmintonda turli pozalardan o'z vaqtida samarali usuldan foydalanadi.

Badmintonda volanni oshirish- volanni o'yinga kiritish bilan bog'liq texnik element hisoblanadi. Volanni o'ynash natijasi, partiyaning natijasi ham ko'p jihatdan volanni to'g'ri va samarali oshirishga bog'liq bo'ladi. Oshirish - badmintondagi raqib ta'sir ko'rsata olmaydigan yagona zarba hisoblanadi. Undan ham texnik, ham taktik jihatdan to'g'ri foydalanish kerak. Mahoratli o'yinchi birinchi zarbadanoq raqibni noqulay vaziyatga tushirib qo'yishga, hatto ochko yutib olishga harakat qiladi.

Badmintondagi volanni o'yinga kiritishning asosiy turlari 2.16-rasmda tasvirlangan. Rasmagi 3- va 4- o'yinga kiritishlar yakka o'yinlari uchun tasvirlangan. Agar juftlikda o'yinga kiritish kvadrati ichiga tushirilsa, undan juftlik bahslarida ham samarali foydalanish mumkin.



2.16-rasm. Badmintondagi volanni oshirishning asosiy turlari:

1 - qisqa, yoki past, 2 - baland hujumkor, 3 - yassi,

4 - baland-olis.

Badminton o'yinida barcha partiyalardagi volanni oshirish maydonning o'ng tomonida amalga oshiriladi. Zarba berishda raketka faqat oldinga harakatlanishi, volan esa diagonal bo'yicha yo'naltirilib, raqibning tegishli maydoni chegarasiga tushishi lozim. Zarba berish vaqtida volan oshiruvchining belidan pastda bo'lishi, raketkaning tutgichi pastga egilgan bo'lishi zarur. Raqib tayyor bo'lmasidan volanni oshirish mumkin emas. Raqib ma'lum o'rinni egallab, o'z maydonida qimirlamasdan turganda o'yinga tayyor hisoblanadi.

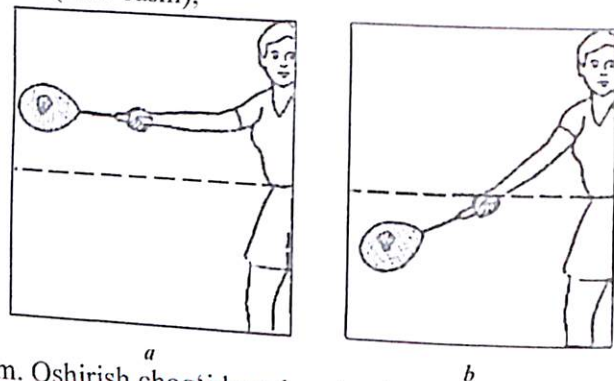
Volanni o'yinga kirituvchi va uni qabul qiluvchi o'yinchilar o'zlarining diagonal bo'yicha joylashgan, oshirishning yaqin va olis chiziqlari, markaziy va yon chiziqlari bilan chegaralangan oshirish maydonlaridagi chiziqlarni bosmagan holda joy olishlari kerak.

Volanni oshirishda volanga zarba berilmasdan turib, uni oshiruvchi o'yinchi ham, qabul qiluvchi sportchi ham egallagan o'rinlaridan siljishlari, oyoqlarini maydondan uzishlari mumkin emas. Volan oshirilgandan keyin uni oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchi ham, shuningdek, juftlik bahslarida ularning sheriklari ham o'z maydonlarida, chegaralovchi chiziqlardan qat'iy nazar istalgan joyni egallashlari mumkin.

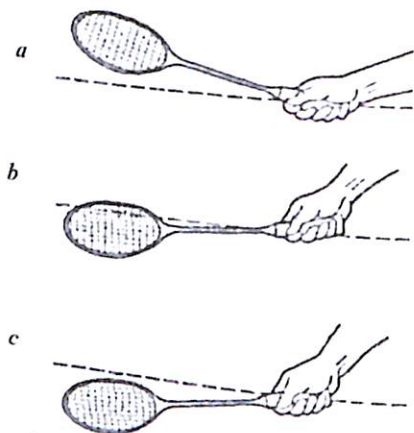
Badmintonda volanni oshirishdagi xatolar:

Badmintonda volanni oshirishda quyidagi holatlarda xatoga yo'l qo'yilgan hisoblanadi:

- o'yinchi volanni oshirishda volan zarba beruvchining belidan balandda bo'lsa (2.17-rasm);



2.17-rasm. Oshirish chog'ida volanning holati: a-noto'g'ri, b-to'g'ri
- o'yinchi volanga zarba berish vaqtida raketkaning sterjeni pastga egilmagan bo'lsa (18-rasm);



2.18-rasm. Volanni oshirish chog'ida raketka sterjenining holati:
a,b-noto'g'ri, c-to'g'ri.

- volan to'rdan uchib o'tsa ham, oshirish maydoni chegarasiga tushmagan bo'lsa;
- volan to'rdan uchib o'tmagan yoki begona jismlarga tekkan bo'lsa (chiziqning ustiga tushgan volan maydonchaga tushgan hisoblanadi);
- oshiruvchi aldamchi harakat qilsa, bir soniyaga oshirishni to'xtatib, qabul qiluvchini qimirlashga majbur etib, keyin zarba bergan bo'lsa;
- oshiruvchi yoki qabul qiluvchi sportchi o'z foydasini ko'zlab, oshirish (qabul qilish) ga tayyorgarlikni ataylab cho'zib yuborsa.

Yakkalik bahslarida aksariyat zarbalar, hatto past va yassilari ham, raketkaning ochiq tomoni bilan beriladi. Oshirishni amalga oshirish joyi maydonchanning o'rta chizig'iga yaqin joydan, oshirishning oldingi chizig'idan 0,1-1,0 m masofada tanlanadi.

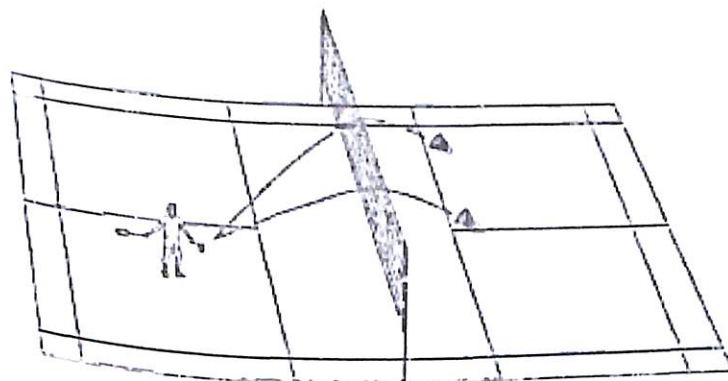
Juftlik bahslarida oshirishning eng samarali va qulay joyi oshirishning oldingi chizig'iga iloji boricha yaqinroq joylashish hamda oshirishda asosan raketkaning yopiq tomoni bilan amalga oshirish hisoblanadi.

Yakkalik yoki juftlik bahslarida volan gavnani tik tutgan holatda amalga oshiriladi, shuningdek juftlik bahslarida volanni oshiruvchi sportchi ko'p hollarda oyog'ining uchida ko'tarilishi volanning uchish vaqtini qisqartirish hamda raqibning faol javob zarbasiga tayyorgarlik vaqtini qisqartiradi.

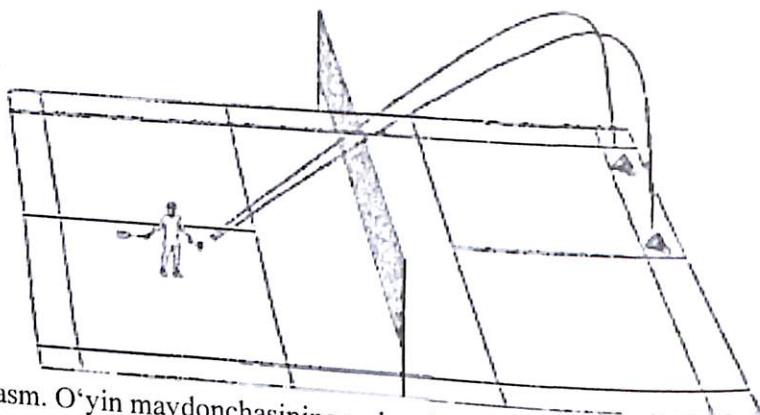
Qanday bo'lmasin, volanni raqib turgan joydan uzoqda, qabul qilish joyidagi nuqtaga yo'naltirishga harakat qilish kerak. Raqibning harakat qilishga tayyorligini oldindan taxmin qilib, kutilmaganda teskari yo'nalishda oshirish qilish kerak. Ammo shuni unutmasligimiz kerakki, badminton qoidalariga ko'ra, oshirishda raketka bilan aldamchi harakatlar qilishga yo'l qo'yilmaydi.

Volanni oshirish paytida, agar raqib uni qabul qilishga hali tayyor bo'lmasa, u chap qo'lini kafti raqibi tomonga ochiq holatda baland ko'taradi. Bu holatda to' volanni qabul qiluvchi tomon chap qo'lini pastga tushirmaguncha volan oshirilmaydi. Ammo, shu bilan birga, ushbu o'yinchi musobaqa reglamenti va qoidalariga qat'iy rioya etishi, tayyorgarlik ko'rish va volanni oshirish uchun ajratilgan vaqt chegarasidan chiqib ketmasligi zarur.

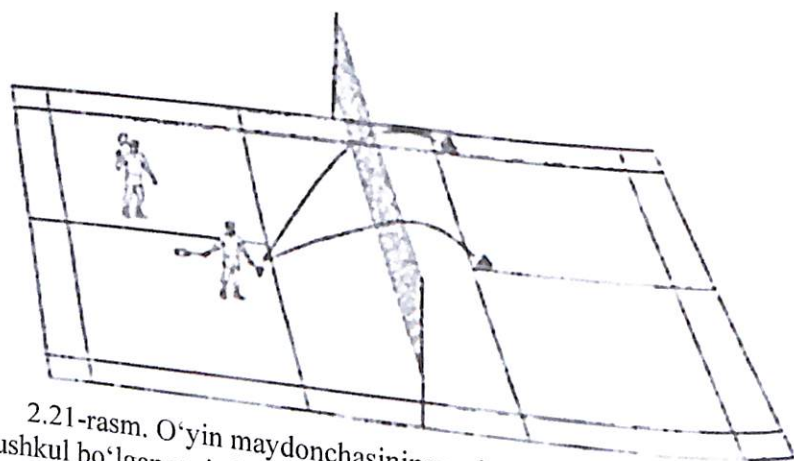
O'yin qoidalariga asosan volanni qabul qilishga tayyor bo'lmagan raqibga noto'g'ri oshirish yoki o'yinda g'alabaga erishish uchun vaqtni cho'zib yuborish zid hisoblanadi.



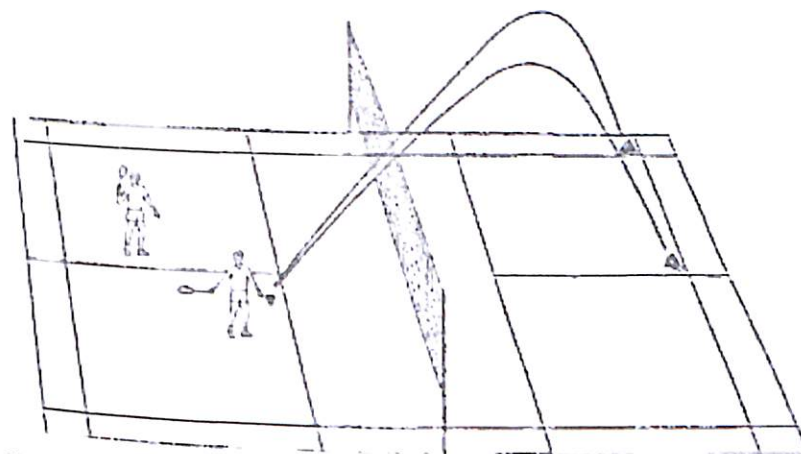
2.19-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va yakkalik bahslarida volanni pastdan oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



2.20-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va yakkalik bahslarida volanni baland-olis oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



2.21-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va juftlik bahslarida volanni pastdan oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



2.22-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va juftlik bahslarida volanni baland-olis oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.

2.2.4. Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish texnikasi

Badmindon o'yinida volanni o'yinga kiritish uchun qo'lni keng yoyishdan boshlanadi, bunda o'yinchining og'irlik markazi har ikkala oyog'iga bir xilda tushadi. Chap oyoq oldinda va volanni ushlab turgan qo'l balandda bo'ladi. Shundan so'ng, yelkani o'ngga burgan holda og'irlik markazi o'ng oyoqqa olinadi, raketka ushlagan qo'l orqaga qilinadi, panja shunday ochiladiki, bunda raketka dastagining yon tomoni to'r tomonga qarab turishi kerak. Zarba berish chog'ida o'ng yelka va qo'l pastga-yuqoriga-oldinga tezligida harakatlanadi, bunda raketka dastagini ushlab turgan panja zarbagacha uning kalligidan oldinda bo'ladi. Shu paytda volanni o'zidan sal oldinda qo'yib yuborish kerak. Og'irlik markazi chap oyog'ga olinadi, raketkani ushlab turgan panja tezda to'g'rilanadi hamda raketka volanga tegishi paytida deyarli to'g'ri chiziq hosil qiladi. Volanni kuzatish oshirish holatiga mos tarzda amalga oshiriladi (2.23-rasm).

Bunday zarbali oshirishlarni bajarish harakati soat mexanizmi prujinasini eslatadi, ya'ni prujina vazifasini o'yinchining tanasi bajaradi. Dastlab o'yinchi harakati soat mili yo'nalishida chapdan o'ngga burilishda kuch yig'adi, so'ngra teskari tomonga burilishda ana shu kuch zarbaga beriladi.

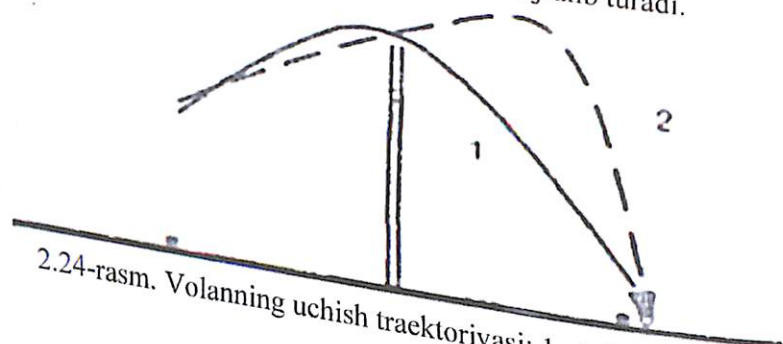
Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirishlar yakkalik bahslari hamda mikst o'yinlarida ayol raqibga yo'naltirish uchun xosdir.



2.23-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish

Raketaning ochiq tomoni bilan turli xil harakatlarni bajarishda tananing holati deyarli bir xil va harakatlanadi. Turli xil harakatlarda raqibga oshirishda chalkashtirib yuborish uchun bir xil qo'lni tiklash qo'llaniladi. Faqat qisqa oshirishni yakunlanayotganda, raketkani ushlab turgan qo'l deyarli to'g'rilanganda, panja volanni yengil urib pastlab, shundoqqina to'rning ustidan o'tib, raqibning oshirish maydoniga oshirish chizig'i yoniga tushishi ta'minlanadi. Mazkur zarba harakatlarni amalga oshirishda raketkani vertikal emas, balki ko'proq gorizontal holatda harakatlanishi kerak. Raqib qisqa oshirishni qabul qilishini mushkullashtirish uchun volanga zarba keskin va u qadar kuchli bo'lmagan tarzda beriladi. Volanga yetarlicha dastlabki tezlik berganda sportchi uning uchishi traektoriyasini shunday mo'ljallaydiki, bunda volan to'r ustidan pastlab uchib o'tadi, bu esa raqibni darrov hujumkor zarba berish imkoniyatidan mahrum etadi (2.24-rasm).

Raketkaning ochiq tomoni bilan baland-olis, baland hujumkor va yassi oshirishni bajarish qisqa oshirishdan yakuniy zarbaning kuchliligi va volanni kuzatish vaqtining ko'proqligi bilan ajralib turadi.



2.24-rasm. Volanning uchish traektoriyasi: 1 - to'g'ri, 2 - noto'g'ri.

Yuqori va yassi oshirishlarda qo'lni keskin kerib harakatlantirish orqali ham volanga yetarlicha tezlik berish mumkin. Ammo oshirishning har turlarining bir xilda boshlanishi va kutilmaganda yakuni shunisi bilan muhimki, raqib oxirgi soniyalargacha qanday oshirishni kutishni bilmaydi.

2.2.5. Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirish texnikasi

Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirishlar juftlik va mikst bahslari uchun xosdir.

Raketaning yopiq tomoni bilan bajarish texnikasi, ayniqsa, juftliklarda yaxshi ishlaydi. Bunday vaziyatda oshirilayotgan volanni o'yinchi raqib orqa chiziq yo'nalishi bo'yicha zarba berishidan qo'rqmasdan bir xil pozitsiyadan ikki xil harakatni bajarishi mumkin: qabul qilish imkon qadar qiyin bo'lgan qisqa past yoki yuqori hujum balandligi, uning harakatlarini muvaffaqiyatli bajarishi mumkin. Bunday oshirish zarbasini bajarish vaqtida o'yinchi gavdasini tik tutishi va raketka dastagini o'zining oldida yaqinroq ushlab turishi, volanni ushlab turgan qo'lini esa to'r tomonga cho'zadi. Mazkur oshirish zarbasi o'ziga xosligidan kelib chiqib, oshiruvchining beli yoki qorin qismidan ozroq burilish amalga oshiriladi, volanga kerakli uchish traektoriyasini esa kuchli qo'l zarba beriladi (2.25-rasm).

Shunday qilib, bir xil texnikada kuchli mashqlarda yordamida qo'l kuchli qisqa, yassi va baland hujumkor oshirishlarni bajarish mumkin.



2.25-rasm. Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirish: 1 - oshirishning boshlanishi, 2 - zarba, 3 - kuzatish

2.2.6. Hujum texnikasi. Zarbalarning turlari

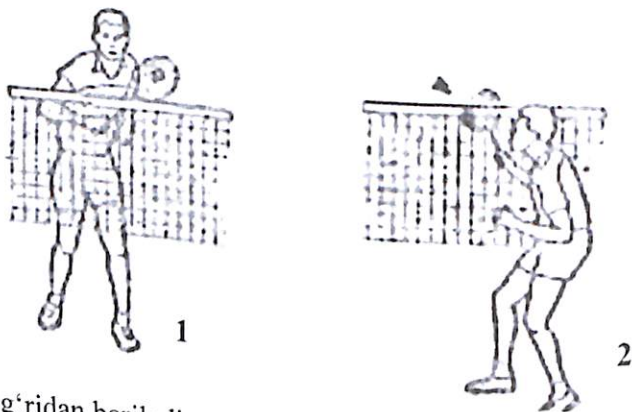
Badmintonda zarbalar ikkita asosiy turga bo'linadi: to'g'ridan va yondan.

To'g'ridan beriladigan zarbalar — volanni raqibning tanasiga yo'naltirib zarba berish. Zarbaning bu usuli, odatda, to'r yaqinida oldingi chiziqda amalga oshiriladi hamda bilak va panja imkoniyatlaridan kelib

chiqib bajariladi. Bunday zarbalar ko'proq juftlik va mikst bahslarida to'rt yaqinida turgan sportchilar tomonidan amalga oshiriladi.

To'g'ridan beriladigan zarbalar uchun past yoki o'rta gavda holatlari xosdir. To'rt ustidan o'zi tomonga uchib kelayotgan volan qanchalik pastlab kelayotgan bo'lsa, to'g'ridan zarba beradigan o'yinchining gavda holati ham shunga mos tarzda past bo'lishi zarur (2.26-rasm).

To'g'ridan beriladigan zarbaning texnikasini o'ziga xosliklari - qo'lni kerish uchun imkoniyatning cheklanganligi. Bu kamchilik kuchli panja va bilakning volan tomonga tezroq to'g'irlanishi hisobiga qoplanadi. To'g'ridan zarbalar berishda sportchining yelkasi pastga egilgan bo'lib, aksariyat hollarda zarbani o'zidan shunchaki itarish yoli bilan qaytarishga to'g'ri keladi. Ammo, ayrim hollarda, ozroq qo'lni kerish uchun orqaga, o'ngga yoki salgina chekinish mumkin.



2.26-rasm. To'g'ridan beriladigan turli zarbalarda joylashuv: 1 - tik gavda holati, 2 - egilgan gavda holati

Yondan beriladigan zarbalar - o'yinchining chap yoki o'ng tomonidan, yoxud ustidan uchib o'tayotgan volanga beriladigan zarbalar hisoblanadi. Ular badmintonda zarbalarning kattagina qismini tashkil qiladi. Badmintonda barcha zarbalar raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan, yuqoridan, yondan, pastdan ko'tariluvchi, pasayib boruvchi yoki yassi traكتورiya bo'yicha amalga oshiriladi.

Patli va plastik volanlarga zarba berishda ayrim texnik farqlar ham mavjud. Plastik volan bilan o'ynaganda bu holat zarba harakatining yakuniy qismida uni jiddiy nazorat qilish zaruratida namoyon bo'ladi.

2.2.7. Zarbalarni bajarish texnikasi

Badmintonda zarbalar texnikasi qo'llaniladigan zarba turiga bog'liq. Har qanday uloqtirishning asosiy maqsadi ochkolarni yutish yoki raqibni iloji boricha noqulay ahvolga solib qo'yishdir.

Bunday maqsadlarga yerishishda yuqoridan zarbalar yeng samarali hisoblanadi. (Zarbalarning barcha texnikasi o'ng qo'llar uchun berilgan. Chapaqaylar uchun oyna tasviri mos keladi).

2.3. Taktik - strategik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik - jismoniy, texnik, funksional, psixologik imkoniyatlari shakllantiruvchi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u o'z ichiga taktik mahoratni o'zlashtirish, musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatish va g'alabaga erishish kabi maqsadlar jamlangan.

Umumiy taktik tayyorgarlik - muayyan musobaqaga yoki bir qancha musobaqa bosqichlariga taktik tayyorgarlik ko'rish, bo'lajak musobaqalardagi raqib o'yinchilarning xususiyatlari, musobaqa o'tkazish joy va iqlim, kun va tunga mos modellashtirilgan real harakatlar rejasi asosidagi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Badminton o'yinida tabaqalashtirilgan taktik harakatlar jarayon samaradorligini ta'minlash uchun modellashtirilgan mashg'ulotlarda quyidagi omillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchi omil - musobaqalar uchun umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Ikkinchi omil - o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi.

Uchinchi omil - taktik fikrlash va taktik harakatlarini turli tumanligi, **To'rtinchi omil** - texnik-taktik harakatning o'zgarimasligi, o'zgaruvchanligi, ko'p qirraliligi, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi.

Beshinchi omil - psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil - o'yin harakatlarini mukammal o'zlashtirilganligi. **Yettinchi omil** - o'ng va chap qo'lda harakatlarni bir xilda amalga oshirish imkoniyati.

Sakkizinchi omil - raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi.

To'qqizinchi omil - musobaqa o'tkazilayotgan hudud va joy (harorat, havo namligi, tomoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati.

O'ninchi omil - nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik mashg'ulotlarda amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning maqsadi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik - uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlanib oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilishi boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib yoki raqiblarning taktik hamda strategik andozalari (modellari) ham puxta o'rganilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har bir o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olinishi darkor.

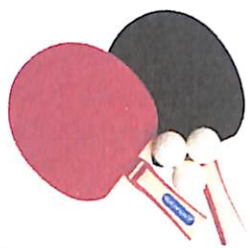
Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish uchun badmintonchining shaxsiy uslubi va raqib yoki raqiblarning taktik imkoniyatlari videolar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik va taktik mahoratni oshirish uchun aql, topqirlik, tashabbuskorlik, fazilatlarini yaxshilaydigan, shuningdek, xotira, ong, hissiyotlar, fikrlash, iroda, uddaburonlik, tashabbusni, e'tiborni shakllantiradigan vaziyatli mashqlardan foydalanish muhimdir.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik va taktik ko'nikmalarni ommaviy shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini oshiradi.

Nazorat savollari:

1. Badminton o'yin texnikasini tushuntirib bering.
2. O'yin texnikasi tasnifiga izoh bering.
4. Badmintonchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'p qirraliligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligini izohlang.
8. Badmintonchilar taktik-strategik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
9. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat.
10. Taktik-strategik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
11. Taktik-strategik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
12. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?



3-MODUL. STOL TENNIS O'YINI

3.1. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi

3.1.1. Stol tennis haqida

Jamiyat rivojlangani sari jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportni xalqning kundalik hayotiga joriy etilishi davlatning muhim vazifalaridan biridir. Vazifalarni hal qilishda stol tennis ham muhim ahamiyatni o'ynashi mumkin, stol tennis turli yoshlardagi shaxslarga mos bo'lib, jismoniy tarbiya, faol sog'liqni saqlash, jismoniy uzoq umr ko'rishning yaxshi vositasidir.

Stol tennis - eng ommaviy va keng tarqalgan sport o'yinlaridan biridir. Stol tennis xalqaro federatsiyasi (ITTF)ga 200 dan ziyod milliy federatsiyalar kiradi.

Stol tennisning ommabopligi uning tomoshabiniga mosligi, sport kurashining yuqori emosional keskinligi va insonning harakatlanish, ruhiy va iroda hislatlariga xilma-xil ijobiy ta'siri bilan tavsiflanadi. Stol tennisning afzal tomoni bu - koordinatsiyani rivojlanishiga ko'maklashuv harakatining xilma-xilligidir. Bundan tashqari, o'yin faoliyati asab tizimi, harakat apparatini mustahkamlanishi, moddalar almashinuvi va organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilanishiga ko'maklashadi.

Stol tennis mashg'ulotlari jasurlik, tezkor qaror berish, haqiqatgo'ylik, o'ziga ishonch, topqirlik, tez fikrlash, kashfiyotchilik, naffis hisob-kitob olish, diqqat, iroda va yana boshqa bir qator ijobiy hislatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Mehnatning zamonaviy sharoitlari insonning ruhiy va harakat funksiyalariga yuqori talablar qo'yadi. Bularning barchasi mashinalar boshqaruvi, asbob-uskuna boshqaruvi bilan bog'liq. Oxirgi paytda murakkab bo'lgan, o'zgarayotgan sharoitda diqqatning faolligi va barqarorligi, ko'rish orqali idrok etishning tezkorligi va aniqligi, javoban harakat qilish, axborotga ishlov berish tezligi, vaqtning cheklanganlik sharoitida harakatlarni mutanosibligi, muvofiqligi va optimalligiga nisbatan talablar oshmoqda. Stol tennisini insonning ruhiy va harakat funksiyalariga ijobiy ta'siri sportning bu turini o'zini-o'zi barkamol qilishning muhim va qadrlri vositasiga aylantiradi. Stol tennisining amaliy ahamiyati shundan iborat.

Stol tennis insonlarning turli toifalari uchun faol hordiq chiqarishning ajoyib vositasidir. Bu ayniqsa, aqliy faoliyat bilan band bo'lgan shaxslar

uchun hamda tayanch harakati apparatidagi nuqsonlarga ega insonlarga ham foydalidir. Bu sport turi sanatoriy, dam olish uylari, bolalarni sog'lomlashtirish va sport lagerlarida keng tarqalgan. Stol tennis jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy tarbiya harakatining turli bosqichlarida keng qo'llaniladi. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tizimida u maktabdan oldingi va maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan.

Tarbiya tizimida stol tennisning o'rni avvalambor, o'yindan foydalanishning qulayligi bilan shartlanadi, ya'ni inventar va asbob-uskunalarining yuqori bo'lmagan narxi, binoda yoki ochiq havoda stolni o'rnatishning soddaligi, o'yinning asosiy qoida va texnika asoslarini oson o'zlashtirish bilan belgilanadi. Biroq, stol tennis-texnik jihatdan eng murakkab sport o'yinlaridan biridir. Yuqori mahoratga ega tennischilar sport o'yinlaridagi eng kichik va eng yengil koptokka egalik qilishning ajoyib texnikasini namoyon qiladilar. Zamonaviy o'yinda qo'l harakati va koptok uchishining katta tezligi, uning aylanish quvvatining kattaligi, o'yin vaziyatiga javob qaytarishning minimal vaqti, o'yin jarayonini oldindan ko'ra bilish ahamiyatini tavsiflaydi. Tennischi doimiy ravishda o'zi uchun qulay taktik vaziyatlarni yaratishga intilishi lozim, biroq raqib ham o'z oldida shunday vazifalar qo'yilganligi sabab har bir yakka kurashda so'zsiz oldindan o'ylangan, qo'qqisdan tanlangan harakatni yoki taktik birikmani tezkor va mohirona qo'llash uchun qulay va kutilmagan lahzalarni yaratish uchun keskin ruhiy kurash boshlanadi. Bunday yakka kurash albatta, tashabbus, o'zini-o'zi boshqarish, kuch, tezkor qaror berish, jasorat va irodani tezkor namoyon qilish bilan kuzatiladi. Bularning barchasi qo'yilgan maqsadga erishish uchun amalga oshiriladi. Shu sababli stol tennis bilan doimiy shug'ullanish ko'plab zaruriy iroda va axloqiy hislatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi, bu esa muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Sportning bu jozibador turi O'zbekistonning barcha viloyatlarida rivojlangan. Mamlakatda bolalar-o'spirin sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari keng tarmog'i yaratilgan. Stol tennis o'yinchilarining sport mahoratini takomillashtirishning ko'p yillik rejalashtirilishini ta'minlab beruvchi tizim ham ishlab chiqilgan. Muntazam ravishda bolalar, o'spirin, yoshlar va kattalar o'rtasida rasmiy musobaqalar o'tkaziladi. Yirik xalqaro turnirlardagi raqobatbardosh kurashning o'zib ketgan darajasi oliy toifadagi tennischilarni tayyorlashning vosita va uslublarini takomillashtirish zarurligiga sabab bo'lmoqda. Zamonaviy bosqichda ishchanlikni oshirishning yangi vosita va uslublarini ishlab chiqish o'zbek

o'yinchilarining sport mahoratini oshirishning asosidir. Stol tennisi tobora ommalashish o'quv jarayonining ilmiy asoslangan tizimi, musobaqa taqvimini puxta va ilmiy rejalashtirish, murabbiylar shtabini tayyorlash yuqori toifali sportchilar sonining ko'payishini ta'minlaydi, shuningdek, mamlakat eng kuchli tennischilar mahoratini doimiy ravishda oshirish uchun zamin yaratadi.

3.1.2. Mashg'ulotlar va stol tennising insonlar uchun foydasi

Stol tennisi inson sog'lig'ini mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Insonda chaqqonlik, ko'z bilan o'lchash, tezkor o'ylash hislatlarini rivojlantiradi, ya'ni kunlik hayotda kerak bo'ladigan barcha hislatlarni shakllantiradi. Ushbu sportning diqqatga sazovor tomoni shundaki, har qanday yoshdagi odamlar g'alaba uchun kurashish imkoniyatiga ega hamda eng yoshi yoki kuchlisi har doim ham g'alaba qozona olmaydi, bunda katta e'tibor mahorat, epchillik va harakatga bog'liq.

Stol tennisi - jiddiy mashg'ulotlarni afzal ko'rgan hamda hayotida ilk bor raketkani olgan barcha uchun faol vaqt o'tkazishning ajoyib uslubidir. Stol tennising asosiy afzalligi qulayligidir, chunki jihozlarning soddaligi, o'yin maydonining kichikligi stol tennisi deyarli har qanday joyida o'ynash imkoniyatini beradi.

Stol tennisi - bu zo'riqish doimiy mavjud bo'lgan sport turidir, xoh u tezkor g'alaba bo'lsin, xoh mag'lubiyat bo'lsin. Vaziyat o'zgaradi va sportchilar ruhiy zo'riqishga qarshilik qilish uchun mobilizatsiyalashadilar.

Stol tennisi yurak tomir tizimini mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sport turiga mansubdir. O'yinchiga musobaqa paytida tushgan yuklama haqiqatda ulkandir. Yapon olimlari stol tennisi o'ynaganda basketbol o'ynagandan ko'ra, ko'proq quvvat sarflanishini isbotladilar. Stol tennisdagi asosiy mezonlardan biri bu sportchining jismoniy barqarorligi va quvvatidir. So'zsiz, sportchi tanlagan o'yin uslubi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga bog'liq.

Stol tennising asosiy texnikasi bu o'yinni barcha uslublari uchun bir xil va sportchi belgilangan darajaga ko'tarilganida shaxsiy xususiyatlarni namoyon qilishi mumkin. Stol tennisi uchun ko'z va harakat xotirasi ayniqsa muhim, ular yordamida sportchi texnik unsurlarni tezroq o'zlashtiradi va taktik birikmalarni ishlab chiqadi. Ko'z xotirasini doimiy ravishda rivojlantirish mumkin, harakat xotirasi esa murakkab harakatlar bilan rivojlanadi. Barcha mashhur ustozlar o'z rasmlariga ega, ularni

takrorlaganda tennischini o'z o'yin uslubiga asos solgan holda shaxsiy texnikasini shakllantiradi.

Tennisida o'ziga xos ixtisoslashgan idrok turlaridan biri bu ko'ptokni sezish hissiyotidir, idrokning bu turiga tafakkur ham qo'shiladi. Tennischini ko'ptokni tezligi, yo'nalishi va aylanishi, raqibni zarba berishdan oldingi va keyingi holatini hisobga oladi. Tennischini nafaqat raqibni, balki o'zining ruhiy holatini qayd etishi lozim.

O'yin vaqtida sportchi nafaqat fikrlaydi, balki u tahlil qilishi, kuzatishi, taqqoslashi lozim. Aqliy bu faoliyati sportchi tezkor fikrlashning asosidir. Tezkor fikrlashning tezkorligi muhim, chunki garchi to'g'ri harakat topilsada, ammo kech topilsa, u tufayli mag'lubiyatga uchrashi mumkin. Eng yaxshisi fikrlash tezligi reaksiya tezligi bilan teng bo'lishidir. Stol tennisida reaksiyaning ahamiyati juda ham buyukdir, chunki ko'ptokning uchish tezligi qayd etishning shamolli reaksiyasi chegarasiga yaqin bo'lib, shu sabab sportchiga ruhiy harakatli iste'dod juda ham zarur. Impulslilik reaksiya har doim ham murakkab va aniq bo'lmaydi, agarda reaktivlik makon va vaqt borasida oldindan bilish bilan ishlash qobiliyati bilan namoyon bo'lsa, unda bir necha qadam oldinga ko'rish mahorati paydo bo'ladi. Diqqatga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar esa, bu ruhiy faoliyat darajasini ko'taradi.

Sport zalidagi shovqin va tomoshabinlarning baqir-chaqirig'iga diqqatni jalb etilmasligi hamda bunday vaziyatlarga o'rganishi uchun tennischini mashg'ulotlarini shunday sharoitlarda o'tkazishi lozim. Startdan oldingi xavotir bu - foydali va me'yoriy holatdir, ammo u optimal darajadan oshib ketmasligi lozim. Agarda hissiyotlar juda oshib ketsa va ko'p asab quvvati sarflansa, musobaqada hech narsa qolmaydi va hissiy jihatdan juda charchaydi. Har qanday sportchi o'z hissiyotlarini o'z vaqtida jilovlay olishi lozim "jangavor tayyorgarlik" holati paydo qilinishi zarur. Bu holat idrok etish, e'tibor, diqqat, tafakkur va xotirani o'tkirlashtiradi va bu holatda eng yaxshi shaxsiy qobiliyat va sifatlar namoyon bo'ladi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun turli xislat va sifatlarni rivojlantirish lozim, jumladan, jasurlik va qat'iyatlik, tashabbuskorlik va mustaqillik, iroda, sabr, o'zini-o'zi boshqara olish va maqsadga intilish kabilardir. Bu hislatlarning tuzilmasi birlashtiruvchi maqsadga yo'nalishdir. Sportchi ba'zida o'z oldiga qiyin, ammo erishish mumkin bo'lgan muammolarni qo'yadi va bajargan sari u murakkablashadi. Bu shaxsni rivojlantiradi, sport xarakterini shakllantirib, kamchiliklarini bartaraf etadi. O'z maqsadiga erishish uchun kuchsizlik, charchoq va dangasalik bilan kurashish va o'z shaxsiy hayotini qurbon qilishga to'g'ri keladi.

3.1.3. Stol tennis o'yinining tarixi haqida

Stol tennis tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi ekspertlarning fikricha, stol tennis Osiyoda, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan. Sport tarixchilarining, shu jumladan Yapon va Xitoy sport tarixchilarining fikriga ko'ra, bu noto'g'ri tushuncha. Bugungi kunda hech bir mutaxassis birinchi odam stol tennis o'ynashni kim, qachon va qayerda boshlaganini ayta olmaydi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, stol tennis Angliyada paydo bo'lgan deb hisoblaydi.

Stol tennisining paydo bo'lishi 19-asrning ikkinchi yarmiga to'g'ri keladi. Dastlab o'yin ochiq havoda o'tkazildi va keyinchalik uyda o'ynash odat tusiga kirdi. Keyin bir-biriga yaqin joylashgan ikkita stolda o'ynash odat tusiga kirdi va keyinchalik ikkita stolni birlashtirib, o'rtada cho'zilgan o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynashgan.

1901-yilda stol tennis sharik (kichik to'p) raketkaga urilganda "ping" tovushidan "ping pong", stolga urilganda va sakrashda "pong" deb nomlandi. Jihozlarning soddaligi va eng muhimi, ko'p joy talab qilmasligi stol tennisini tezda mashhur qildi. Natijada xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi. 1926-yil yanvar oyida Berlinda xalqaro stol tennis Federatsiyasi (ITTF) tashkil etildi. Stol tennis bo'yicha birinchi Jahon chempionati 1927-yil dekabr oyida bo'lib o'tdi. Unda ayollar va erkaklar yakka tartibda, shuningdek, juftliklarda erkak va ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928-yildan boshlab musobaqada ayollar juftliklari ham ishtirok etishdi. O'shandan beri Jahon chempionati 1940-1946-yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinmoqda. 1957-yildan beri Jahon chempionati har ikki yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda. Keyingi yili Yevropa chempionati, shuningdek Osiyo va Afrikaning mintaqaviy chempionatlari o'tkazila boshlandi.

1936-yilda stol tennis xalqaro federatsiyasi - ITTF "ping-pong" nomi bilan almashtirdi.

Bugungi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy musobaqalarda ishtirok etishmoqda.

O'yin evolyusiyasi.

Ikkinchi jahon urushi davrida dengizchilar qoplamasi yo'q yog'och raketkalar bilan stol tennis o'ynaganlar.

Dastlab o'yin uchun tekis yog'ochli o'yin yuzasiga ega raketkalar qo'llanilgan, ya'ni raketkalarda qoplama bo'lmagan. Keyinchalik probka yoki unga o'xshash materiallardan tayyorlangan qoplamalar qo'llanila

boshlandi. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennisida ma'lum bo'lgan zarbalarning aksariyat qismini bajarish hamda tezkor dinamik o'yinni olib borish imkoniyati yo'q edi. 1903-yilda Ch.Gud ilk bor kauchuk qoplamali raketkadan foydalandi. 20-yillarning birinchi yarmida kauchukni qo'llash shu qadar keng tarqalgan ediki, raketkalarning boshqa qolgan turlari to'liq iste'moldan chiqarildi. Koptokni turli uslublar bilan aylantirish imkoniyati paydo bo'ldi. Kauchukli raketkalarni qo'llash, koptokni yaxshiroq nazorat qilish imkoniyatini berdi va stol tennis texnikasi o'zgardi. Bu davr 1950-yillarning boshigacha davom etdi, bunda esa bu raketkalarning gubkali qatlami paydo bo'ldi. Yevropada u ilk bor Avstriyada Fritchem tomonidan 1951-yilda ilk qo'llanildi, ammo bu yagona holat bo'lib, o'yindagi o'zgarishlarga olib kelmadi.

1952-yilda gubka qatlamli raketkani Bombeyda bo'lib o'tgan jahon Chempionatida yapon sportchisi qo'lladi va u chempion bo'ldi. Yapon terma jamoasi o'sha yili ilk bor jahon Chempionatida ishtirok etib, o'zining tezkor hujum taktikasi tufayli ko'plab medallarni qo'lga kiritdi, jumladan, shaxsiy musobaqada oltin medalni olishga ham muvaffaq bo'ldi. Shu sanadan boshlab gubkali rezinali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqaldi va Yevropa stol tennisining butun jahon markaziga aylandi.

Biroq, mutaxassislarning baholariga ko'ra, raketkaning yangi qoplamali stol tennisini sportning jozibador turiga aylantirmadi, koptokning gubkali rezinaning qalin qatlamiga zarbasi unga katta tezlikni berar va bunday zarbani qaytarish juda murakkab edi. Shunday qilib, o'yin aslida keskin urish va yakunlovchi zarbadan iborat, musobaqada asosiysi kuch bo'lib qoldi, o'yin texnikasi esa ikkinchi darajali bo'ldi. Bu stol tennis mashhurligining pasayishiga olib keldi. 1959-yilda gubkali rezina qoplamali raketkalarni qo'llash ta'qiqlandi.

1959-yildan boshlab, gubkani pufakli rezina osti sifatida qo'llay boshlandi. Natijada o'yin tezkor bo'lib qolsada, koptokni xilma-xil tarzda aylantirish imkoniyati paydo bo'ldi. Mutaxassislarning bahosiga ko'ra, bu stol tennis yangi davrining boshi bo'ldi, chunki o'yinda qo'llaniladigan yangi materiallar avval noma'lum bo'lgan hujum zarbali koptokni kuchli aylantirish imkoniyatiga ega, tezkor o'yinning mutlaq yangi texnikasini paydo bo'lishiga olib keldi. Gupka va rezinaning uyg'unligi o'yin uslubi va stol tennis konsepsiyasini to'liq o'zgartirdi. Bir paytning o'zida bu zarba texnikasining rivojlanishiga ham ta'sir qildi. O'yin materiallar (raketka, koptok) bugungi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu albatta zarba texnikasi va o'yinning rivoji yo'nalishida o'zining ta'sirini o'tkazmoqda.

Bugungi kunda stol tenisi bilan professional tarzda barcha qit'alarda shug'ullanishadi, 2013-yilning ma'lumotiga ko'ra, ITTFga 218 mamlakat a'zo. Stol tenisi 4 milliardga yaqin aholi istiqomat qilayotgan Osiyoda ayniqsa, ommabopdir.

1970-yillardan boshlab, ayollar stol tenisida xitoy sportchi ayollari ustuvorlik qilmoqda. 1975-yildan boshlab, xitoy ayollar terma jamoasi guruh hisobida jahon chempionatida atigi 2 marotaba mag'lubiyatga uchragan (1991-yilda Koreyaning birlashgan terma jamoasi va 2010-yilda Singapur terma jamoasiga). Zamonaviy erkaklar stol tenisida xitoy tennischilarining ustuvorligi ham yuqoridir. Hammasi bo'lib jahonning oxirgi 8 ta chempionatida (1995-2009) 40 ta oltin medallardan faqatgina 3 tasi xitoylik bo'lmaganlarga tegishli bo'ldi, ya'ni 1997-yilda erkaklarning yolg'iz razryadida shvedsiyalik Yan-Uve Valdner yutdi, 2003-yilda avstriyalik Verner Shlager, Shvesiyaning erkak terma guruhi 2000- yilda jahon chempionatini "oltin"ini olishga muvaffaq bo'ldi.

1988-yildan 2012-yilgacha bo'lib o'tgan Olimpiya O'yinlarida xitoyliklar 28 ta oltin medaldan 24 tasini qo'lga kiritdilar, ya'ni qolgan 3 tasini Janubiy Koreya Respublikasi vakillari qo'lga kiritdilar. Yevropaliklar ichida yagona chempion bu Yan-Uve Valdnerdir. Pekindagi Olimpia o'yinlarida xitoyliklar erkak va ayol yolg'iz razryadlarida butun pedestalni egalladilar hamda erkak va ayol terma jamoalari musobaqasida I-o'rinni egalladilar. Shundan so'ng Olimpiadalarda tartibi o'zgartirildi. 2012-yildan boshlab, shaxsiy turnirda bitta mamlakatdan 2 tadan ziyod bo'lmagan erkak va ikkitadan ziyod bo'lmagan ayol ishtirok etishi mumkin.

Yozgi Olimpia o'yinlarining dasturida stol tenisi 1988-yildan kiritilgan (Seul, Janubiy Koreya). Yozgi Paraolimpia o'yinlari dasturiga stol tenisi 1960-yildayoq kiritilgan edi (Rim, Italiya).

3.1.4. Stol tenisining O'zbekistonda rivojlanishi

1927-yilda Rossiyada stol tenisini paydo bo'lgan bo'lsa O'zbekistonda nafaqat bu o'yinning qoidasi balki, musobaqalar sport jamiyatlari o'rtasida o'tkazila boshladi.

1926-yili Toshkentda ushbu sport turi bo'yicha shahar birinchiligi o'tkaziladi.

1923-yilda stol tenisi bo'yicha to'garaklar tashkil etila boshladi. Toshkentda o'tkazilgan birinchilikda erkaklardan A.Serapinov, M.Bodrov, A.Arngols; ayollar o'rtasida M.Karagachevseva va Makmichevalar sovrinli o'rinlarni egallashadi. 1926-yilda "Pravda Vostoka" va boshqa gazetalar muxbirlari shahrining eng kuchli jamoalari

"Pechatnik" va "Profintern" o'rtasidagi uchrashuv juda qiziqarli tomoshabinlar ko'p qatnashib 6:3 hisobida "Pechatnik" jamoasi g'alabaga erishilganligi yaxshi yoritishgan.

1930-yil stol tenisining O'zbekistonda rivojlanishi biroz susayishi yuzaga keldi. Sababi ochiq maydonda o'yinni olib borishda qiyinchiliklar yuzaga kela boshladi. Sport zallari kamligi uchun ham shunday bo'lgan.

Faqat 1952-yilda O'zbekiston birinchiligi o'tkaziladi. Ushbu musobaqada V.Belotserkovskiy erkaklar o'rtasida, M.Yachmeneva (Gavrilova) ayollar o'rtasida respublika chempioni g'olibi bo'lishadi. O'sha yildan boshlab O'zbekistonda doimiy birinchiliklar o'tkazilib kelinmoqda. Xalqaro toifadagi sport ustasi Yevropa birinchiligining g'olibi F.Bulatovning ustozlari A.Qadurov, Laptev, G.Gurinov, M.Zeyger, V.Tkachenko, Yu.Moxov, R.Suncheev, L.Shmukler, A.Voxidov, VKochinskiy, L.Grudsskiy erkaklar o'rtasida kuchli tennischilar hisoblangan bo'lsa ayollar o'rtasida S.Ganova, N.Odinaeva, L.Gamburg, L.Xabibova, S.Xabibova, Z.Saidova, N.Juravlyova, V.Shin, T.Matveeva, M.Tuguzbaeva, A.Kim, S.Kovalyovalar kuchli sportchilar hisoblanishgan.

Ushbu g'oliblar orasidan O'zbekiston terma jamoasi tashkil etilib Xalqaro musobaqalarda N.Odinaeva, L.Grudskix, A.Kim, S.Kovalyova, N.Juravlyova, F.Bulatova va T.Matveevalar respublikamiz sharafini himoya qilishgan.

Ganova va Odinaevalar O'zbekiston terma jamoasi tarkibida sobiq ittifoq xalqlarining III -Spartakiadasida ishtirok etib 6-o'rinni qo'lga kiritishgan (ayollar juftlik o'yinida). Ushbu sportchilarni tayyorlagan murabbiy I.Mo'minovga "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni berildi.

1978-yili Flyura Bulatova O'zbekiston birinchiligida 8-sinf o'quvchisi mutloq g'oliblikni qo'lga kiritadi. Ushbu sportchi juda ko'plab sobiq ittifoq va xalqaro musobaqalarning sovrindori hamda g'olibi bo'lgan. U o'smirlar o'rtasida 22-iyul 1978-yilda Yevropa birinchiligi musobaqalarida ishtirok etib g'oliblikni qo'lga kiritishadi. 7-sentabr 1963-yilda F.Bulatova o'qituvchilar oilasida tavallud topgan. Askar Abduraxmanovich Bulatov (Flyuraning otasi) Toshkent shahridagi Akmal Ikromov tumanidagi 78-o'rta maktabda matematika o'qituvchisi keyinchalik ilmiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari vazifalarida ishladi.

O'sha davrning yetuk sportchisi O'zbekistonning stol tenisi bo'yicha F.Bulatovaga teng keladigan sportchi bo'lmagan.

U ko'pgina xalqaro turnirlar, sobiq ittifoq birinchiliklari, Yevropa musobaqalarining ishtirokchisi va g'olibi bo'lgan.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Barcha viloyat va tuman markazlarida sport inshootlari va maydonlari qurila boshlandi.

Respublikamizda bolalar va o'smirlar, yoshlar va faxriylar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish maqsadida "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" uch bo'g'inli sport tizimi yaratildi. Ushbu sport tizimida ham stol tennisining o'z o'rnini bor.

2000-yil Namangan viloyatida o'tkazilgan "Universiada-2000" sport musobaqalarida 1-o'rinni Farg'ona viloyati, 2-o'rinni Namangan viloyati, 3-o'rinni Andijonlik talaba yoshlar qo'lga kiritishgan.

2002-yil Buxoro viloyatida o'tkazilgan "Universiada-2002" sport musobaqalariga 61 ta Oliy o'quv yurtlardan Respublika final bosqichida 16 ta jamolar ishtirok etdi. Musobaqaning yakuniy natijalariga ko'ra 1-o'rin Toshkent shahri, 2-o'rin Andijon viloyati, 3-o'rinni Buxoro viloyati stol tennischilari egallashdi.

Stol tennis bo'yicha erkaklar va ayollar, bolalar va o'smirlar, turli tashkilot faxriylari o'rtasida o'tkazilayotgan O'zbekiston birinchiligi va kubogi, Xalqaro, Jahon, Osiyo o'yinlari va birinchiliklarida muvaffaqiyatli ishtirok etmoqalar. Qizlarimizdan ushbu sport turi bo'yicha Jahon birinchiliklari g'olib va sovrindorlari bor.

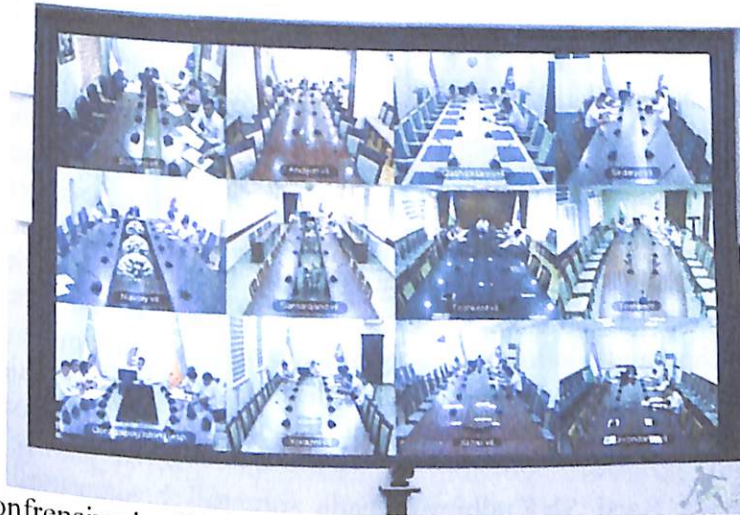
3.1.5. O'zbekistonda stol tennisini yanada rivojlantirish bo'yicha dolzarb vazifalar belgilandi.

2022-yilning 2-avgust kuni Davlat soliq qo'mitasida O'zbekiston stol tennis Federatsiyasi Raisi Sherzod Davlyatovich Kudbiev rahbarligida Federatsiyaning navbatdan tashqari saylov Konferensiyasi bo'lib o'tdi. Unda Federatsiya va uning hududiy bo'linmalari xodimlaridan iborat 19 nafar delegat ishtirok etdi.



3.1.-rasm. 2022-yilning 2-avgust kuni O'zbekiston stol tennis Federatsiyaning navbatdan tashqari saylov Konferensiyasi

Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vaziri Ikramov Adxam Ilxamovich, Milliy olimpiya qo'mitasi Bosh kotibi Kasimov Oybek Omilovich, mutaxassislar, murabbiylar, sportchilar va hakamlar, shuningdek, Davlat soliq qo'mitasi markaziy apparati va hududiy davlat soliq boshqarma boshliqlari (videokonferensaloqa platformasi orqali) qatnashdi.



Konferensiyada, O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vaziri A.Ikramov, Milliy olimpiya qo'mitasi Bosh kotibi O.Kasimovlar so'zga chiqib Federatsiya faoliyatini yanada rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar yuzasidan o'z takliflarini berdi va O'zbekiston stol tennis federatsiyasi faoliyatiga omad va muvaffaqiyatlar tiladi.



Kun tartibida Federatsiya Ustavi va tashkiliy tuzilmasini tasdiqlash, jumladan, Federatsiya Bosh kotibi, Ijrochi direktori, Rais o'rinbosarlari va hududiy bo'linmalar rahbarlarini tayinlash, shuningdek, sohadagi mavjud muammolarni bartaraf etish, stol tennisini rivojlantirish bo'yicha aniq

chora-tadbirlarni belgilab olish, musobaqalar o'tkazish uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash, professional sportchilar va murabbiylarni tayyorlash kabi masalalar ko'rib chiqildi.

Federatsiyaning yangi tasdiqlangan shtat birliklarini malakali kadrlar bilan to'ldirilishi va ular mamlakatimizda stol tennisini rivojlantirish uchun eng chekka hududlargacha yetib borishi, har bir muammoni yechish bo'yicha amaliy yordamlar ko'rsatilishi ta'kidlandi.

Konferensiyada Federatsiya Bosh kotibi lavozimiga Pardaev Sherzod Sharobiddinovich, Ijrochi direktor lavozimiga Muzafarov Oybek Baxodirovich nomzodlari taklif etildi va bir ovozdan tasdiqlandi.

Shuningdek, Xvan Grigoriy Mangemovich, Maxmudova Saida Saidikromovna, Baymuxamedov Oybek Shuxratovich, Ruzemuxamedov Nurulla Sunnatullaevich, Mamasaidov Xasan Raxmanberdievich, Abdullaev Axadjon Alisherovich, Saidov Baxrom Rustamovichlar belgilangan tartibda Federatsiya Raisi o'rinbosari lavozimiga tayinlandi.

Hududiy davlat soliq boshqarmalari boshliqlariga Federatsiyaning hududiy bo'linmalari salohiyatini oshirish va mavjud muammolarni tezkorlik bilan hal qilish vazifalari yuklatiladi. Bevosita stol tennisini bilan esa, ijrochi direktor lavozimida ishlaydigan haqiqiy mutaxassislar shug'ullanadi.

Federatsiya Raisi Sh.Kudbiev sohada samarali boshqaruvni yo'lga qo'yish uchun yagona ish prinsipiga ega bo'lgan umumiy maqsad va vazifalarni hisobga olgan holda kuchli vertikal nazorat tizimi bo'lishi kerakligini va bu borada dastlabki katta qadam tashlanganini ta'kidladi.

Konferensiya davomida sohani rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar, kechiktirib bo'lmaydigan vazifalar belgilab olindi.

Ular quyidagilardan iborat:

- zamonaviy sport zal, sport maydonchasi, basseyn, yotoqxona va boshqa zarur imkoniyatlarga ega stol tennisini kompleksini barpo etish;
- Federatsiya va uning hududiy bo'linmalari shtat birliklarini malakali mutaxassislar bilan to'ldirish;
- mahallalarda stol tennisini markazlarini tashkil etish;
- stol tennisiga ixtisoslashgan oliy o'quv muassasalarini stol tennisini uskunalar bilan jihozlash;
- stol tennisini bo'yicha professional klublar va havaskor yoshlar o'rtasida yagona musobaqalar tizimini joriy etish;

- murabbiylar, hakamlar va stol tennisini bo'yicha boshqa mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, xorijiy davlatlarda malaka oshirish tizimini joriy qilish;

- O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi uchun sifatli va samarali tayyorgarlikni ta'minlash, malakali xorijiy mutaxassislarni jalb qilish;

- imkoniyati cheklangan shaxslar uchun stol tennis bilan shug'ullanishiga sharoit yaratish;

- davlat tashkilotlarida stol tennisini ommalashtirish, tashkilotlar xodimlari uchun stol tennisini bilan shug'ullanishi imkoniyat yaratish.

Ustuvor yo'nalishlar va vazifalarni amalga oshirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilangan "Yo'l xaritasi" ni ishlab chiqiladi.

Konferensiyada Federatsiya Raisi o'rinbosarlari o'zlariga bildirilgan ishonch uchun minnatdorlik bildirdi va yuklatilgan vazifalarni sidqidildan bajarishda bor bilim va tajribalarini ishga solishga vada berdi. Shuningdek sohani rivojlantirish yuzasidan takliflar berdi.

Nazorat savollari:

1. Stol tennisini odam organizmiga qanday ta'sir etishini tushuntirib bering.
2. Stol tennisining insonlar uchun foydasi tushuntirib bering.
3. Stol tennisidagi asosiy mezonlarni tushuntirib bering.
4. Stol tennisidagi o'yin evolyusiyasini tushuntirib bering.
5. Stol tennisini bo'yicha O'zbekiston birinchiligi qaysi yili o'tkazilgan va kimlar g'olib bo'lgan?
6. O'zbekiston stol tennisini Federatsiyaning navbatdan tashqari saylov Konferensiyasi qaysi yilda o'tkazilgan va qanday masalar ko'rilgan?

3.2. Stol tennisini o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

3.2.1. Stol tennisida o'yin qoidalari
Stol tennisida o'yin qoidalari asosan stolga ko'ndalang tortilgan to'rt ustidan sharikni (kichik to'pcha) raketka bilan ikki tomondan uzatishdir. Stol tennisini o'yinni ikki yoki to'rt kishi o'ynashi mumkin. Tennis stoli o'yini uchun 7,7 x 4,5 metr o'lchamdagi xona maydoni va o'yin stol, to'rt, raketka, sharik zarur bo'ladi.

O'yin boshlashdan oldin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining sharik uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgan sharik stolga urilib, stol o'rtasidagi to'rtga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Sharikni o'yinga kiritishdan oldin o'yinchi raketkasi va sharik stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar sharik stol ustida urib qaytarilsa, o'yin

qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002-yil 1-sentabr dan sharik uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar sharik o'yinchi tomonidan stolga urilib, to'rga tegib sakrab va ikkinchi tomonda stolga urilsa, sharik uzatish qayta amalga oshiriladi, natijada ochko inobatga olinmaydi. Qayta uzatishlar soni cheklanmagan. Uzatilgan sharik stolning ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. O'yin davomidagi har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqib o'yinchi sharikni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi o'yinchi sharikni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi o'yinchi sharikni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi o'yinchi to'g'ri uzatilgan sharikni qabul qila olmasa;
- agar raqibi o'yinchi sharikka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki sharikni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi o'yinchi sharikka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa.

2001-yil 1-sentabr dan stol tennis qoydalariga asosan har ikki ochkodan keyin sharik uzatish qabul qiluvchi o'yinchiga o'tadi.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001-yil 1-sentabrgacha - 21 ochko) jamlagandan keyin kamida ikki ochko tafovut bilan partiya g'alaba qozonilgan hisoblanadi. Agar 10:10 hisobda (2001-yil 1-sentabrgacha - 20:20 hisobda) sharik uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va sharik uzatish navbatini almashtirishadi.

3.2.2. O'yin texnikasi

Stol tennis o'yinida sharikni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli mavjud:

1) Stol tennis raketkasini yo'naltirish. Bu holda sharikning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi va bu usulni asosan o'yin boshlagan o'yinchilar foydalanadi.

2) Sharikni aylantirib uzatish. Buning uchun sharikni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va sharikka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Sharik urishning bir necha turlari mavjud, ya'ni nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida ish natijaga erishishda sharik urishning turli usullarini o'rganish kerak.

O'ng tomondan raketkani yuzasi bilan nakati. O'ng tomondan "Top-spin". O'ng tomondan nakat hujumni amalga oshirish usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka yuqoriga, oldinga harakatlanadi va sharikning tepa yon qismiga uriladi. Sharikni urish o'yinchi oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan holatda, chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lishi hamda o'yinchi tanasining tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan bo'lishi kerak. Shuningdek, raketka tutgan qo'l yaqinlashib kelayotgan sharik teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Sharik stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka sharikka tekkanida qo'lning yelka oldi qismi sharikdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada sharikni tepadan aylanishi hosil bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan sharikni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi sharikni tepadan kuchli aylantirish katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, sharikni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan sharik ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda murakkab harakat usulidir.

"Top-spin" usulining afzal tomoni shundaki, aylantirib zarba berilgan sharik to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik berishi mumkin. "Top-spin" usulini har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. "Top-spin" da uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini, zarba berilayotgan qo'lning kaft va yelka oldi qismlari bilan kuchaytirish mumkin. "Top-spin" usulining nakat zarbasidan farqli o'laroq, "Top-spin" da qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, sharikka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tomondan orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomondan tezkor harakat qilish bilan tinch holatda. "Top-spin" zarba tomoniga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazadi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Sharikka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda sharikning raketkaga urilish kuchi juda past.

Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari "Top-spin"ning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh "Top-spin" deb ataladi. To'g'ri "Top-spin" va "Yonbosh top-spin"ning farqi raketka ushlagan qo'lni sharikka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

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

Stol tennis o'yinida chap tomondan "Top-spin" va o'ng tomondan "Top-spin"ga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Chap tomondan "Top-spin"ning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

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



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

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

Podrezkada zarba kuchi sharikning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.



3.2.3. O'rgatish uslubi

1. Qo'lingizni Zarba berish uchun ko'tarayotganda, uni yelkadan yuqoriga ko'tarmang, old qo'l paytida raketkani o'ng yelkaga va tirsakni tanaga tortmang.

2. Raketaning tutqichini to'liq tekislang va ehtiyotkorlik bilan, lekin tezda harakat qiling. Raketka zarba paytida eng yuqori tezlikka erishishi kerak.

3. Sharik sizning oldingizda stoldan sakrab tushganda, yon tomonni eng yuqori nuqtaga uring.

4. Podrezkada harakatning oxiri yon tomonda emas, balki old tomonda, ya'ni panjaraning pastki qismida bo'lishi kerak.

5. Aylanadigan to'pning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab, raketkaning burchagini o'zgartiring.

6. Podrezka paytida qo'lning old qismi va asosan palma faol harakat qiladi, bu to'pning pastdan kuchli aylanishiga hissa qo'shadi.

Birinchi sharik uzatayotgan o'yinchi to'pni uzatish texnikasini bilishi kerak. To'p shunday uzatilishi kerakki, uzoq masofali zarbalar bilan to'p nishonga tegadi va to'p stoldan uchib ketmaydi va qisqa zarbalar bilan - past aniqlik. Traektoriyalar va panjara ichiga kirmang. To'p turli tezlikda uchishi va aylanishi kerak. Shundagina dushmanning javob zarbasi uchun sharoit yaratiladi. Juftlik musobaqalarida birinchi bo'lib to'pni uzatgan o'yinchi o'z harakatlarini sherigi bilan muvofiqlashtirishi kerak, aks holda raqibning javob zarbasida yuqori natijalarga yerishish mumkin emas.

Raketka ushlash. Raketkaning gorizontall ushlashi uni uchta barmoq bilan - o'rta, nomsiz va jimjiloq barmoqlari bilan ushlab turishni anglatadi, ko'rsatkich barmog'i raketaning chetiga cho'ziladi va bosh barmog'i raketaning orqa qismidan o'rta barmoqqa tegadi. Bu usul qulay, chunki uni raketkaning ikkala tomoni bilan o'ynash mumkin. Ushbu uslub turli xil zarbalarni urish va ularni o'ngdan ham, chapdan ham qaytarish uchun yaxshi ishlaydi.

O'rgatish uslubi. Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda va boshqa joylarda ham bajarish mumkin.

1. Sharikka urish. Sharikni raketkaga otib, gorizontall holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, sharik yengilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, sharik devorga tegib, orqaga qaytadi. Avvaliga sharikni

raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan sharik avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmui. Sharikni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning yuzalar bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;
- sharikni badmintondagi kabi o'ynatish.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashi. Stol tennisida juftlik o'yin qoidalariga ko'ra, birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi. Bu holda ustunlik sharikni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Shuningdek, sharikni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab sharikni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

To'pni uzatishda aniq zarbalarni qo'llash taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi qaytgan to'pning yo'nalishi, uzunligi va aylanishini hisobga olgan holda aniq zarbalar berishi kerak. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olgan holda o'z kuchini nazorat qilishi hamda zarbalar xilma-xil bo'lishi kerak.

3.2.4. Sharik qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi

Stol tennisida o'yinchi raqib tomonidan berilgan qarshi va hujum zarbalarini, sharik tezligini va o'zgarish yo'nalishini to'g'ri baholay olishi kerak. Shuningdek, hujum zarbalari asosan raqibning himoyasiz tomoniga berilishi, ya'ni raqibga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni qarshi usul sifatida foydalanish mumkin.

Bugungi kunda tennischilar o'ng tomondan sharikni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda qarshi hujum zarba berishdan foydalanmoqda.

O'yinchi sharikka zarba berishdan qo'lining yelka oldi qismini ko'tarilganda og'irlik markazi yuqoriga ko'tariladi. Yaqinlashib kelayotgan sharikka qo'lni ichkariga aylantirib, raketkaning o'rtasi yoki

tepa qismiga o'ng tomon sharikka zarba beriladi, bunda o'yinchining bosh barmoqqa kuch keladi.

Raketka sharikka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning sharikka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20°.

Sharikka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelka oldi qismini ko'taradi, bunda o'yinchining og'irlik markazi biroz yuqoriga ko'tariladi, natijada raketka ushlagan qo'lini orqaga yo'naltirilib tanasini biroz o'ngga buradi.

Raqib tomonida yaqinlashib kelayotgan sharikka u eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi, shunda qarshi javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan sharikning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

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

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

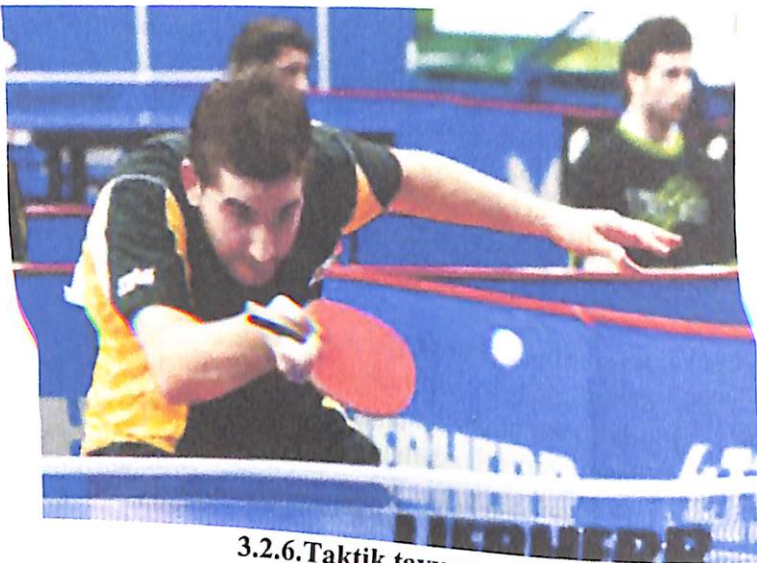


3.2.5. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari

Stol tennisida juftliklardagi o'yini qoidasiga ko'ra zarbani qabul qilish o'yin stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga qaraganda juftliklar o'yinida yengil, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichik va zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'liga olish va raqib

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

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



3.2.6. Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda jismonan yetuk, hujum va himoya usullaridan to'g'ri qo'llay oladigan, g'alabaga bo'lgan ishonchi kuchli bo'lgan, o'zining barcha ijobiy sifatlarini to'g'ri yo'naltiradigan, raqibning zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar g'alabaga erishadiganlar.

Birinchi bosqichda yangi boshlayotgan o'yinchilarga sodda taktikasi o'yin usullardan uzoq vaqt raqibga sharikni oshirishni o'rgatish.

Ikkinchi bosqichda yangi boshlayotgan o'yinchilarga podrezka taktikasi qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishni o'rgatish.

Uchinchi bosqich mukammal zarba berish, qaytarish usullari, texnik va taktik usullarni qo'llash o'rgatishga qaratiladi.

Zarbalarining taktik sinflanishi.

A) Raqibga sharikni uzatish;

- 1) o'yinda ochko olish uchun haraktli zarbalar;
 - 2) zarbani tayyorlash;
 - 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari;
- B) Raqib tomonidan berilgan zarbani zarba bilan qabul qilish;**
- 1) raqibga zarba berish;
 - 2) zarbani tayyorlash;
 - 3) himoyalaniish.
- S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.**
- D) O'yindagi hujum zarbalari:**

- 1) nakat;
 - 2) "Top-spin";
 - 3) yakuniy hujum zarbasi;
 - 4) raqibga qarshi hujumga o'tuvchi zarbalar berish.
 - 5) hujumdagi sekinlashgan qisqa zarba.
- D) Sharikning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli turdagi zarbalari:**
- 1) sharikni aylantirmasdan hujum zarbasini berish;
 - 2) yuqoridan, pastdan va yon tomonlardan hujum zarbalarini berish;
- E) Himoya zarbalari:**
- 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.



3.2.7. Uslubiy ko'rsatmalar.

Stol tennis o'yinining barcha usullarini tezda o'rganib olish uchun yana ba'zi narsalarni o'rganib olish zarur:

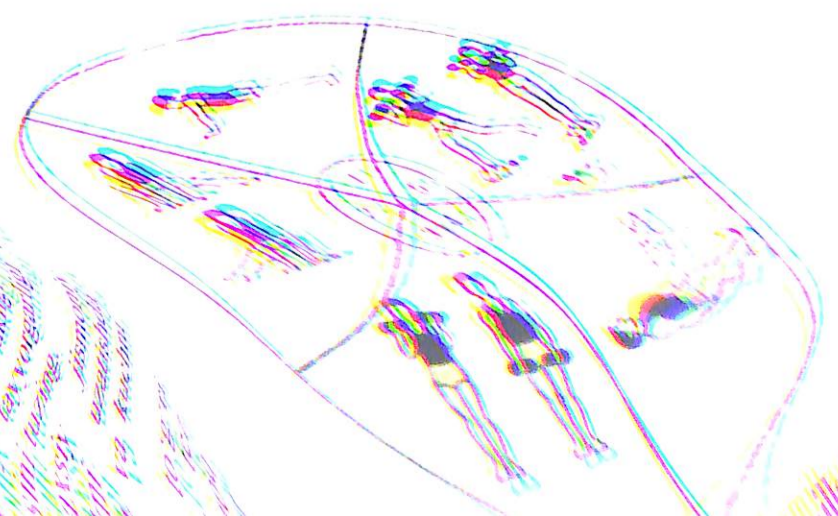
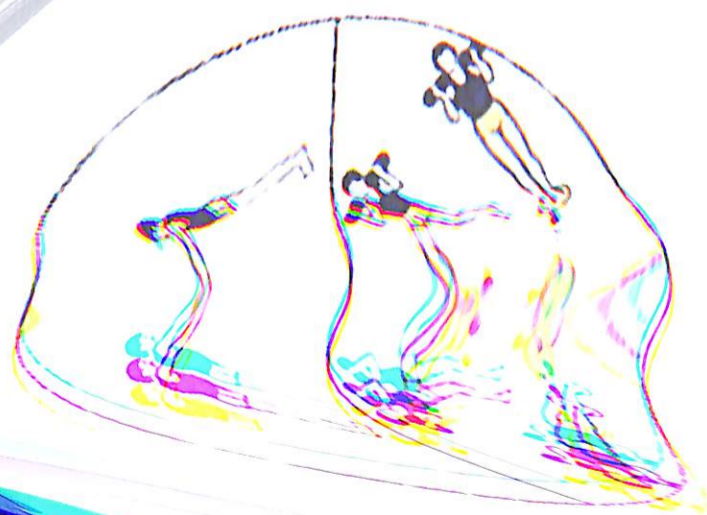
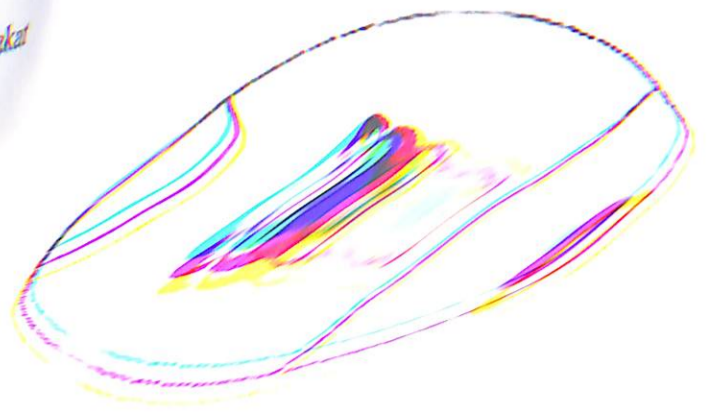
1. O'yin davomida xatoni kechirmaydigan raqib eng yaxshi murabbiydir.
2. Hammadan yaxshi o'ynash tomonlarini o'rganishga harakat qiling.

O'yindagi raqibning eng yaxshi xususiyatlaridan foydalanib g'alabaga aylantiring.

3. O'zingizni hammadan ustun ko'rsatmang. Bu narsa mahoratni o'sishini to'xtatib qo'yadi.
4. O'yindagi har bir ochko uchun sitqidildan kurashing va mag'lub bo'lishga shoshilmang.

5. O'yinda kuchli raqib bilan olib borilayotgan imkonni boricha ko'proq g'alabaga boshlovchi ochkolarni to'plashga harakat qiling.

Ukuran dan bentuknya, sensitivitas, arah gerak



Ukuran dan bentuknya, sensitivitas, arah gerak

Menghimpun ya arthami oleh

Ukuran dan bentuknya, sensitivitas, arah gerak





3.2.6. Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda jismonan yetuk, hujum va himoya usullaridan to'g'ri qo'llay oladigan, g'alabaga bo'lgan ishonchi kuchli bo'lgan, o'zining barcha ijobiy sifatlarini to'g'ri yo'naltiradigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar g'alabaga erishadiganlar.

Birinchi bosqichda yangi boshlayotgan o'yinchilarga sodda taktikasi o'yin usullardan uzoq vaqt raqibga sharikni oshirishni o'rgatish.

Ikkinchi bosqichda yangi boshlayotgan o'yinchilarga podrezka taktikasi qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishni o'rgatish.

Uchinchi bosqich mukammal zarba berish, qaytarish usullari, texnik va taktik usullarni qo'llash o'rgatishga qaratiladi.

Zarbalarining taktik sinflanishi.

A) Raqibga sharikni uzatish:

- 1) o'yinda ochko olish uchun harakli zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari;

B) Raqib tomonidan berilgan zarbani zarba bilan qabul qilish;

1) raqibga zarba berish;

2) zarbani tayyorlash;

3) zarbani qaytarish;

4) zarbani qaytarish;

5) zarbani qaytarish;

6) zarbani qaytarish va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

- 1) nakat;
- 2) "Top-spin";
- 3) yakuniy hujum zarbasi;
- 4) raqibga qarshi hujumga o'tuvchi zarbalar berish;
- 5) hujumdagi sekinlashgan qisqa zarba.

D) Sharikning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli hujum zarbalari:

- 1) sharikni aylantirmasdan hujum zarbasi;
- 2) yuqoridan, pastdan va yon tomonlardan hujum zarbalarini berish;

Ye) Himoya zarbalari:

- 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.



3.2.7. Uslubiy ko'rsatmalar.

Stol tennis o'yinining barcha usullarini tezda o'rganib olish uchun yana ba'zi narsalarni o'rganib olish zarur:

1. O'yin davomida xatoni kechirmaydigan raqib eng yaxshi murabbiydir.
2. Hammadan yaxshi o'ynash tomonlarini o'rganishga harakat qiling. O'yindagi raqibning eng yaxshi xususiyatlaridan foydalanib g'alabaga aylantiring.
3. O'zingizni hammadan ustun ko'rsatmang – bu narsa mahoratni o'sishini to'xtatib qo'yadi.
4. O'yindagi har bir ochko uchun sitqidildan kurashing va mag'lub bo'lishga shoshilmang.
5. O'yinda kuchli raqib bilan olib borilayotgan imkoni boricha ko'proq g'alabaga boshlovchi ochkolarni to'plashga harakat qiling.

6. O'yin davomida imkoni boricha g'alabaga erishish uchun harakat qiling.

7. Musobaqalar oldidan shaxsiy rejani tuzib olish kerak, ya'ni nima, qachon, qanday qilish va qanday xatolarga yo'l qo'ymaslik kerakligi haqida.

8. Musobaqalar oldidan raqib texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologiyasini inobatga olgan holda shaxsiy o'yin rejasini tuzing.

9. Musobaqalarda raqibdan kuchsiz bo'lsagiz shaxsiy jismoniy imkoniyatlaringizga tayanishi kerak, raqibga sharikni uzatishda shoshilmang, tezlikni kamaytirish, kuchli zarbalar bermaslik va kuchni saqlashga harakat qilish kerak.

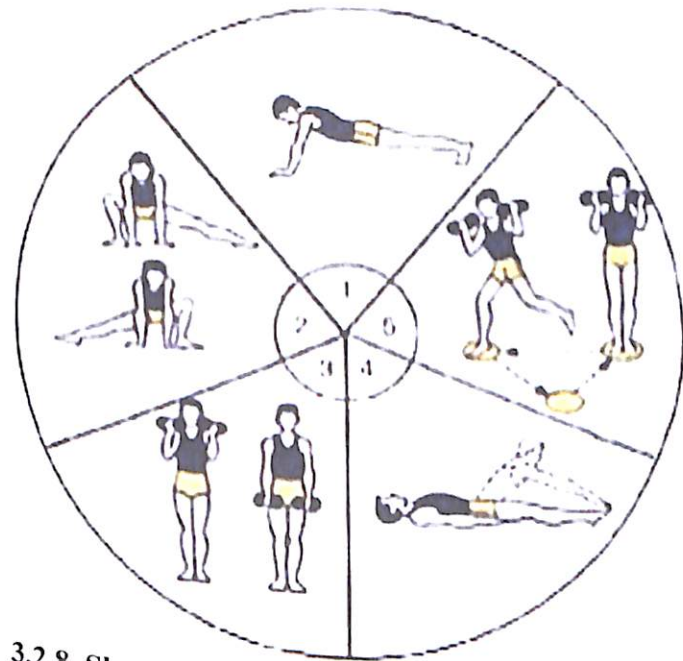
10. O'yin davomida iloji boricha raqibning xatolaridan to'g'ri foydalanish kerak, ya'ni agar raqib kam harakat qilsa siz tez harakatlanishiga majbur qiling. Agar jismonan kuchsiz raqib bo'lsa, uzoq vaqt yuqori tezlikda o'ynashga va ochko uchun harakat qilishga majbur qiling.

11. O'yinda raqib o'yinchining fe'lidagi xususiyatlari va ruhiy holatiga e'tiborga olish lozim. Agar raqib o'yinchi qiziqqon bo'lsa u holda o'yinni xotirjam hamda tezkor o'yin olib borish harakat kilish kerak.

12. O'yin davomidagi bosliqlik harakatlarni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega, ya'ni bosliqlik dam olish bilan teng hamda o'yinchida kuchni tez tiklashga imkon beradi.

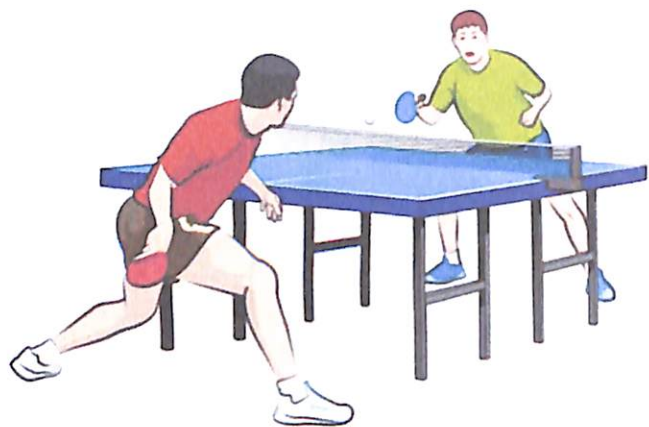
13. O'yin boshidan raqibni bo'ysundirish kerak.

14. O'yin davomidagi barcha muhim ochkolar raqibga uzatish hamda partiya so'ngida bo'ladi.



3.2.8. Sharik qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar.

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



3.2.9. Musobaqalarni tashkil qilish.

Stol tenisi bo'yicha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan sport musobaqalar talaba yoshlarga o'qishga bo'lgan qiziqishini, mahoratini oshirishi, ruhiy holatini mustahkamlashi, jismoniy holatini va malakalarini takomillashtiradi. Shuningdek, musobaqalarda tomoshabinlar va hakamlar ishtiroki talabalardan qat'iy tartib-intizom, iroda, g'alabaga bo'lgan ishonch, jamoani qo'llab-quvvatlash kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

O'quv yili boshida tasdiqlangan sport musobaqalari talablari dastur, maqsad, vazifalar, musobaqalarning o'tkazilish joyi va vaqti, jamoalar, ishtirokchilar tarkibiga qo'yilgan talablar, natijalarni qayd etish va g'oliblarni taqdirlash shartlari, musobaqada ishtirok etish uchun taqdim etiladigan arizalar va hujjatlardir.

Sport tadbirlari o'quv yili uchun mo'ljallangan musobaqa rejasi- musobaqa o'tkaziladigan joyi, vaqti, jamoalar, ishtirokchilar tarkibi va tashkilotchilar haqida ma'lumotlar to'plangan hujjatdir.

Sport tadbirlarining tantanali qismi tugaganidan so'ng sport hakamlari sportchilarni musobaqalar o'tkaziladigan joyga olib boradilar.

Musobaqalar natijalarini qayd etish sport tadbirlarining yakuniy bosqisidir. Musobaqalar ta'sirchanligini oshirish, talabalar taassurotlarini kuchaytirish uchun tantanali yopilish marosimi o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa g'oliblarni taqdirlash musobaqalar yakunida musobaqa kotibi tomonidan qayd etilgan natijalar bo'yicha medallar, faxriy yorliqlar va sovrinlarni tayyorlaydi.

Musobaqalar g'oliblarning tantanali paradi bilan yakunlanadi. Musobaqalarni olib boruvchi g'oliblar va sovrindorlarni, shuningdek, sovrinlarni taqdim etuvchi shaxslarni e'lon qiladi.

Nazorat savollari

1. Stol tennisidagi o'yin qoidalarni tushuntirib bering.
2. Stol tennisidagi o'yin texnikasini tushuntirib bering.
3. Stol tennisidagi o'yin taktikasini tushuntirib bering.



4-MODUL. FUTBOL O'YINI

4.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi

4.1.1. Futbolni paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti

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

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

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

Yozma manbalarda bayon qilinishicha, imperatorning tug'ilgan kunida saroy oldida ikkita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilgan. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlangan. 30 fut balandlikdagi bambukli tayoqchalar o'rtasiga ipli to'r tortilgan. To'rdagi teshiklar diametri bir futdan ko'proq bo'lgan. Ikkala jamoaning o'yinchilari teshikka koptokni oyoqlari bilan tepib kiritishga harakat qilishgan. G'oliblar esa gullar, mevalar va kumush billurlar bilan taqdirlangan. Ayni vaqtda mohir o'yinchilar xizmat vazifasi bo'yicha lavozimga ko'tarilgan. Shunday vaqtlar bo'lganki, bir o'yinchi koptok bilan chiroyli o'yin ko'rsatsa, unga general lavozimi berilgan. Shu bilan birga yutqazgan jamoaning sardori, odatda, oshkora ravishda qamchilash bilan jazolangan. Ko'rinib turibdiki, yutqazgan jamoa ham xatardan xoli emas edi. Tabiiyki, Xitoy futbol o'yiniga o'xshash o'yinlar o'ynalgan qadimiy davlatlardan biri bo'lgan, xolos.

Mashhur fransuz futbol tarixchisi Moris Pfefferkornning ta'kidlashicha, «lasul» o'yinini hozirgi zamon futbolining ajdodi deb aytish mumkin. Chunki bu o'yinda 2 ta jamoa ichiga latta yoki havo to'ldirilgan charm

koptokda o'ynashgan. Bu o'yin O'rta asrdayoq mamlakatda ommaviy o'yin hisoblangan.

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

Xuddi shunga o'xshash farmon 1401-yilda Genrix IV tomonidan qabul qilindi. Lekin yana yoshlar sevib qolgan o'yinni taqiqlashga qilingan urinish zoe ketdi. Ana shunday taqiqlashlarga qaramasdan, koptok o'yini o'ziga baribir yo'l ochdi. Koptok o'yini birinchi navbatda Angliya kollej va universitetlarida tarqaldi. XIX asrning 2-yarmiga kelib bu o'yin takomillashtirildi, dastlabki qoidalari ishlab chiqildi. Kembrij kollejida 1863-yili futbol uyushmasi tashkil etilib, «futbol» — to'pni oyoqda o'ynash o'yini deb ataldi. Koptokni ham qo'l, ham oyoq bilan o'ynaladigan o'yin «regbi» deb nomlandi.

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

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

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

1871-yildan darvoza ustunlari birlashtiruvchi arqonlarning yerdan balandligi 2,44 sm va eni 7,32 sm ga almashtirildi. O'sha yili darvozaga to'p

kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashinish qoidasi kiritildi.

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

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

1904-yili Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi.

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

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

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

1954-uil Yevropa futbol ittifoqi UEFA tashkil etilib, hozirgi vaqtda 40 dan ortiq mamlakatlar UEFAGA a'zo hisoblanadi. UEFA boshqaruvi ostida quyidagi kubok o'yinlari o'tkaziladi, Yevropa chempionlar kubogi (1956-yildan), kubok egalari kubogi (1961-yildan, hozirda Yevropa ligasi deb ataladi). Yarmarka ktlbogi (1958-yildan, hozirda UEFA kubogi deb ataladi).

1930-yildan boshlab har to'rt yilda bir marotaba Jahon Futbol chempionati, 1958-yildan esa Yevropa futbol chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Futbol bo'yicha barcha jahon chempionatlari

No	Yillar	O'tkazilgan davlat	Chempion	Finalchi
1	1930	Urugvay	Urugvay	Argentina
2	1934	Italiya	Italiya	Chexoslavakiya
3	1938	Fransiya	Italiya	Vengriya
4	1950	Brazilya	Urugvay	Brazilya
5	1954	Shveytsariya	Germaniya	Vengriya
6	1958	Shvetsiya	Brazilya	Shvesiya
7	1962	Chili	Brazilya	Chexoslavakiya
8	1966	Angliya	Angliya	Germaniya
9	1970	Meksika	Brazilya	Italiya
10	1974	Germaniya	Germaniya	Gollandiya

1	1978	Argentina	Argentina	Gollandiya
1	1982	Ispaniya	Italiya	Germaniya
2	1986	Meksika	Argentina	Germaniya
1	1990	Italiya	Germaniya	Argentina
3	1994	AQSh	Brazilya	Italiya
1	1998	Fransua	Fransiya	Brazilya
6	2002	Koreya/Yaponiya	Brazilya	Germaniya
1	2006	Germaniya	Italiya	Fransiya
7	2010	JAR	Ispaniya	Gollandiya
1	2014	Brazilya	Germaniya	Argentina
2	2018	Rossiya	Fransiya	Xarvatiya
1	2022	Qatar	Argentina	Fransiya

4.1.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

Futbol o'yini O'zbekistonda XX asr boshlarida keng ommalashdi. 1912-yilda futbol o'yini Farg'ona va Qo'qon shaharlariga kirib keldi. O'zbek futbol tarixidagi ilk futbol jamoalari ham shu viloyatlarda paydo bo'lgan. Shundan so'ng Samarqand, Toshkent, Namangan, Andijon hamda O'zbekistonning boshqa shaharlariga ham tarqala boshladi va havaskor futbol klublari tashkil topdi. 1914-yil 25-mayida Toshkentda o'tkazilgan o'yinda Toshkent va Farg'ona futbol jamoalari qatnashdi. Bu o'yinda Toshkent jamoasi 3:2 hisobida g'alaba qozondi. 1920-yillarda futbol o'yini respublikaning barcha hududlarida ommalashdi. Futbol o'yinini yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar ham o'ynay boshladilar. 1921-yilda Toshkent

va Moskva futbolchilari uchrashdilar. 1927-yilda o'tkazilgan birinchi Butuno'zbek spartakiadasiga futbol o'yini ham kiritildi. 1928-yilda O'zbekiston terma jamoasiga asos solindi. O'sha kezlarda endi tashkil etilgan jamoa Moskvada o'tgan sobiq Ittifoq bahslarida qatnashib, yaxshi natijalarni qayd etdi. Bu spartakiadada 27 ishchi futbol klublari, Angliya, Germaniya, Avstriya, Shveysariya va Finlandiya terma jamoalari qatnashdilar. Eng qiziqarli uchrashuv Shveysariya — O'zbekiston jamoalari o'rtasida bo'lib o'tdi. O'zbek futbolchilari jamoaviy o'yin ko'rsatib (asosiy vaqtda hisob 3:3), qo'shimcha vaqtda 8:4 hisobida g'alaba qozondilar.

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

«Muskomanda» 1934-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida g'olib bo'ldi. O'sha spartakiadada O'zbekiston futbol bo'yicha 2 ta jamoa bilan ishtirok etdi. Biri — «Muskomanda», ikkinchisi respublika terma jamoasi. «Muskomanda»ning yetakchi futbolchilari terma jamoa safidan joy olishdi. Birinchi uchrashuvni turkmanistonliklar bilan o'tkazib, 2:0 hisobida, ikkinchi o'yinda Tojikiston terma jamoasini 1:0 hisobida yutdi. Qirg'iz futbolchilari esa «Muskomanda» bilan maydonga tushmaslikni afzal ko'rdilar. «Muskomanda» shu tariqa O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasining g'olibi bo'ldi. Husan Muhiddinov, darvozabon Kimyogarov va Jo'ra Saidov turnirning eng yaxshi o'yinchilari deb tan olindi.

1939-yildan boshlab Toshkentning "Dinamo", "TOLS", "Spartak" futbol klublari O'zbekistonning yetakchi jamoalari sobiq Ittifoq chempionatlarida, mamlakat kubogi o'yinlarida qatnasha boshladilar. Shuningdek, 1947-49-yillarda respublikada futbolning yuksalish davri

yaqqol sezildi. Bu davrda O'zbekiston futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi yaxshilangani, texnik va taktik jihatdan kamol topgani sezildi. Lekin undan keyingi yillarda O'zbekiston futbolchilarining o'yin mahorati pasaya boshladi, bu respublikamizda yoshlar o'rtasida futbolni ommalashtirish yaxshi yo'lga qo'yilmagani, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor berilmayotganining natijasi edi.

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

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

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

1948-yilda Toshkent viloyatidagi «Polyarnaya zvezda» xo'jaligining jamoasi qishloq jamoalari o'rtasida respublika chempioni bo'ldi. O'sha yilning o'zida O'zbekiston futbolchilari O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida g'olib chiqdi. Toshkent Okrug ofitserlar uyining jamoasi mamlakat Qurolli kuchlari jamoalari o'rtasida chempion bo'ldi.

1951-yilda O'zbekistonning yoshlar jamoasi mamlakat birinchiligining O'rta Osiyo zonasida birinchi o'rinni egalladi. Shundan keyingi yillarda respublika birinchiliklari muntazam ravishda o'tkazib turildi va bu musobaqalarda O'zbekiston shaharlarining ko'plab jamoalari qatnashdi. 1953-yilda Toshkentdagi yoshlar sport maktabining futbol jamoasi respublika chempioni bo'ldi. Bu yoshlar o'rtasida futbol rivojlanayotganligidan dalolat berar edi. Respublika birinchiliklaridan tashqari, har yili O'zbekiston kubogi uchun ham musobaqalar o'tkazildi. Bu musobaqalarda yil sayin ko'proq jamoalar ishtirok etdi. Masalan, 1954-yili O'zbekiston kubogi uchun o'tkazilgan musobaqalarda 300 dan ortiq jamoa qatnashdi.

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

1965-yili chempionat yakuniga ko'ra «Paxtakor» jamoasi «Vechernyaya Moskva» gazetasining maxsus sovriniga ega bo'ldi.

Toshkent viloyatining «Do'stlik», Jizzaxning «Bo'ston», Farg'onaning «Neftchi», Namanganning «Navbahor», Samarqandning «Dinamo» futbol klublari ham sobiq Ittifoq chempionatining birinchi ligasida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi.

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

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

2010-yilda Toshkentda o'smir yoshlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida O'zbekiston o'smir yoshlar terma jamoasi II-o'rinni egallab Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

2011-yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida O'zbekiston terma jamoasi 4-o'rinni egalladi.

2012-yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida Uzbekiston terma jamosi 1-o'rinni egallab va Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

2013-yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkiztalikka jamoalar safiga kirdi.

2014-yilda Yangi Zelandiya davlatida Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionatida O'zbekiston yoshlar terma jamoasi munosib ishtirok etdi. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi guruh bosqichida Gonduras, Germaniya, Fiji yoshlar terma jamoalari bilan keyingi bosqichga chiqish uchun kurash olib bordi. Guruh bosqichida vakillarimiz Gonduras jamoasiga 4:3, Germaniya jamoasiga 3:0 hisoblarida yengilib, Fiji jamoasini 3:0 hisobida yengib, ikkinchi o'rin bilan keyingi bosqichga yo'llanma oldi. Nimchorak finalda O'zbekiston yoshlar terma jamoasiga Avstriya jamoasi raqib bo'ldi va bu bahsda vakillarimiz 2:0 hisobida Avstriyalik tengqurlarni mag'lubiyatga uchratdi. Chorak finalda O'zbekiston yoshlarni Afrika chempioni Senegal yoshlar terma jamoasi kutib turardi. Afrika chempioni bilan o'tgan keskin bahsda vakillarimiz 1:0 hisobida mag'lubiyatga uchradi.

O'zbekiston yoshlar terma jamoasi Jahon chempionatidagi ishtiroki bilan Osiyo qit'asidan vakili sifatida guruh bosqichidan chiqqan yagona jamoa bo'ldi va raqib jamoalarni yengishda terma jamoa a'zolarimizdan Zabixullo O'rinboev, Doston Xamdamov, Eldor Shomurodovlar yuksak darajadagi o'yinlarni ko'rsatishdi. Ushbu iqtidorli o'yinchilarimiz OFK tomonidan o'tkaziladigan futbol bo'yicha yil lauriyatlarini taqdirlash marosimida Osiyoning eng yaxshi yosh o'yinchisi nominatsiyasiga nomzod bo'ldi va yakunda Doston Xamdamov Osiyoning 2014-yildagi eng yaxshi yosh o'yinchisi nomiga sazovor bo'ldi.

2015-yilda Avstraliya davlatida bo'lib o'tgan Osiyo Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yaxshi o'yinlarni namoyish etdi.

Osiyo kubogi bahslarida O'zbekiston terma jamoasi guruh bahslarida Saudiya Arabistoni va Shimoliy Koreya jamoalarni mag'lubiyatga uchratib, Xitoy jamoasiga yengilib ikkinchi o'rin bilan 1/8 finalga yo'llanma oldi.

Chorak finalda J.Koreya terma jamoasi bilan asosiy vaqtda durang o'ynab, qo'shimcha vaqtda 2:0 hisobida mag'lubiyatga uchradi.

2015-yilda O'zbekiston terma jamoasi JCh-2018 musobaqasiga yo'llanma beruvchi saralash o'yinlarida muvaffaqiyatli boshladi.

Saralashning uchinchi bosqich guruh o'yinlarida Shimoliy Koreya, Filippin, Yaman terma jamoalarni mag'lubiyatga uchratib guruhda birinchi o'rinni olib, Osiyo kubogi – 2019 musobaqasiga yo'llanma oldi va saralashning to'rtinchi so'nggi bosqichida kurashni davom ettiradigan bo'ldi. To'rtinchi guruh bosqichida Eron, Janubiy Koreya, Xitoy, Suriya, Katar jamoalari bilan Rossiya davlatida bo'lib o'tadigan Jahon chempionati – 2018 yo'llanmasi uchun kurash olib boradi.

Qisqa davr ichida futbol klublari va terma jamoamizning xalqaro maydonda erishayotgan muvaffaqiyatlariga hukumatimizning shu sport

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

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Hukumati tomonidan xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Bu borada, yangi O'zbekistonda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Futbol sport turini aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5887-sonli Farmoni imzolagan. Unda:

- bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumiy o'rt

ta'lim muassasalari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etish;

- iqtidorli yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash tizimini tubdan takomillashtirish, futbolni rivojlantirayotgan mamlakatlarning yetakchi klublariga ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazish orqali "eksport qiluvchi futbolchilar" tizimini joriy yetish;

- futbol sohasiga xususiy investitsiyalarni jalb qilish va rag'batlantirish, bozor mexanizmlari asosida futbol maydonini boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga o'tkazish va ular o'rtasida sog'lom sport musobaqalari muhitini yaratish;

- futbol musobaqalari auditoriyasini ko'paytirish va futbolni rivojlantirishning yangi tizimini samarali shakllantirish orqali "o'zbek futboli" maktabini yaratish;

- futbol sohasida malakali mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlash va rivojlantirishga ilg'or ilmiy-uslubiy va innovatsion texnologiyalarni joriy etish;

- futbol sohasidagi me'yoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan takomillashtirish, xalqaro talablarga moslashtirish masalalari belgilangan.

Farmon bilan "O'zbekistonda futbolni 2030 yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi" tasdiqlangan bo'lib, u, futbolni yanada ommaviylashtirish hamda mazkur sport turini tizimli rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Konsepsiya O'zbekistonda futbol tizimini rivojlantirishning maqsadi, vazifasi, ustuvor yo'nalishlari, o'rta va uzoq muddatli istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda futbol sport turini rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlar va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Futbol sohasida yillar davomida to'planib qolgan kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha keng ko'lamli ishlarni amalga oshirish doirasida yangilanayotgan O'zbekistonning sport hamjamiyatidagi nufuzini yanada oshirish, ayniqsa, yosh avlodni vatanparvarlik ruhida kamol toptirish va yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishda «futbol omili»ni yanada rivojlantirish Konsepsiyaning tub mohiyatini belgilab beradi.

Mamlakatimizda so'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelindi.

Bugungi kunda O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan 255 ta sport ta'lim muassasalari faoliyat yuritadi, ulardan:

- 209 tasi bolalar-o'smirlar sport maktablari;
- 14 tasi bolalar va o'smirlar futbol akademiyalari;
- 15 tasi professional futbol klublari huzuridagi bolalar va o'smirlar futbol maktablari;
- 17 tasi xususiy futbol maktablari.

Respublika aholisi 33,6 million kishidan ziyod, shundan futbol bilan shug'ullanuvchilar soni 327 291 (ayollar – 11 884) nafarni tashkil etadi. Shundan 297 ta sport ta'lim muassasalarida futbol bilan 7-18 yoshdagi shug'ullanuvchilar soni 45 919 (shundan ayollar 610) nafar. professional futbolchilar 2 220 (ayollar 400) nafar. Aholining 0,14% muntazam ravishda futbol bilan shug'ullanib kelmoqda.

2022-yil davomida tashkil etilgan ommaviy va havaskor futbol turnirlarida 7-18 yoshgacha 180000 dan ortiq yoshlar va o'smirlar ishtirok etgan, 18 yoshdan yuqori yoshlar o'rtasida «Charm to'p», «Mustaqillik kubogi», «Havaskorlar ligasi», «Faxriylar chempionati» musobaqalarida 200 000 dan ziyod kishi futbol bahslarida ishtirok etgan.

O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasida O'zbekiston futbolini rivojlantirishda bir qator tizimli muammolar to'siqinlik qilayotganligi ta'kidlangan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- iqtidorli bolalar va o'smirlarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimi zamon talablariga javob bermasligi, milliy terma jamoalarimizda sifatli sport zahirasining mavjud emasligi;
- futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik holati past darajada bo'lganligi va xalqaro talablarga javob bermasligi. Masalan, maxsus chidamlilik va tiklanish tezligini baholash bo'yicha «Yo-Yo¹» testidan milliy va olimpiya terma jamoasining birorta ham futbolchisi o'ta olmagan;
- futbolni rivojlantirish va boshqaruv tizimida marketing va zamonaviy boshqaruv mexanizmlaridan samarali foydalanish holati qoniqarsizligi;
- malakali kadrlar bilan ta'minlash tizimida, zamonaviy futbol talablari asosida «futbol tahlilchisi», «sport seleksioneri» (skaut), «sport menejeri», «sport marketologi», «sport shifokori», «sport psixologi», «sport

¹ Yo-yo - maksimal aerobik chidamlilikni aniqlash testi bo'lib, bunda, bir-biridan 20 metr masofada joylashgan markerlar orasida charchaguniga qadar tezlikni oshirib yugurish. Test sinovi 1990-yillarda Daniyalik futbol fiziologi Жене Бангсбо ва унинг ҳамкасблари томонидан ishlab chiqilgan.

farmakologi», «sport dietologi», «sport huquqshunosi» kabi mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur shart-sharoitlar mavjud emasligi;

- hududlarda bolalar va o'smirlar futbol jamoalari o'rtasida o'quv-mashg'ulot jarayonlari va musobaqalar past saviyada tashkil etilayotganligi;
- bolalar va o'smirlar futbolidagi trenerlarning ijtimoiy mavqei va nufuzi pasayib ketganligi, ularning mehnatiga haq to'lash va moddiy rag'batlantirish tizimining bugungi kun talablariga javob bermasligi;

- xududiy futbol uyushmalarining futbolni rivojlantirish, futbol tadbirlarini tashkil etish, yoshlarni futbolga jalb qilish, reklama tadbirlarini o'tkazish bo'yicha faoliyati yetarli emasligi;

- futbol infratuzilmasining holati (futbol maydonlari, yoritish tizimlari, multimedia uskunalari bilan jihozlanish darajasi, muxlislar uchun mo'ljallangan stendlar) zamonaviy talablarga javob bermaydi va mashg'ulotlarga mo'ljallangan sport inventarlari eskirganligi;

- milliy futbol jamoalari uchun markazlashtirilgan mashg'ulotlari va musobaqalarini o'tkazish imkoniyatini beradigan yagona o'quv markazining yo'qligi;

- futbolchilarning funksional tashhisi va rehabilitatsiyasi markazlari, farmakologiya ta'minoti hamda ilmiy asoslantirilgan metodologiyasi tizimi mavjud emasligi;²

- futbol klublarining huquqiy maqomi va milliy chempionatimizda futbol o'yinlarining shaffofligini ta'minlaydigan mexanizmning aniqlanmaganligi, kelishilgan o'yinlarni o'tkazish kabi vaziyatlarning mavjudligi;

- aksariyat professional futbol klublari Osiyo futbol Konfederatsiyasi talablariga va boshqa xalqaro talablarga javob bermasligi;

- futbolni rivojlantirish uchun ajratilgan mablag'lardan samarasiz foydalanish;

- xalqaro va milliy futbol musobaqalarida ishtirok etadigan sportchilarning biologik yoshini sun'iy ravishda kamaytirish kabi salbiy holatlarning mavjudligi;

- futbolda korrupsiya sxemalari va kelishilgan o'yinlar mavjudligi, faoliyatni nazorat qilishning shaffof tizimining yo'qligi.

O'zbekiston aholisi orasida futbolni yeng ommalashgan sport turiga aylantirish, iqtidorli yosh futbolchilarni tanlab olish va ularni professional sportchi qilib tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini

² ПФ-5887 04.12.2019, 13-бет

Bugungi kunda O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan 255 ta sport ta'lim muassasalari faoliyat yuritadi, ulardan:

- 209 tasi bolalar-o'smirlar sport maktablari;
- 14 tasi bolalar va o'smirlar futbol akademiyalari;
- 15 tasi professional futbol klublari huzuridagi bolalar va o'smirlar futbol maktablari;
- 17 tasi xususiy futbol maktablari.

Respublika aholisi 33,6 million kishidan ziyod, shundan futbol bilan shug'ullanuvchilar soni 327 291 (ayollar – 11 884) nafarni tashkil etadi. Shundan 297 ta sport ta'lim muassasalarida futbol bilan 7-18 yoshdagi shug'ullanuvchilar soni 45 919 (shundan ayollar 610) nafar. professional futbolchilar 2 220 (ayollar 400) nafar. Aholining 0,14% muntazam ravishda futbol bilan shug'ullanib kelmoqda.

2022-yil davomida tashkil etilgan ommaviy va havaskor futbol turnirlarida 7-18 yoshgacha 180000 dan ortiq yoshlar va o'smirlar ishtirok etgan, 18 yoshdan yuqori yoshlar o'rtasida «Charm to'p», «Mustaqillik kubogi», «Havaskorlar ligasi», «Faxriylar chempionati» musobaqalarida 200 000 dan ziyod kishi futbol bahslarida ishtirok etgan.

O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasida O'zbekiston futbolini rivojlantirishda bir qator tizimli muammolar to'siqinlik qilayotganligi ta'kidlangan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- iqtidorli bolalar va o'smirlarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimi zamon talablariga javob bermasligi, milliy terma jamoalarimizda sifatli sport zahirasining mavjud emasligi;
- futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik holati past darajada bo'lganligi va xalqaro talablarga javob bermasligi. Masalan, maxsus chidamlilik va tiklanish tezligini baholash bo'yicha «Yo-Yo¹» testidan milliy va olimpiya terma jamoasining birorta ham futbolchisi o'ta olmagan;
- futbolni rivojlantirish va boshqaruv tizimida marketing va zamonaviy boshqaruv mexanizmlaridan samarali foydalanish holati qoniqarsizligi;
- malakali kadrlar bilan ta'minlash tizimida, zamonaviy futbol talablari asosida «futbol tahlilchisi», «sport seleksioneri» (skaut), «sport menejeri», «sport marketologi», «sport shifokori», «sport psixologi», «sport

¹ Йо-йо - максимал аэробик чидамликни аниқлаш тести бўлиб, бунда, бир-биридан 20 метр масофада жойлашган маркерлар орасида чарчагунга кадар тезликни ошириб югуриш. Тест синови 1990-йилларда Даниялик футбол физиологи Женс Бангсбо ва унинг ҳамкасблари томонидан ишлаб чиқилган.

farmakologi», «sport dietologi», «sport huquqshunosi» kabi mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur shart-sharoitlar mavjud emasligi;

- hududlarda bolalar va o'smirlar futbol jamoalari o'rtasida o'quv-mashg'ulot jarayonlari va musobaqalar past saviyada tashkil etilayotganligi;
- bolalar va o'smirlar futbolidagi trenerlarning ijtimoiy mavqei va nufuzi pasayib ketganligi, ularning mehnatiga haq to'lash va moddiy rag'batlantirish tizimining bugungi kun talablariga javob bermasligi;
- xududiy futbol uyushmalarining futbolni rivojlantirish, futbol tadbirlarini tashkil etish, yoshlarni futbolga jalb qilish, reklama tadbirlarini o'tkazish bo'yicha faoliyati yetarli emasligi;
- futbol infratuzilmasining holati (futbol maydonlari, yoritish tizimlari, multimedia uskunalari bilan jihozlanish darajasi, muxlislar uchun mo'ljallangan stendlar) zamonaviy talablarga javob bermaydi va mashg'ulotlarga mo'ljallangan sport inventarlari eskirganligi;
- milliy futbol jamoalari uchun markazlashtirilgan mashg'ulotlari va musobaqalarini o'tkazish imkoniyatini beradigan yagona o'quv markazining yo'qligi;
- futbolchilarning funksional tashhisi va rehabilitatsiyasi markazlari, farmakologiya ta'minoti hamda ilmiy asoslantirilgan metodologiyasi tizimi mavjud emasligi;
- futbol klublarining huquqiy maqomi va milliy chempionatimizda futbol o'yinlarining shaffoligini ta'minlaydigan mexanizmning aniqlanmaganligi, kelishilgan o'yinlarni o'tkazish kabi vaziyatlarning mavjudligi;
- aksariyat professional futbol klublari Osiyo futbol Konfederatsiyasi talablariga va boshqa xalqaro talablarga javob bermasligi;
- futbolni rivojlantirish uchun ajratilgan mablag'lardan samarasiz foydalanish;
- xalqaro va milliy futbol musobaqalarida ishtirok etadigan sportchilarning biologik yoshini sun'iy ravishda kamaytirish kabi salbiy holatlarning mavjudligi;
- futbolda korrupsiya sxemalari va kelishilgan o'yinlar mavjudligi, faoliyatni nazorat qilishning shaffof tizimining yo'qligi.

O'zbekiston aholisi orasida futbolni yeng ommalashgan sport turiga aylantirish, iqtidorli yosh futbolchilarni tanlab olish va ularni professional sportchi qilib tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini

rivojlangan davlatlar bilan raqobatlashadigan darajaga olib chiqish, futbolning xalqaro talab va standartlari asosida futbol mutaxassislarini tayyorlash, klublar faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalarning o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda yirik xalqaro futbol musobaqalari, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasidagi jahon va qit'a chempionatlarini tashkil etishdan iborat.

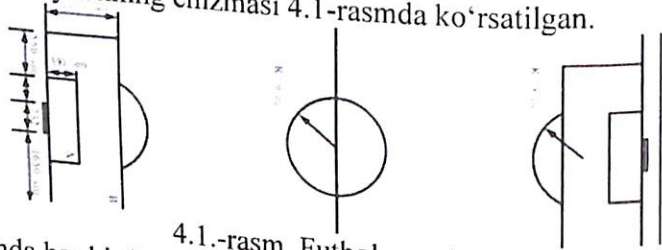
4.1.3. Futbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami

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

Maydon o'lchami eniga 45–90 m, uzunligi 90–120 m bo'ladi. Darvoza o'lchami eniga 7 m 32 sm, balandligi 2,44 sm.

Maydonda chegara chiziqlari chiziladi: maydon o'rtasida markaziy chiziq bo'ladi va markazdan 9 metrlik radiusli aylana chiziladi. Jarima maydoni darvoza ustunidan uzunligi 16,50 m, eniga 16,50 m bo'ladi va ikki nuqta birlashtiriladi. Darvozabon maydonchasi darvozaning ikki ustunidan yon chiziq bo'ylab 5,50 m, nuqtadan maydon ichkarisiga 5,50 m chiziladi va bunda ham ikki nuqta birlashadi. Jarima maydonida darvoza chizig'idan 11 metr narida 11 metrlik jarima to'pi bajariladigan belgi bo'ladi. Shu belgidan 9 metrlik radiusli yarimoy shaklidagi chiziqni jarima maydoniga chiziladi. Maydonning to'rtta burchagida 1 metrlik yarim aylana chiziladi, bu aylana burchak to'pini tepish uchun belgilanadi. Har bir burchakda balandligi 1,5 metr bo'lgan bayroqlar o'rnatiladi. Bayroqning rangi har xil bo'lishi mumkin.

Futbol maydonning chizmasi 4.1-rasmda ko'rsatilgan.



4.1.-rasm. Futbol maydoni.

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

beriladi. O'yinni 5 ta hakam — 1 ta hakam o'rtada, 2 ta hakam yon chiziqda, 1 ta yordamchi hakam, 1 ta nazoratchi hakam boshqaradi.

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

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

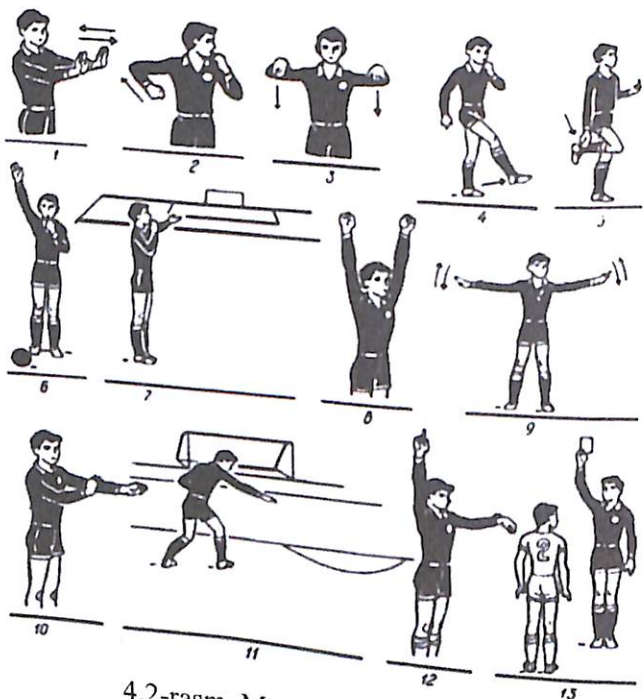
Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish. To'p darvozabon yoki himoyachiga tegib maydondan chiqib ketsa, burchakdan to'pni tepib o'yinga kiritiladi. Burchak to'pi tepganda to'p darvozaga kirsagina hisoblanadi. Yon chiziqdan to'pni tashlab o'yinga kiritish maydon o'yinchilarining qo'lida o'ynaydigan yagona usuli bo'lib, to'p raqib o'yinchisiga tegib maydon yon chizig'idan chiqib ketsagina qo'llaniladi. To'pni tashlash vaqtida maydon ichiga kirish, oyoqni ko'tarish yoki sakrash man etiladi. Shunday holat ro'y bersa, to'p raqib jamoasiga beriladi. To'pni tashlagandan so'ng to'pni tashlagan o'yinchi to'pni sherigi yoki raqibdan qaytgandan so'ng o'ynashi mumkin.

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

Futbolchiga hakam sariq kartochkani, futbolda taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'pol buzganda va sportchiga xos bo'lmagan turli harakatlarni qilganda ko'rsatiladi. Shuningdek, futbolchi shunday harakatlarni qayta qilsa o'yin hakam sariq kartochkadan keyin qizil kartochka ko'rsatib maydondan chiqarib yuboradi. Maydondan qizil kartochka bilan jazolangan futbolchi maydondan chiqariladi va o'yinga qaytib tushmaydi. Natijada jamoa futbolchilari bir o'yinchi kam bo'lib o'yinni davom qiladi. Shuningdek, ikki jamoa futbolchilari bir vaqtda qoidani buzsa, u holda hakam bahsli to'p tashlash belgilanadi.

4.1.4. Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

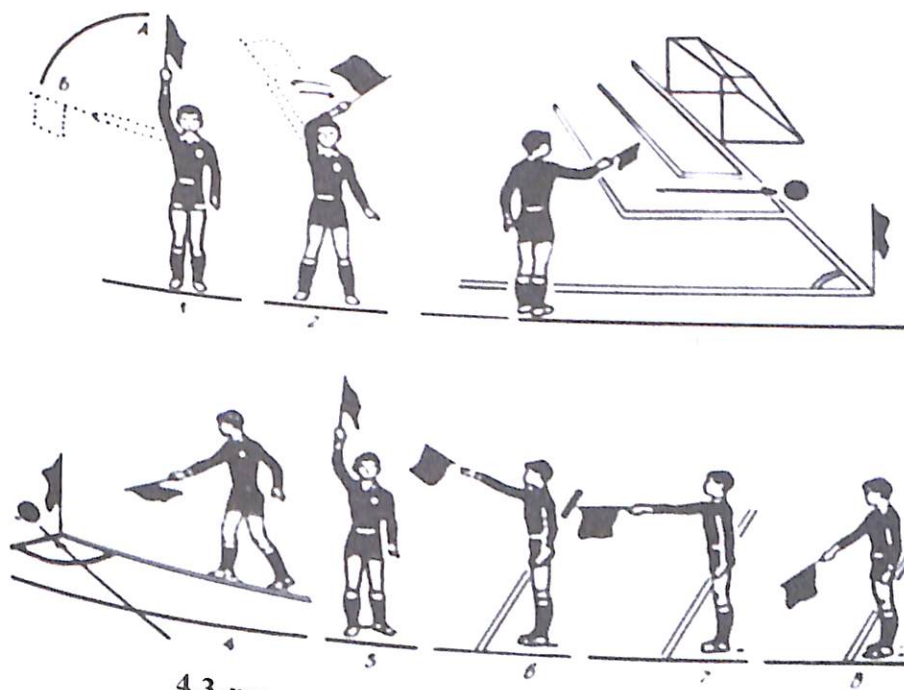
Maydon hakami (Refere). O'yinni hakamlilik qilayotganda hakam hushtak bilan signal beradi. Hushtak quyidagi hollarda qo'llaniladi: o'yin boshlanishidan oldin va tanaffusdan keyin, o'yinni davom ettirishdan oldin, to'pni darvozaga kiritgandan so'ng; 11 metr masofadan jarima zarbasini bajarishdan oldin, o'yin tugashida yoki yarmida hamda o'yinchilar tomonidan o'yin qoidalari buzilganda. Berilayotgan belgilar o'yinchilarga yaxshi eshitaladigan bo'lishi kerak. Belgilar ohangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganda, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugagandan so'ng chalinadigan hushtak juda aniq bo'lishi kerak. Agar o'yinchilar barcha o'yin qoidalariga rioya qilib darvoza, jarima, burchak to'pini va erkin to'p tepishlarini amalga oshirsalar, hushtak chalinmaydi, balki bunda qo'l imo-ishoralaridan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishoralari bilan amalga oshiriladi. Ular o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi.



4.2-rasm. Maydon hakami (Refere) harakatlari.

1. Raqibni qo'l bilan turtib yuborish.
2. Urilish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish.
3. Raqib ustiga sakrash.
4. Chalish.
5. Oyoq bilan oyoqqa tepish.
6. Erkin zarba berish.
7. Jarima to'pini tepish.
8. O'yin yarmi yoki to'liq tugashi.
9. O'yin to'xtatilmaydi.
10. To'pni qo'l bilan o'ynash.
11. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish lozimligini ifodalovchi ishora.
12. Qo'shimcha vaqt berilganligi ishorasi.
13. O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish.

Chiziq hakamlari. Chiziq hakamlari bayroq yordamida belgi beradilar. Chiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi — 45 sm, diametri 1,5 sm, bayroq uzunligi 40 sm, kengligi — 30 sm). Bayroq rangi ikki jamoa o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi va juda erkin rangda bo'lishi kerak (qizil, sariq, to'q sariq) (4.3.-rasm). Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarni o'z vaqtida va aniq berishdan iborat.



4.3-rasm. Chiziq hakamlari harakatlari.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Futbol o'yini qachon tashkil topgan?
2. Futbol o'yinining dastlabki qoidalari qachon e'lon qilingan?
3. FIFA va UEFA qachon tashkil topgan?

4. Futbol o'yini qachon Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. O'zbekistonda futbol o'yini qachondan o'ynala boshlandi?

4.2. FUTBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

4.2.1. O'yin texnikasi

Futbol texnikasi - bu o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish uchun turli usullarda qo'llaniladigan maxsus texnikalar jamlamasi. Texnik uslublari futbol o'yinini vujudga keltirish vositasidir.

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan o'yinchining ushbu turli xil vositalarga ega bo'lishiga, o'yinning turli vaziyatlarida, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatish, ko'pincha charchoq kuchayganda ulardan mohirona va samarali foydalanishiga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish har tomonlama tayyorgarlik va futbolchini uyg'un rivojlantirishning ajralmas qismidir.

O'yin rivojlanishining keyingi yuz yilida futbol texnikasida ma'lum o'zgarishlar yuz berdi. Ushbu rivojlanishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish;
- to'pni boldir bilan to'xtatish;
- oyoq yuzi bilan zarba berish;
- to'pni son va ko'krakda to'xtatish;
- to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi)dan foydalanish va raqibni aldash harakatlari (fintlar).

Zamonaviy futbol texnikasi biomexanik jihatdan optimal harakatlar tizimi bilan ajralib turadi, bu esa o'yin tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan samarali foydalanish imkonini beradi. "Tez va ishonchli, sodda va samarali bo'ling!" bu futbol texnikasidan foydalanishning zamonaviy talablari.

Futbol texnikasini tasniflashda texnik uslublari umumiy (yoki o'xshash) va o'ziga xos xususiyatlariga qarab guruhlariga bo'linadi.

O'yin tabiatiga qarab, futbol texnikasi ikkita asosiy bo'limga o'yinchi texnikasi va darvozabonning texnikasiga bo'linadi. Har bir harakat texnikasi va to'pni boshqarish maydon o'yinchilari hamda darvozabon texnikasiga bo'linadi. Harakatning turli usullarda ijro etishda aniq harakatning texnik uslublardan iborat. Shuningdek, ba'zi usullar o'ziga xos turlarga bo'linadi. Usullar va turlar bo'yicha harakatning asosiy mexanizmi keng tarqalgan, faqat tafsilotlar farq qiladi. Turlarning turli usullari, uslublari va shartlari futbol texnikasini yanada xilma-xil qiladi.

O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish uslub, usullar, turlarni yaxshiroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, futbol o'yinchilarni

(ikki bosqichli) tez-tez qadamlar bilan tavsiflanadi, harakatning deyarli bosqichi yo'q.

O'yinda ko'pincha katta tezlikda harakatlanish talab qiladi. Bunday holda, qadamlarning chastotasining oshishi tufayli tezlik oshadi, bu ko'proq oyoqning orqaga qarab faol harakatiga bog'liq.

Tisarilib yugurish paytida o'yinchi ba'zida muvozanatni yo'qotadi va yiqilib tushadi. O'yinchi pozitsiyasining barqarorligi shartlaridan biri shundaki, tananing og'irlik markazining o'qi tayanch yuzasining yuqorisida bo'lishi o'yinchining holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishirma qadam tashlab yugurish paytida, burilishdan keyin harakat yo'nalishini yugurish qadamidan o'ngga yoki chapga o'zgartirish uchun *ishlatiladi*. Bu noyob harakat usuli bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan *birgalikda* qo'llaniladi (4.4-rasm).



4.4-rasm. Chalishirma qadam tashlash.

Chalishirma qadam tashlab yugurish yonma-yon yugurish qadamlari bilan tavsiflanadi. Qadam tashlash bosqichida harakatlanuvchi oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Natijada yugurish vaqtida havoda uchish fazasi juda qisqadir.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan muhim harakat holatga o'tishda dastlab harakatlanish fazasi sifatida, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli uslublari sifatida foydalaniladi.

Juflama qadam tashlab yugurishda oyoqlarni ozgina bukilib birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi, hamda ikkinchi qadam harakatida oyoqlar juftlangan holda bajariladi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrash. Sakrashlar to'xtash va burilish texnikasini bajarish uchun ishlatiladi. Sakrash to'pga oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish,

ayrim holdagi fint texnikasini, ya'ni oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga harakatlarni bajarishda foydalaniladi.

Shuningdek, o'yindagi turli holatlarda maksimal yuqori sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbol o'yinchisining muvozanatni saqlash qobiliyati bilan belgilanadi. Bunda futbolchi dastlabki holatlaridan fazo, vaqt va kuch tasniflari optimal holatda bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha turdagi sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish bosqichlari bo'ladi. Sakrashning ikki xil uslubi mavjud, ya'ni bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqqa sakrash oldinga, yon tomonga, yuqoriga amalga oshiriladi. Bunday sakrashda tananing og'irlik markazining o'qi ikkinchi oyoqni faol bosish va silkitish orqali sakrash tomon siljiydi. Bir yoki ikki oyoqlarida sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Qisqa masofada barqaror amortizatsiya keyingi harakatga tezroq va samaraliroq o'tishni ta'minlaydi. Bundan tashqari, og'irlik markazining tayanch yuzasi chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishiga yordam beradi.

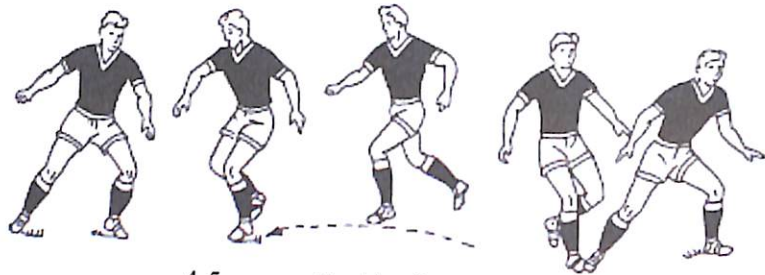
Sakrab to'pga bosh qo'yganda ko'pincha maksimal baland ko'tarilish talab qilinadi. Bunda yugurib kelib sakrashda oyoqni to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish, keyin yuqoriga sakrash kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish sakrashning samaradorligini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash usuli bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi. Tik turgan joydan sakrashda o'yinchi oldin tezda biroz cho'kadi. Oyoqlarning faol tekislanishi bilan bir vaqtda tananing og'irlik markazining o'qi sakrash tomon siljiydi va qo'llar tebranadi. Oxirgi qadamda yugurish va sakrashda bir oyoq to'xtab turishi uchun qo'yiladi. Egilish vaqtida ikkinchi oyoq birinchisining yonida tezda birlashtiriladi. Uchish va yugurish fazalari tik turgan joydan sakrash bilan bir xil bo'ladi.

To'xtash. Harakat texnikasida to'xtash harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi hisoblanadi. U to'satdan to'xtab, to'p bilan yoki to'psiz raqiblar qayerda va qanday joylashganiga qarab, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishda ketadi, o'ngga yoki chapga qochadi. To'xtashda ikki xil usuli mavjud, ya'ni sakrab to'xtash va tashlanib to'xtashdan iborat.

Sakrab to'xtash uchun biroz balandroq sakraydi va siltangan oyoqda yerga tushiladi, turg'unlik bo'lishi uchun shu oyoq sal egiladi. Lekin ko'p holatlarda yerga ikki oyoqlab tushadi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralinadi-da, keyin oyoqni yerga qo'yiladi holatda bajariladi. Tashlanib to'xtashda oyoqlar bukib, ikki oyoqqa tayanib turish bilan tavsiflanadi (4.5.-rasm).



4.5.-rasm. Tashlanib to'xtash.

Har xil to'xtashlardan so'ng, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtash joyidagi oxirgi holat harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal darajaga tushiradilar va yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda boshlang'ich harakatlar tik turgan joydan burilgandan keyin boshlanadi. Shuningdek, burilish zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi ham kiradi.

Burilishning quyidagi usullari qo'llaniladi, ya'ni hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilishlar tik turgan holda ham, harakat vaqtida ham amalga oshirilishi mumkin.

Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi. Harakat yo'nalishini keskin va tez o'zgarishi bilan sakrashda burilish samaraliroq bo'ladi. Bu ish burilish yo'nalishi faol depsinib amalga oshiriladi. Silkinishda oyoqning kafti ham shu tomonga buriladi. Sakrash juda baland bo'lmasa-da, u to'liq bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchi navbatda burilish yo'nalishidan oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida, harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa suyanib, tananing og'irlik markazining o'qi aylanish yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi. Harakatlanadigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib, burilish biroz bukilgan holatda tayanch oyoq uchida bajariladi.

4.2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydondagi futbol o'yinchisining ikkita kichik texnika usuli mavjud, ya'ni harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasidir.

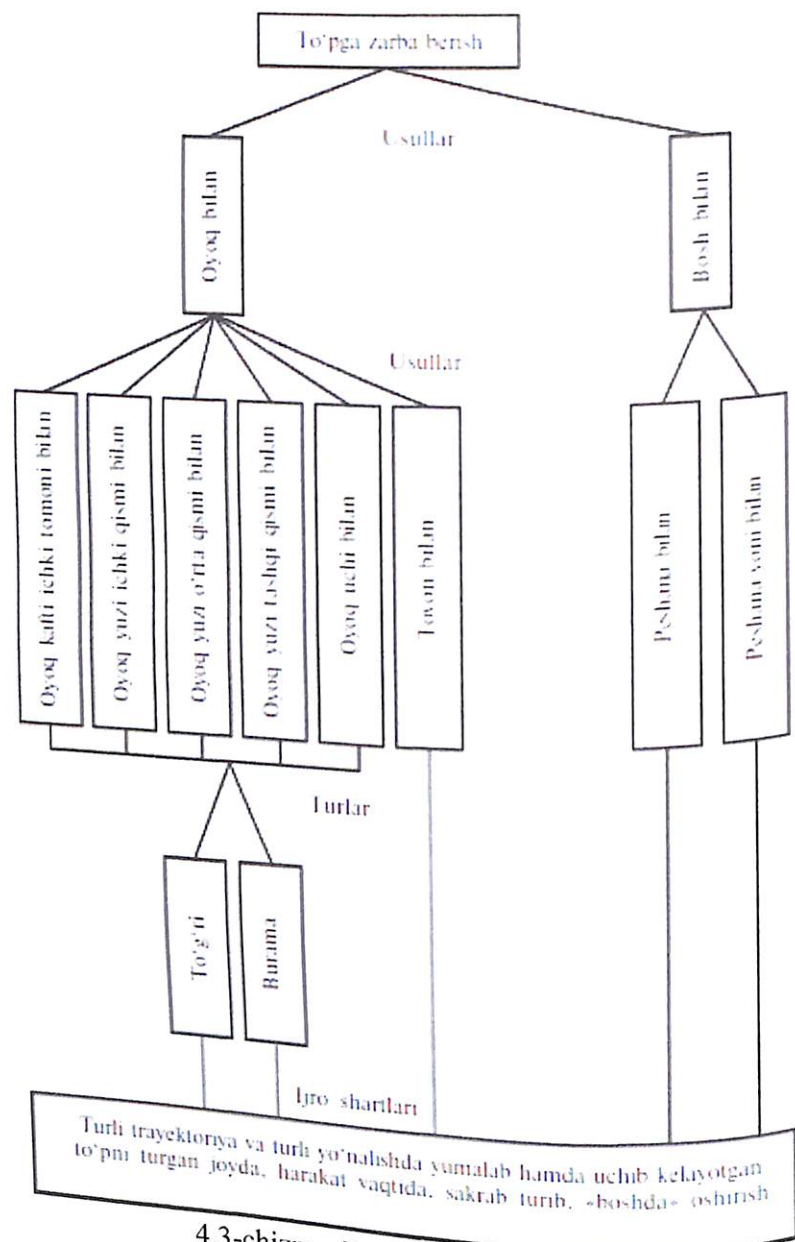
Maydondagi futbol o'yinchilari harakatlanish texnikasi bo'yicha yuqorida boblarda tahlil qilingan xilma-xil uslublari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish uslublaridan iborat. Shuningdek, maydon o'yinchini qo'lda amalga oshiradiga maxsus usullaridan- yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin davomida qaysi usul amalga oshiriladi va qancha narsa o'yindagi o'yinchilarning funksiyalariga bog'liq va texnikani bajarish sifati barcha maydon o'yinchilari uchun yuqori darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish. To'pga zarba berib o'ynash futbol o'yinida asosiy harakat vositasidir. To'p turli yo'llar bilan zarbalar beriladi va yo'naltiriladi. (ta'sirning tasnifi 4.3-chizmada keltirilgan). Zarba berishning barcha usullari ma'lum bir maqsadga qaratilgan bo'lib, u to'pning ma'lum bir traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (va ko'pincha maksimal) tezlik bilan tavsiflanadi. To'pning uchish tezligi to'pga berilgan zarba tarkibi (oyoq yoki bosh) bilan to'qnashuvidagi dastlabki tezlikka, shuningdek ularning massalarining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir qiluvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lganligi sababli, to'pning tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'inning tezligini oshirish kerak.

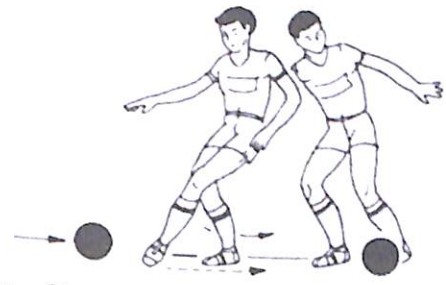
To'pga oyoq bilan zarba berish. To'pga zarba oyoq kaftining ichki tomoni, oyoqning old yuzasining ichki, o'rta va tashqi qismlari, oyoq uchi, tovon tomonidan amalga oshiriladi. Zarbalar harakatsiz to'pga, shuningdek, harakatlanayotganda, sakrashda, burilishda va yiqilishda tik turgan holatdan turli yo'nalishlarda dumalab va uchayotgan to'pga qo'llaniladi.



4.3-chizma. To'pga zarba berish usullari.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni tepish. Futbol o'yinchilari oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pga zarba berishni ko'p holatlarda

yaqin masofaga to'p uzatishda amalga oshiradi. Bunda to'pga zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini tanishib chiqamiz. O'yinchi yugurish harakatini amalga oshirish joyda to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. O'yinchining zarbani amalga oshiruvchi oyoqni orqaga tortishi so'nggi yugurish qadamidagi ortga depsinish hisobiga bajariladi. O'yinchi tepishni amalga oshirishda oyoqni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarbani amalga oshiruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlaydi. O'yinchi to'pga zarba berish vaqtida harakatlangan oyoqning uchini tashqari tomon burilgan, hamda oyoq yuzasi esa to'pni harakatlanish yo'nalishiga nisbatan aniq to'g'ri burchak hosil qilgan bo'lishi lozim. Oyoq uchi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Zarba beruvchi oyoq kaftining ichki yuzasining o'rtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning to'pga zarba berish vaqtidagi holati to'pni harakatlantirib surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



4.6-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pga zarba berilganda, bu zarba aniqroq bo'ladi, chunki oyoqning katta qismi to'pga tegadi. Lekin zarbani bajarayotgan o'yinchining oyog'i maksimal darajada orqaga tortilmagani uchun, bu usul bilan berilgan zarba kuchi boshqa usullarga qaraganda kamroq.

Futbolchi oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pga zarba berishi qisqa yoki uzoqqa to'pni tepish, darvozaga to'pni tepishda foydalanadi. Ushbu to'pga zarba berish usulida to'pni nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelib bajariladi. Bunda futbolchi to'pga zarba berishda oyoqni orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'lishi, tizza ozgina bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi yuzasi yerga qo'yiladi. To'pga zarba berishda tizza bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. To'pga zarba berish vaqtida tizza bo'g'inini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. To'pning o'rtta qismiga zarba berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab harakatlanadi. Oyoq yuzining o'rtta

qismi bilan to'pga zarba berish usuli ko'p jihatdan oyoqning ichki qismi bilan zarba berishga o'xshaydi (4.7-rasm).



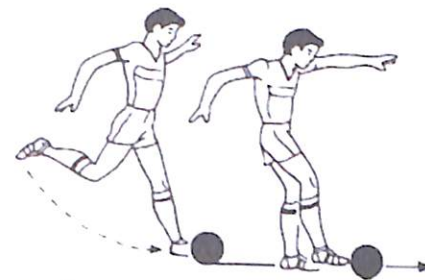
4.7-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish.

Yugurib kelib to'pga zarba berishning harakat chizig'i, to'pning yo'nalishi bilan taxminan bir chiziqda bo'ladi. O'yinchi oyoqni orqaga tortish va zarba berish harakatida sagittal tekislikda amalga oshiradi. O'yinchining tayanch oyoqning to'pning yon tomonida shuningdek, oyoq bilan to'p yaqinlashadi. O'yinchi to'pga zarba berishi davomida to'p tayanch oyoq kafti tovonidan dumalab ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'inini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba vaqtida vertikal xolatda bo'ladi. Bu holat to'pni harakatlantirish vaqtida saqlanib qoladi.

Futbolchi to'pga zarba berishda oyoq to'p bilan aloqa yuzasi katta bo'lish zarbani aniqroq bajarishga imkon beradi. Yugurib kelib tepish bir tekislikda amalga oshirilganligi sababli, biomexanik tahlil shuni ko'rsatadiki harakatlar boshqa texnikalarga qaraganda ko'proq kuch bilan amalga oshiriladi. Ammo to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi imkon qadar pastga tortilgan bo'lishi kerak. Zarba berishda oyoq yuzasi yerga tegib ketishi natijada jarohatga olib kelishi mumkin. Shuningdek, futbolchining bunday harakati harakatni suratini o'zgarishiga, zarba kuchining pasayishiga va ixtiyorsiz to'xtashi tufayli uning samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Oyoqning tashqi tomoni bilan to'pga zarbalar berish ko'p hollarda burilish zarbasi vaqtida qo'llaniladi. Oyoqning o'rta va tashqi qism yuzlariga urilganda harakatlarning tuzilishi o'xshash, zarba harakati paytida oyoq boldir bilan oyoq kafti qismi ichkariga burilishi bilan farq qiladi.

Oyoq uchida to'pni tepish kutilmaganda raqib o'yinchidagi to'pni tepib yuborishda yoki aldamchi harakatlarda ancha samaralidir (4.8-rasm).



4.8-rasm. Oyoq uchida to'pni tepish harakati.

Oyoq uchida yugurib kelib tepish harakatida to'p va nishon bir chiziqda bo'ladi. Yugurish vaqtida, to'g'ri qo'nish, shuningdek, tepish uchun oyoqni tortib olish deb hisoblanadi. Tepish harakatini amalga oshirishda tizza ozgina bukilgan tarang oyoqda amalga oshirish kerak. Bunda to'pni tepish vaqtida oyoq uchi ozgina yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi. Oyoq uchi bilan zarba berish sathi juda kam bo'lgani uchun bu usul to'p yumalab harakatlanayotganda tepish unchalik aniq chiqmaydi.

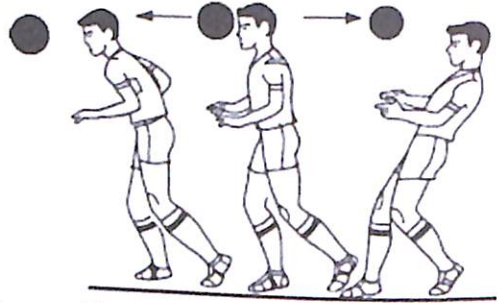
Harakatsiz to'pni tepish. O'yin boshida, jarima to'pni tepish, to'pni erkin tepish bilan o'yinga kiritish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi amalga oshirish texnikasining yuqorida bayon qilingan tuzilma xususiyatlari harakatsiz to'pni tepishga ham taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalardan kelib chiqib tayyorlov bosqichlarida yugurib kelib tepishda uzoq, qisqa va tezligida turlicha bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Yumalab harakatlanayotgan to'pga zarba berish asosiy usullari va turlarining barchasi qo'llanadi. Bunday to'pga zarba berishdagi texnik harakatlar harakatsiz turgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari o'yinchidan uzoqlashish, o'yinchi to'g'risida, yon (o'ng va chap) tomonlardan bo'lishi mumkin.

O'yinchi oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday amalga oshirish xususiyatlari ana shu harakat yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan uzoqlashgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan uzoqroq o'ikazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. To'g'ridan yumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p o'yinchining yon tomonlardan yumalab harakatlanayotganda to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

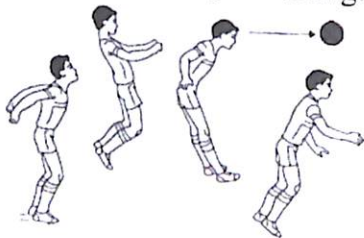
Barcha harakatlarda tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Bunday holatda to'pga zarba berish eng ma'qul usul hisoblanadi.

To'pga bosh bilan zarba berish. Futbol o'yinida to'pga bosh bilan zarba berish texnik usuli muhim vositadir. O'yinda to'pga bosh bilan zarba berish yakunlovchi zarba berishda, sheriklarga to'p oshirishda foydalaniladi. Peshana bilan zarba berishning bir qancha uslublarida futbolchilar o'yin jarayonida foydalanadilar. O'yin vaziyatga qarab peshana bilan zarba berishning asosan ikki xil usuli, ya'ni to'pga sakrab yoki sakramay zarba berishni qo'llaydilar (4.9-rasm).



4.9-rasm. To'pga bosh bilan zarba berish harakati.

Sakramay peshana bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50—70 sm) qadamlarda tik turib amalga oshiriladi. Bunday usulni amalga oshirishda o'yinchi boshni orqaga tortishi, gavdasini orqaga engashtirish, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazib amalga oshiriladi. Shuningdek, usulni bajarishda o'yinchi qo'llar tirsakdan ozgina bukilgan bo'ladi (4.10-rasm). To'pga zarba berishda orqada turgan oyoqqa to'g'rilash va gavdani rostlash va gavdaning og'irlik markazini oyoqqa o'tkazilgan holda boshning old tomon keskin harakati bilan bajariladi. Futbolchi sakrab boshning peshana qismi bilan to'pga zarba berishda bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab amalga oshiriladi (7-rasm).



4.10-rasm. Futbolchi sakrab boshning peshana qismi bilan to'pga zarba berish.

To'pni to'xtatish. Harakatlanayotgan to'pni to'xtatish, to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'pni to'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni bajarish, ya'ni dumalab va uchib harakat qilayotgan to'pning tezligini o'zgartirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" lug'aviy ma'nosi ba'zida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda futbolchi to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarini bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz. Harakatlanayotgan to'pni oyoq, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'pni to'xtatish tasnifi 4.4-chizmada ko'rsatilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan turli texnik usullarda amalga oshiriladi, ya'ni oyoq kaftining ichki tomoni, oyoqning oldi va o'rta qismi, son, oyoq yuzi ichki qismi, oyoq kafti tashqi tomoni, tananing ko'krak va qorin qismi, peshana bilan to'xtatish. To'pni oyoq bilan to'xtatish harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

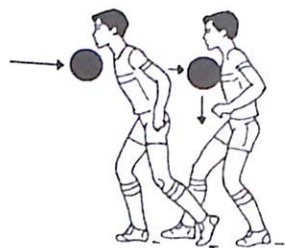
Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish. Yumalab yoki uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish usulida foydalaniladi. Oyoq bilan to'pni to'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi katta bo'ladi (4.11-rasm).

Dumalab harakatlanayotgan to'pni to'xtatish uchun birinchi navbatda to'p harakat tomonga qarab turish, gavda ozgina bukilgan, og'irlik markazi tayanch oyoqda, to'pni to'xtatuvchi oyoq oldi tomon amalga oshiriladi. Shuningdek, oyoq kafti tashqariga 90° buriladi va oyoq uchi ozgina ko'tariladi. To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasi qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

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

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat tuzilishining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir (4.14-rasm).

O'yinchi harakatlanayotgan to'pni to'xtatish uchun qulay holatda turib olishi, to'p harakatlanayotgan tomonga qarab, oyoqlar cho'zilga yoki kichikroq qadam (50–70 sm) kengligida ochilgan holda, ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi ozgina bukilgan va past tushirilgan holatda turadi. Bunday holat to'p harakatini so'ndiruvchi harakat bilan tasniflanadi. To'p o'yinchiga yaqinlashayotganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga, yakuniy bosqichda tananing og'irlik markazi to'p bilan harakat qilishga mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.



4.14-rasm. Ko'krak bilan to'p to'xtatish.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishda harakat mexanizmi, asosan, bir xil bo'lib, ayrim detallaridagina farq bor.

To'pni ko'krak balandligida harakat qilishni to'xtatganda, o'yinchi oyoqlarini kichikroq qadam kengligiga yoyadi va to'g'ridan-to'g'ri to'p tomonga qarab turadi, tananing og'irligi old oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi holatda harakatlanayotganda tana vazni orqa oyoqqa o'tkaziladi.

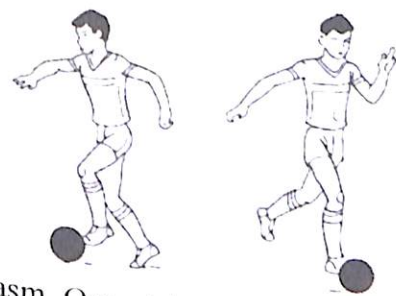
Yuqoridan pastga harakatlanayotgan to'pni to'xtatish uchun tana orqaga tortiladi, ya'ni to'pni burilish burchagi traektoriyasiga bog'liq holatda. To'pni ko'krak bilan to'xtatishda to'p harakatini juda aniq bilish va so'ndiruvchi harakatini o'z vaqtida bajarish kerak.

To'pni olib yurish. O'yinchi maydonning turli joylarida to'pni olib yurish mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p bilan yugurish (ba'zan yurish), to'pni turli yo'llar bilan urish, zarbalar ketma-ket va turli ritmlarda, oyoqlari yoki boshi bilan amalga oshiriladi.

To'pga olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ma'noga ega emas va o'yinda kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'pga egalik qilishning boshqa turlari bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish ko'p jihatdan noo'rin.. Ammo o'yinda ko'pincha to'pni bosh bilan bir necha marta urish, keyin kamroq o'ynash va nihoyat, to'pni oyoqlaringiz bilan to'g'ri ushlab turish uchun harakat qilish holatlari mavjud.

Oyoq bilan to'pni olib yurish. To'pni olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili yuqorida keltirilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim jihatlari va xususiyatlari bilan tanishib chiqamiz (4.15-rasm).

To'pni olib ketayotganda taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10–12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni olib qo'yishi mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1–2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shu bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'pni olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik kerak.



4.15-rasm. Oyoq bilan to'pni olib yurish.

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

To'pni olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi. Oyoq yuzining o'rta qismi va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda, asosan, to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni olib yurish harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

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

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

4.2.4. Aldash harakatlari (fintlar)

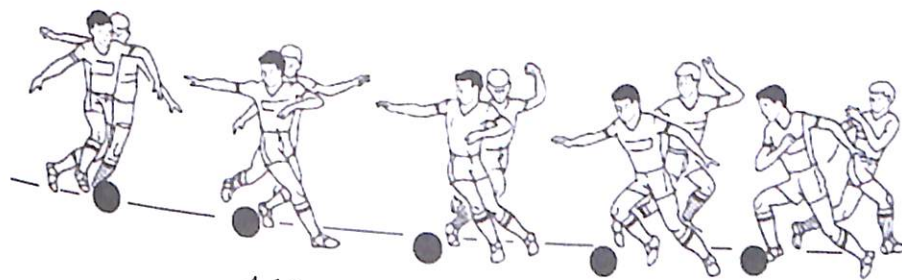
Raqib bilan yakkama-yakka kurashda amalga oshiriladigan futbol texnikasining bir guruh texnik harakat fintlardir. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom yettirish uchun qulay sharoit yaratish uchun ishlatiladi. Hujum va himoya harakatlarida fintlardan foydalanish ko'plab taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

Futbol texnikasida aldashning quyidagi asosiy usullaridan "qochish", "zarba berib" va "to'pni to'xtatib aldash fintlarni bajarishning turli usul fintlar tasnifida keltirilgan. Shuningdek, oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish" fint ko'pincha raqib o'yinchi orqa tomondan hujumni amalga oshirganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan o'yinchi aldash harakatlarida yon tomonlarga ketmoqchi ekandek ko'rsatadi. Bunda o'yinchi gavdasini chap tomonga burgan holatda o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga harakatni o'zgartirganda orqadan hujum qilayotgan raqib o'yinchi to'pni ko'rmaydi. To'pga tashlangan o'yinchi unga ergashib chapga tomonga harakatlanadi. Bunday holatda to'pni o'zida tutib turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga yo'naltirib o'yin vaziyatidan kelib chiqib harakatni davom ettiradi.

To'pni "tepib" fint qilish. Futboldagi To'pni "tepib" fintni usulini bajarishning ba'zi xususiyatlari bilan tanishib chiqamiz. To'p uchun

yakkama-yakka kurashishda raqib to'g'ridan yoki yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashishda to'pga zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborish imkoni beradi. Buni ko'rgan raqib o'yinchi to'pni tortib olishga yoki to'p tushishi mumkin bo'lgan maydon tomon harakat qiladi. Buning uchun o'yinchi harakatni sekinlashtirishi, to'xtash, sirpanish va burilish harakatlarini bajaradi.

Bundan tashqari, To'pni "tepib" fint holatlari yakkama-yakka to'p uchun kurashish harakatlarida, o'yindagi vaziyat, sherik va raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qarab usulni bajarishda to'pni sekin tepib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga harakatlanishi mumkin.



4.16-rasm. To'pni "tepib" fint qilish.

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

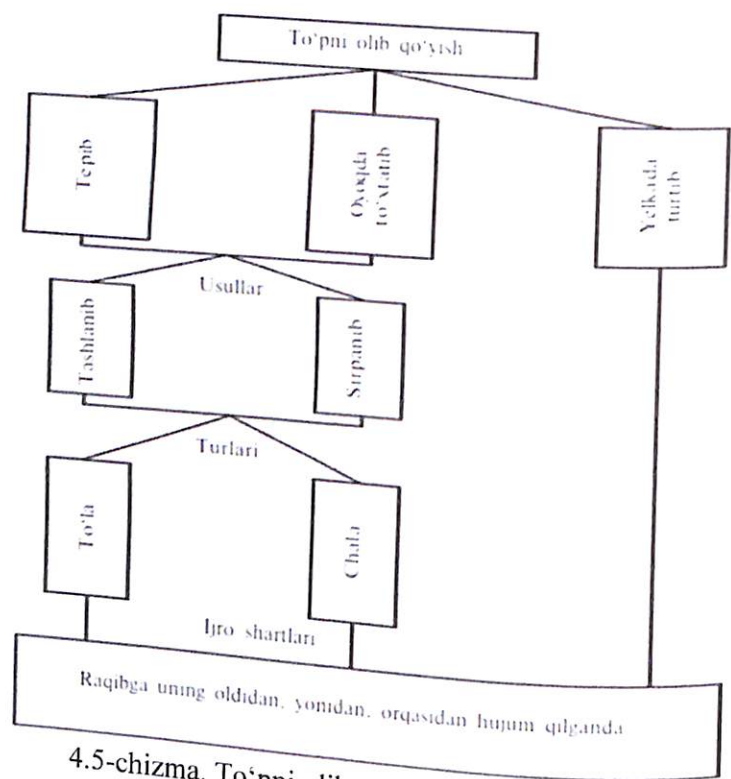
To'pni olib qo'yish. To'pni olib qo'yish raqib to'p bilan harakatlanayotganda yoki qabul qilib olayotganda to'pni olib qo'yishda harakat amalga oshiriladi.

To'pga olib qo'yish samaradorligi o'yinchining vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatiga, ya'ni raqib va to'pgacha bo'lgan masofaga, uning harakat tezligiga, o'yinchilarning qanday turishini aniq bilish qobiliyatiga va hokazolarga bog'liq. Raqibga yaqinlashish yoki unga oraliq masofani saqlash, raqib to'pni sizdan tortib olganda, unga hujum qilish kerak. Ayni paytda hujumchi shoshiladi, to'pni uradi, uni to'xtatadi yoki raqibni yelkasi bilan itaradi va to'pni ushlaydi.

To'p olib qo'yish ikki xil usul mavjud, ya'ni to'pni to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'pni to'la olib qo'yish yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. To'pni chala olib qo'yish esa ma'lum masofaga uzoqlashtiriladi yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga xalaqit beriladi va

himoyalaniş uchun vaqtdan yutiladi. Natijada raqib hujum sur'ati va rejasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Keskin o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib, sirpanib olib qo'yish degan murakkab usullardan futbolchilar foydalanadi. Futbolda to'pni olib qo'yishning klassifikatsiyasi 4.5-chizmada ko'rsatilgan.



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

To'pni olib qo'yish harakati raqibdan o'zib, 1,5–2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan harakatlanmoqchi bo'lgan holatlarda shu usul qo'llaniladi. Bunda o'yinchi to'p tomonga tez harakat qilib uni olib qo'yishga harakat qiladi. To'pni tezkor harakat bilan olib qo'yish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. To'pga yetish qiyin bo'lganda oyoqlar bilan yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tezkor harakat bilan to'pni olib qo'yishda to'pni tepib yuborish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'pni oyoq uchi bilan tepib yuboriladi.

To'xtatishga harakat qilganda esa, oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakati yo'nalishidan olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib to'pni olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi (4.17-rasm).



4.17-rasm. Sirpanib to'pni olib qo'yish. **Raqibni yelkada turtib yuborib to'pni olib qo'yish** o'yin qoidalariga muvofiq bajarilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchi masofada faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (4.18-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli xarakterda bo'lmasligi lozim. Bu uslublardan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelkada turtishni raqib bir oyoqqa (uzoqroqdagi oyog'iga) tayanib turganida bajarish kerak.

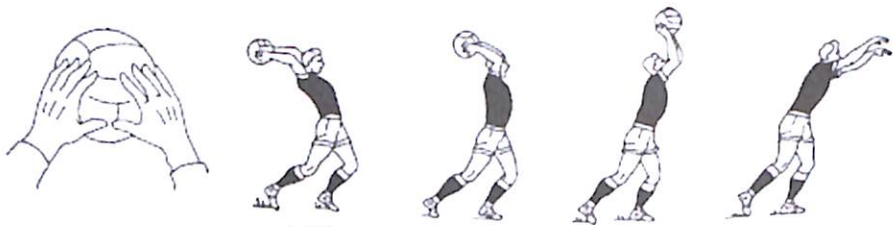


4.18-rasm. Raqibni yelkada turtib yuborib to'pni olib qo'yish.

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

tashlashda uni keng yozilgan barmoqlar yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlar qariyb bir-biriga tegadigan darajada qo'lga olinadi (4.19-rasm).

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



4.19-rasm. To'pni tashlash.

4.2.5. Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining texnikasidan butunlay farq qiladi. Buning sababi, darvozabonga jarima maydonchasi ichida to'pni qo'li bilan o'ynashga qoidalar bilan ruxsat berilgan.

Darvozabon texnikasiga quyidagi texnik harakatlar guruhi kiradi, ya'ni to'pni olish, qaytarish, yo'nalishni o'zgartirish va to'pni tashlash. O'yinda raqib jamoaning sheriklari va o'yinchilari turgan joyga, shuningdek to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining turli usullari, usullari va turlari qo'llaniladi.

O'yin davomida darvozabon maydonchada mavjud bo'lgan zarur texnikalardan foydalanadi.

Texnikani muvaffaqiyatli amalga oshirish asosan darvozabonning harakatga qanchalik tayyorligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri boshlang'ich pozitsiyasida bo'lish uning harakatga tayyorligi omillaridan biridir. Ushbu dastlabki holat uchun oyoqlarni yelkalarining kengligida va bir oz egilgan holda ushlab turish xarakterlidir. Yarim egilgan qo'llar ko'krak darajasida oldinga cho'ziladi. Kaftlar orqa tomon, ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. To'g'ri boshlang'ich pozitsiyasi darvozabonga og'irlik markazining o'qini qo'llab-quvvatlash tekisligidan

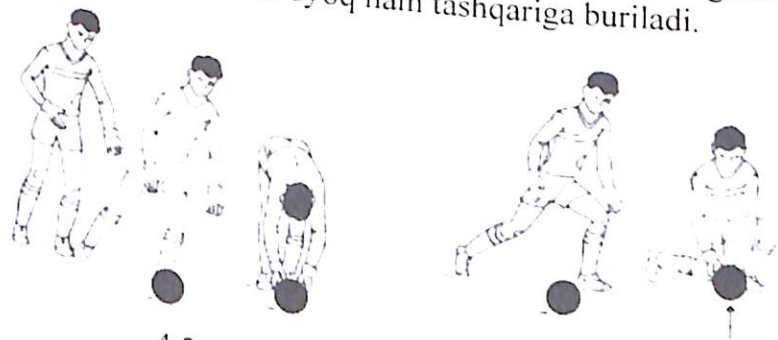
tezda olib tashlash va oddiy, ikki yoki aralash qadamlar, sakrash va yiqilishlarni bajarish orqali kerakli harakatlarni bajarish imkonini beradi.

To'pni ilib olish. To'pni ushlab darvozabonning o'yin texnikasining asosiy vositasidir. Bu ko'pincha ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab, u pastdan, yuqoridan yoki yon tomondan to'xtatiladi. Darvozabondan uzoqda uchayotgan to'plar yiqilganda ushlanadi. To'pni pastdan ushlab darvozabon tomon dumalab, yuqoridan yiqilib, past (ko'krak darajasida) uchadigan to'plarni ushlab uchun ishlatiladi.

Bir dumalab to'pni qo'lga olish uchun tayyorgarlik, darvozabon oldinga egiladi va qo'llarini tushiradi (4.20-rasm). Shu bilan birga, kaftlar to'pga qaragan, biroz tekis, yarim egilgan barmoqlar yerga tegadi. Qo'llarni haddan tashqari tarang tutmaslik kerak. Oyoqlari juftlashgan, egilmagan yoki biroz egilgan bo'ladi.

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

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



4.20-rasm. To'pni ilib olish.

Tushirilgan qo'llarning kaftlari to'p tomon yo'naltiriladi. To'pni to'g'ridan-to'g'ri ushlab yuqorida tavsiflangan variantlar bilan bir xil bo'ladi. Oxirgi bosqichda, oyoqlarini burish va to'g'rilash orqali darvozabon balandligini moslashtiradi va keyingi harakatlar uchun kerakli

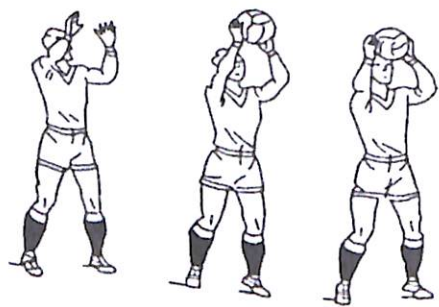
boshlang'ich pozitsiyasini oladi. Devorning yuqori darajadagi himoyasi tufayli to'pni ushlab olishning ushbu varianti dinamik ravishda yanada ishonchli.

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

O'yin davom etar ekan, darvozabon tomondan dumalab, past uchib ketadigan, shuningdek, uning oldi tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ushlab kerak. Bunday hollarda to'p oldinga siljiydi. Ushbu harakatni yugurish, juftlama yoki chalishtirma qadamlar bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, old bilan yuqoriga yoki yon tomonlarga yuqorilab sakrash bilan bajariladi.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada (ko'krak va bo'y baravar) harakatlanayotgan to'plarni ushlab olish uchun qo'llaniladi (4.21-rasm).

To'pni yuqoridan ilib olish usulida yuqoridan harakatlanib kelayotgan to'pni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'lda yuqorida ilib olish qo'llaniladi (4.22-rasm). Bunda to'pning harakat yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga yoki yon tomonlarga sakraladi. Harakatlanayotgan vaqtda asosan, bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish vaqtida qo'llar bilan silkinish harakati qilib, qo'l o'ng tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlarni biroz egib yerga tushiladi.

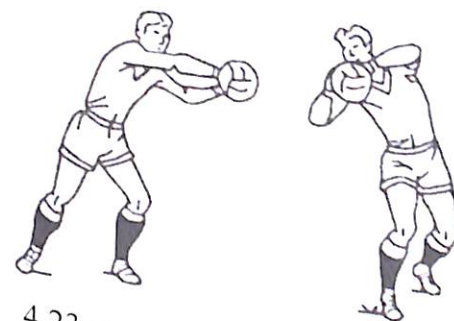


4.21.-rasm. To'pni yuqoridan ilib olish.



4.22-rasm. Baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'lda yuqorida ilib olish.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomondan harakatlanayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (4.23-rasm). To'pni yondan ilib olish qo'llar yonga tomonga cho'zilib, to'p harakatlanayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irlik markazi to'pni ilib olish tomondagi oyoqqa o'tkaziladi. To'pni yondan ilib olish to'pni yuqoridan ikki qo'lda ilib olishdagiga o'xshaydi.



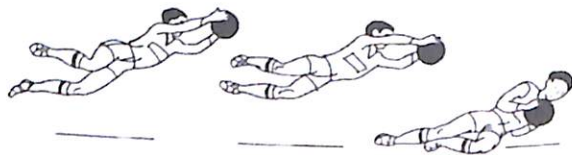
4.23-rasm. To'pni yondan ilib olish.

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

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichida bo'lmaganda ilish. Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2.5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun

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

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun bosqichli yiqilish qo'llaniladi (4.24-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi.



4.24-rasm. Darvozabondan dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish.

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

keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar yerga tegadi.

To'pni qaytarib yuborish. Darvozabon to'pni qaytarib yuborishi to'pni ushlabning iloji bo'lmagan hollarda (raqibning aralashuvi, juda kuchli zarba, to'pga yetib borish qiyinligi va boshqalar.), to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning to'pning darvozaga boradigan yo'lini to'sish, to'g'ridan-to'g'ri va yuqoridan uzatilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborilishiga kiradi. Bunday holatda darvozabon to'pni egallamaydi.

To'p ikki qo'l bilan ham, bir qo'l bilan ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul yanada ishonchli, chunki u katta to'sib qoluvchi sath yuzasiga ega. Biroq, ikkinchi usul darvozabonga uzoqqa uchadigan to'plarni yuborish imkonini beradi.

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

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

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

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

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi (4.25-rasm). Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat

tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olguniga qadar to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyagiga to'g'ri keladi.



4.25-rasm. Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichi.

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

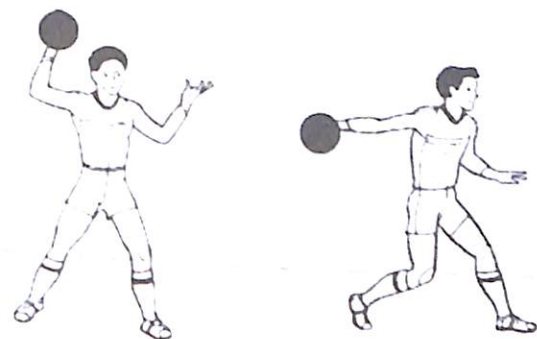
To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham (masalan, to'p ho'l va og'ir bo'lsa) uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, musht tugilgan, qo'llar ko'krak oldida (bunda har ikkala musht tugilgan qo'l barmoqlari juftlanib, bir-biriga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

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

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

To'pni o'yinga tashlab berish. Futbolda darvozabonlar to'pni o'yinga ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra harakati aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismaniy tayyorgarligi va a'lo darajadagi texnikasiga ega bo'lgan darvozabon to'pni bir yoki ikki qo'lda uzoqroq (35–40 m) masofaga tashlab bera oladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi (4.26-rasm).



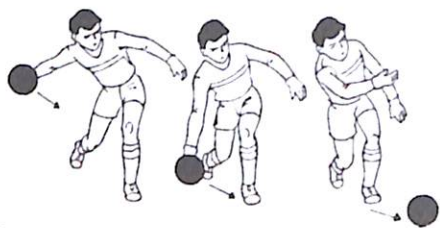
4.26-rasm. To'pni bir qo'llab tashlab berish.

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

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

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

To'pni pastdan tashlash uni past traektoriyali harakatda (asosan, yerda dumalatib) tashlashda ishlatiladi. Dastlabki holatda bir qadam tashlagan holda oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to'pning tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi. Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, gavdasi og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda oldga tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi (4.27-rasm).



4.27-rasm. O'yinchi to'pni yondan tashlash harakati.

4.26. O'yin taktikasi

Futbol o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy va jamoa harakatlari aniq reja asosida aniq vaqtda muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan harakatlari taktika deyiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi maqsadga erishish uchun hujum va mudofaa harakatlarining eng qulay vositalari, usullari va shakllarini aniqlashdir.

O'yin taktikani tanlashda har bir jamoa oldida quyidagi vazifalarga bog'liq, ya'ni kuchlar nisbati va raqobatdosh o'yinchilar guruhlarini, maydon holati, iqlim sharoiti va boshqalarga bog'liq.

Futbol o'yinlarida hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga ko'plab o'tishdan iborat bo'lganligi sababli, har bir jamoaning hujum va mudofaa harakatlari tashkil etilishi kerak.

Taktikalar o'yin davomida barcha o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Muayyan raqibga qarshi kurashning to'g'ri tanlangan taktikasi muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi va noto'g'ri tanlangan yoki e'tiborsiz qoldirilgan taktikalar odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqib harakatlarini to'g'ri baholay olish va belgilangan hujum vazifalarini to'g'ri hal qilishda o'yindagi imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalanish qobiliyati butun jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining

ham taktik yutuqlarini ko'rsatadi. Jamoa hujum va himoyadagi o'yinchilarning barcha harakatlari yaxshi tashkil etilgan va faol bo'lgandagina muvaffaqiyatli bo'ladi.

Murabbiy o'yin uchun taktik rejani qanday tuzmasin, bu reja alohida o'yinchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Shu sababli, individual taktik mukammallikka erishmasdan, jamoaning o'yinini chiroyli va risoladagidek aniq taktik harakatlarni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika va texnika bir-biriga bog'langan. To'pni kimga va qanday uzatish kerakligi, raqibni dog'da qoldirish uchun pasdan foydalanadimi yoki to'pni sherigiga uzatadimi, qachon gol urishni hal qilgan o'yinchi taktik fikrlashdan foydalanadi va tezkor harakat qilganda u texnik mahorat ko'rsatadi. Shunday qilib, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Har xil taktik harakatlar faqat texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin.

Teng kuchga ega jamoalar o'rtasidagi uchrashuvdagi mag'lubiyat sababi irodaning yetishmasligi, jismoniy va texnik tayyorgarlikning yetishmasligidir. Biroq, futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurash bilan belgilanadi. Taktikalar teng darajadagi jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikka ega bo'lgan ikki jamoadan birining g'alabasini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi. Buni yirik musobaqalardagi ko'plab misollar tasdiqlaydi.

Faqat mohirona ishlatilgan taktikalar muvaffaqiyat keltiradi. Ba'zida jamoalar har qanday raqibga qarshi bir xil taktikadan foydalanadilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, mahoratning o'sishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa yuqori malakali, turli taktik rejalarda o'ynay olishi kerak. Aks holda, ba'zi yutuqlarga qaramay, bunday jamoa musobaqalarda katta g'alaba qozona olmaydi. O'quv-mashg'ulot davomida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor berilishi kerak.

Har bir o'yinchi va umuman jamoa harakatning turli xil variantlarini o'zlashtirishi kerak. Hujum va himoyaning doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi doimiy ravishda takomillashib boradi. Xuddi shu kurash futbol taktikasini rivojlantirishning asosiy harakatlantiruvchi kuchidir.

Futbol o'yinchilarning vazifalari. Raqibga qarshi kurashda jamoaning harakatlarini tashkil etishga o'yinchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash orqali erishiladi. Hozirda futbolchilarning vazifalari ularning mashg'ulotlarining universalligiga asoslanadi. Albatta, bu hamma ham xuddi shunday qila oladi degani emas. Biroq, har bir o'yinchi o'yinning barcha texnikasini o'zlashtirishi, hujumda ham, himoyada ham harakat qila

olishi kerak. O'yinda muayyan vazifalarni yaxshi bajara olishi kerak. O'z vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilariga, markaziy himoyachilarga, o'rta qator himoyachilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Darvozabon. Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan. Odatda, darvozabon baland bo'yli (180 sm va undan ham baland), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi juda yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil bo'lishi, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay oladigan, to'pning uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay oladigan bo'lishi, himoyachilarni idora qilishi, ya'ni unga izchillik va uyushqoqlik kiritishi kerak.

Hozirgi kunda darvozabonning o'yindagi harakatlari xilma-xil va murakkab. Shuning uchun darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi hamda ma'naviy kuchiga ega bo'lishi talab qilinadi. Odatda darvozabon baland bo'yli o'yinchi (180 sm va undan ko'p), juda jismonan tayyorlangan, juda sezgir va juda yuqori boshlang'ich tezligiga ega bo'lishi, dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil bo'lishi va himoyachilarni idora qilishi, izchillik va uyushqoqlik bilan harakatlanish talab qilinadi.

Darvozabon tik turadimi, harakatlanadimi yoki sakraydimi, barcha texnik harakatlarni mukammal bilishi kerak. Darvozabonning mahorat darajasi ushbu texnikalar qanchalik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvozabonning darvoza oldidagi o'yinni darvozadan harakat bilan muvaffaqiyatli birlashishi, jamoadoshlari bilan birgalikda darvozani himoya qilish va hujum qilish uchun mohirona harakatlari darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. To'pni boshqarishning qanday usullari mavjud?
2. To'pga zarba berishning qanday usullarini bilasiz?
3. To'pni to'xtatishning qanday usullarini bilasiz?
4. To'pni olib yurishning qanday usullarini bilasiz?
5. Darvozabon o'yini va uning harakatlari haqida nimalarni bilasiz?
6. Futbol maydoni va jihozlarining o'lchamlari hamda sport formasiga qanday talablar qo'yiladi?

7. Futbol o'yini texnikasi haqida nimalarni bilasiz?
8. Futbol o'yini taktikasi haqida nimalarni bilasiz?



5-MODUL. BASKETBOL O'YINI

5.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi

5.1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi

Basketbolning vatani AQSh hisoblanadi, uning asoschisi esa James Naismitdir. Basketbol inglizcha so'zdan olingan bo'lib, "basket"-savat, "ball"-to'p ma'nosini bildiradi. O'yin XIX asr oxirida paydo bo'lgan. Springfield xalqaro mashg'ulotlar maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi, bir paytlar ajoyib regbichi va gimnastikachi bo'lgan James Naismit (1861-1932) talabalarining qishki paytda jismonan yanada ko'proq chiniqtirish maqsadida zalda to'p bilan o'ynaladigan yangi o'yin o'ylab topdi. U to'pni tashlash orqali talabalarining merganligini tekshirib ko'rish uchun meva solinadigan savatlarni balandligi 3,05 metr bo'lgan zalning ikki tomonidagi balkonga o'rnatdi. Shu tariqa basketbol vujudga keldi. Neysmit yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi va 1891-yil 21-dekabrda Springfield maktab zalida birinchi basketbol o'yini bo'lib o'tdi. Guruhda 18 talaba bor edi. O'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 ta jamoa ishtirok etdi.

Ya'ni guruhdagi talabalarni teng ikki jamoaga bo'lib o'yinni tashkil qildi.



Basketbolning dastlabki qoidalari 13 qismdan iborat edi. Ular orasidan ba'zilar hozirgacha saqlanib qolgan ammo savatlarni to'rli temir aylana bilan almashtirishgan. Oradan 2 yil o'tgach, yana bir o'zgartirish joriy qilindi, bu o'zgarish jamoalardagi ishtirokchilar soni edi. Har bir jamoada 5 kishidan maydonga tushadigan bo'lishdi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki uni boshqarish oson, ko'tarish qiyin va yerga tushganda to'p har doim yerdan sakrab tushishini yaxshi ko'radi. Neysmit o'yin ishtirokchilari sonini qat'iy cheklamagan. Uning so'zlariga ko'ra, o'yinda 3-4 kishi ishtirok etishi mumkin. Biroq, eng maqbul mezon har bir jamoada 9 kishidan iborat bo'lishi kerak edi. Futbol

o'yinini nusxalashda futbolchilar uchta hujumchi va uchta himoyachiga bo'lindi. Ularga faqat "zonalarida" o'ynashga ruxsat berildi.

1892-yil 11-martda kuni ushbu qoidalariga ko'ra birinchi marta tomoshabinlar ishtirokida o'yin bo'lib o'tdi. uni tomosha qilish uchun 200 kishi yig'ildi. Talabalar o'qituvchilari bilan o'ynashadi va 5:1 hisobida g'alaba qozonishadi. Shundan so'ng o'yin keng rivojlandi va 1892-yilda Meksikada basketbol o'ynay boshladi. Biroz vaqt o'tgach, Iyu Allen Xartford shahrida shaftoli yig'adigan savatlarni to'qilgan simdan yasalgan og'ir silindsimon savatlarga almashtirdi.

O'yin yildan yilga rivojlanib bordi va uning qoidalari sezilarli darajada takomillashdi. Misol uchun, 1893-yilda birinchi marta to'r sumkasi biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shitning o'lchami 3,6x1,8 m edi. Bir yil o'tgach, to'pning o'lchami aylanasi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm) oshirildi. 1895-yilga kelib jarima zarbalari o'yin qoidalariga qo'shildi. Jarima zarbasi 15 fut (5,25 sm) masofadan amalga oshirildi.

Ko'p o'tmay, savat zamonaviy ko'rinishga ega bo'ldi, ammo shit 1895-yilda hozirgi hajmiga yetdi. Shu bilan birga, shit oq rangga bo'yalgan va 1909-yilga kelib shit yaltiroq plastinkadan yasala boshlangan. To'pni maydonda olib yurish qoidalari 1896-yilda kiritilgan. Unga to'pni ushlab qiyin bo'lmadi. Uch yil o'tgach, basketbolga ishlatiladigan futbol to'pi maxsus tayyorlangan basketbol to'pi bilan almashtirildi.

O'yin texnikasining jadal takomillashuvi va o'yinchilarning harakatchanligining oshishi 1896-yilda jamoalar tarkibini 5, 7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklash to'g'risida kelishuvga erishilishiga olib keldi. O'yinda ishtirok etadigan jamoalar soni o'yin maydonining hajmiga bog'liq. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni to'liq standartlashtirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 dan ortiq o'yinchiga qatnashishga ruxsat berilmadi.

1893-yil 22-martda Smit kollejining birinchi rasmiy o'yin bo'lib o'tdi. Unda qizlar 5:4 kurs talabalar o'rtasidagi birinchi rasmiy o'yin bo'lib o'tdi. Unda qizlar 5:4 hisobida g'alaba qozonishdi. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilayotgan tomoshabinlar orasida bitta erkak muxlis yo'q edi. Sababi, erkaklar zalga kirishga ruxsat berilmagan, chunki basketbolchilar kalta yubkalarda o'ynashgan.

1896-yilda Qizlar xristian assotsiatsiyasi o'yinni kamroq stressli va qizlar uchun qulayroq qilish uchun basketbol qoidalarini qayta ko'rib chiqdi. O'sha vaqtdan boshlab "netbol" (net - to'r, bol - to'p) o'yini basketboldan mustaqil ravishda rivojlana boshladi. 1896-yilda AQShda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkaziladi. 6 yil ichida talabalarining birinchi mintaqalararo uchrashuvi tashkil etiladi.

Xuddi shu yili basketbol o'yini Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama-Amerika qo'shma ko'rgazmasida "ko'rgazma" sifatida namoyish etildi.

Amerika qo'shma shtatlaridagi basketbol o'yini tez orada Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya kabi dunyoning ko'plab mamlakatlariga tarqaladi.

5.1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari

Basketbol o'yini yaratilganiga 130 yildan ortiqroq vaqt bo'lgan bo'lsa, hozirgi vaqtga kelib millionlab insonlarning sevimli sport turiga aylanib ulgurdi. Bugungi kungacha basketbol o'yini, uning qoidalari, musobaqalarni o'tkazish tartibi tinimsiz takomillashib bordi. Basketbolning rivojlanish davrlarini 5 bosqichga bo'lish mumkin.

I bosqich. 1891-1918 yillar basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanish bosqichi hisoblanadi. Dastlab, gimnastikani tiklash uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanadi va uning barcha o'ziga xos xususiyatlari shakllana boshlaydi. O'yinning birinchi rasmiy qoidalari yaratildi. Uning o'yin texnikasi va taktikasi shakllangan. O'yinda ishtirok etadigan jamoaning har bir a'zosi ma'lum funksiyalar va vazifalarga ega bo'ldi.

II bosqich. 1919-1931-yillardan keyin milliy basketbol federatsiyalarining tashkil etilishi bilan ajralib turadi. Bu basketbolning sport turi sifatida rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda basketbol bo'yicha birinchi xalqaro turnirlar o'tkaziladi.

III bosqich. 1932-1947-yillar butun dunyoda basketbol o'yinining har tomonlama rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda basketbol o'yinlari Federatsiyasi (FIBA) tashkil etildi. Ushbu voqea basketbolning Olimpiya sport turlari ro'yxatiga tarixiy kiritilishiga to'g'ri keladi. Bu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham xalqaro maydonga chiqishadi. Basketbol jihozlari va taktikalari yangilanadi.

IV bosqich. 1948-1965-yillarda butun dunyoda nafaqat basketbol o'yini jadal rivojlandi, balki rivojlanishi, sport mahoratining o'sishi ham shu davrga to'g'ri keldi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi, dushman hujumidan o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida murakkabroq tamoyillar paydo bo'ladi. Butun dunyoga tarqala boshlagan mini-basketbol o'yini tug'iladi.

V bosqich. 1986-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ko'paydi. Milliy professional basketbol assotsiatsiyasi (NBA) tashkil etilgan. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlandi, o'yin texnikasi va

taktikasi yaratildi. Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish metodikasi takomillashtirildi.

Xalqaro Basketbol Asossitsiyasining (XBA) tashkil etilishi. Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi xalqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo'lgan edi. 1926-yilning avgust oyida IAAF ning ushbu federatsiya doirasidagi VIII kongressida to'p bilan qo'lda o'ynaladigan barcha o'yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun maxsus komissiya tashkil etildi. IAAFning bunday o'yinlarga qiziqishining sababi shundaki, ko'plab mamlakatlarda to'p o'yinlari qish oylarida yengil atletika mashg'ulotlarining doimiy elementiga aylandi.

1928-yil avgustda Amsterdamda bo'lib o'tgan IX Olimpiya o'yinlari paytida gandbol komissiyasi asosida mustaqil xalqaro havaskor gandbol Federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi. U turli sport turlari (shu jumladan basketbol) bo'yicha uchta texnik komissiyadan iborat edi. Fransuz K.Bopyunni basketbol komissiyasining raisi M.Barillni kotibi etib saylaydilar. Ushbu komissiya basketbolni rivojlantirishga rahbarlik qilish uchun yaratilgan birinchi xalqaro tashkilot edi. Ammo bu atigi 6 yil davom etdi. Aslida, u o'ziga yuklangan vazifani - tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun, 1934-yil sentabr oyida IAGF FIBA jahon basketbolini boshqarish uchun mo'ljallangan yagona tashkilot ekanligini tan olishga majbur bo'ldi.

XX asrning 20-yillarning oxirida aksariyat mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari ish boshladi. Ammo ular futbol va yengil atletika bilan shug'ullanadigan Shveysariya basketbol Assotsiatsiyasining IAGF rahbariyatini tan olmaydilar. Shu sababli basketbolning boshqaruv organi rolini o'z zimmasiga olgan ushbu tashkilot hech qachon basketbol musobaqalarini o'tkazmagan.

Bunday noqulaylik tufayli bir nechta mamlakatlarning basketbol uyushmalari vakillari "o'zlarining" xalqaro federatsiyalarini tuzish uchun birlashishga qaror qilishdi. Shu maqsadda 1932-yil 10-yulda turli mamlakat vakillari Jeneva shahrida to'plandilar. Simeri Bern (Aqsh) boshchiligidagi uing raisligida ular yangi federatsiya ustavini va federatsiya ishining asosiy tamoyillarini tasdiqlashga qaror qilishdi. Yagona xalqaro qoidalarni ishlab chiqish, rasmiy xalqaro chempionatlar, turnirlar, uchrashuvlarni nazorat qilish va qo'llab-quvvatlash. havaskor basketbol jamoalari o'zlarining rivojlanishida milliy federatsiyalarni qo'llab-quvvatlash edi.

XBN rahbarligida o'tkazilgan birinchi yirik musobaqa birinchi Yevropa chempionati hisoblanadi (Jeneva, 1935).

XOQ tomonidan FIBA va hatto ushbu federatsiyaning tan olinishi basketbol XI Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishini anglatmaydi. Argentina basketbol Federatsiyasining qat'iy talablaridan so'ng, basketbol XOQ qarori bilan bir necha yil davomida Olimpiya sport turlari ro'yxatiga kiritilgan. Biroq, basketbolni bo'lajak Olimpiya dasturiga avtomatik ravishda kiritish uchun bu faktning o'zi yetarli degan xulosaga kelish mumkin emas. Bu masala Berlindagi Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi tomonidan hal qilinishi kerak edi. Ammo XI Olimpiya o'yinlari o'tkaziladigan Germaniyada basketbol haqida hech qanday tasavvur yo'q edi. U. Jons Berlinda bo'lib o'tadigan XI Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasining bosh kotibi Karl Dim bilan uchrashdi va 1934-yil 19-oktabrda qo'mita o'zining yalpi yig'ilishida basketbolni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish taklifini ma'qullashga qaror qildi.

Shundan so'ng 1935-yilning 28-fevralida Osloda bo'lib o'tgan XOQ sessiyasi basketbolning Olimpiya turniriga kiritilishini rasman tan oldi.

Tashkil etilganidan keyin 3 yildan kamroq vaqt ichida IFA to'liq mustaqillikka erishadi va XOQ tomonidan Olimpiya sport turlariga kiritilgan o'yin federatsiyalari oilasida munosib o'rin egallaydi.

1932-yilda Rim shahrida XBA ustavi qabul qilindi va har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya yig'ilishlarida tegishli o'zgartishlar kiritilib turildi.

1947-yildayoq 50 mamlakat FIBAg'a a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligi nishonlayotgan kunda (1985 y.) FIBA besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirish edi.

XBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqirildi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosining rahbar organi hisoblandi. U ikki yilda bir marta o'z mamlakatlariga – sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turdi.

Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ular da milliy birinchi uchun o'tkaziladigan o'yinlarning chempionatlari ishtirok etadi) shuningdek, kubok egalari kubogi uchun o'ynaladigan o'yinlar ham keng tarqalgan (ular da mamlakat chempionatlarining ikkinchi jamoalari yoki Kubok egalari qatnashadi) hamda bundan ko'pgina musobaqalar ham ommalashib ketgan.

5.1.3. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi

O'zbekistonlik sportchilarni basketbol o'yini bilan dastlab Turkistonga xizmat safariga yuborilgan o'rta maktab vakili, Moskva instruktorlar maktabi bitiruvchisi va harbiy yoshdagi yigitlar I. Barxash tanishtirdi. 1920-yil aprel oyida u Skobelev shahrida (zamonaviy Farg'ona) harbiy yoshdagi instruktorlar va o'smirlardan iborat basketbol jamoasini tuzdi. U ularga o'yin qoidalarini tushuntiradi va ularga o'yin namunasini ko'rsatadi. 28x16 metr o'lchamdagi maydonda har biri 9 o'yinchidan iborat ikkita jamoa o'rtadan chizilgan ikkita chiziq bilan uchrashadi.

Toshkentdagi basketbol jamoasini tuzgan harbiy yoshdagi o'smirlar uchun harbiy jangovar maktab o'qituvchisi S. Stariy edi. Birinchi o'yin 1920-yil sentabr oyida umumiy ta'lim hovlisi hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonida bo'lib o'tdi. Har bir jamoada beshta o'yinchi bor edi va ular to'p o'rniga futbol to'pidan foydalanishdi. Halqa o'rniga o'yin maydonchasining har bir uchida ustunlarga osilgan, pastki qismida teshikli eski chelaklar ishlatilgan.

Ushbu birinchi o'yinlar mahalliy yoshlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari orasida juda mashhur bo'lib, ularda katta taassurot qoldirdi. Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi basketbol o'yini ishtirokchisi M. D. Mogilevskiy o'g'il bolalar har kuni kiyadigan shortiklarda o'ynashlari va ularning ko'plari yalangoyoq o'ynashlari haqida hikoya qildi. O'yin bir-biriga to'p otish va to'pni eski osilgan chelakka tashlashdan iborat edi. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmasligiga qaramay, yangi o'yin odamlar orasida katta hayajonga sabab bo'ldi, vaziyatning tez-tez o'zgarishi bu yerga yig'ilgan o'smirlar va yoshlarning e'tiborini tortdi.

1920-yilning yoz va kuz oylarida bir necha ko'rgazmali uchrashuv musobaqalari o'tkazildi. Shuning yangi o'yinga qizlar ham qiziq boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I. Bluskiy rahbarligida basketbol bo'yicha "Lochin" jamoasi tuzildi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy topishni taqozo etdi. Jumladan, 1921-yilda Toshkent, Qo'qon, Andijon, Farg'ona yoshlar va kasaba uyushmasi hamkorligida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xosligi ularda shiitlar va halqachalar bilan jihozlangan edi. Xuddi shu yili "Ikki haftalik" va "Chaqiruvchiga bo'lganlar haftaligi" nomi bilan musobaqalar o'tkazildi.

1921-yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo Olimpiadasi Farg'ona, Samarqand shaharlarining ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy

musobaqalarda ishtirok etdi. O'tkazilgan Olimpiada basketbolni O'rtasiyoda yanada rivojlanishi uchun yangi imkoniyatlarni ochib berdi. Biroq, yagona qoidalarining yo'qligi, uslubiy va sport ma'lumotlarining yomon taqdim etilishi, basketbol o'ynash texnikasi va taktikasini biladigan o'qituvchilarning etishmasligi basketbol jamoalarining o'sishini to'xtatdi.

1923-yilda Turkiston ta'lim vazirligi huzurida jismoniy tarbiya bo'yicha Milliy Kengash tashkil etildi. Jismoniy tarbiya fanining davlat boshqaruvi va sportning rivojlanishi bilan sport o'yinlarini, shu jumladan basketbolni tashkil etish bo'yicha jamoat tashkilotlarining faoliyati faollashdi. Zavod, fabrikalarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport klublari ochila boshladi.

1924-yil avgust oyida Farg'ona, Toshkent, Sirdaryo va Oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Ushbu "Moskva qoidalari" asosidagi musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirokidagi bellashuvlarda jismoniy va texnik tayyorgarligi raqiblardan ustun bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari g'olib bo'ldilar. Musobaqalar yuzasi 26x15 m va to'g'ri to'rt burchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Musobaqa bellashuvlari 20 daqiqadan 2 taym o'ynagan edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi ko'proq to'p tashlashga muvaffaq bo'lgan jamoa mutlaq g'olib bo'lgan. Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan xujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng xujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. O'yinlar davomida daqiqalik tanaffuslar va o'yinchi almashtirish mumkin emas (jarohatlardan tashqari) faqat o'yin davomida to'rtta o'yinchi ruxsat berilgan.

U vaqtlardagi qoidalarga asosan, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmagan. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. Musobaqa bellashuvidagi jamoa o'yinchilar raqamlanmagan va o'yin bayonnomalari tuzilmagan. O'yinga bitta hakam hakamlilik qilar va har bir to'pdan keyin hisob e'lon qilingan. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan savatga tashlangan.

Yillar davomida basketbol yoshlar orasida ommalashib bordi. Natijada 1927-yilda shahar musobaqalari bo'lib o'tdi hamda 1-O'zbekiston

Spartakiadasiga kiritildi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12. Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etidi.

1928-yilning avgust oyida Moskvada o'tkazilgan 1- Butunmamlakat Spartakiadasida 193 kishi ishtirok edi. Shuningdek, O'zbekiston sport jamoasi sportchilari spartakiada dasturidagi 7 ta sport turi bo'yicha ishtirok etishgan.

I-Butunmamlakat Spartakiadasi O'zbekiston terma jamoa basketbolchilari Moskvalik sportchilarga mag'lub bo'ldilar, lekin Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini mag'lub qildilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutqazib, umumiy hisobga IV o'rinni egallaydilar. O'zbekiston sportchilar bir qator Xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazdilar, jumladan Fransiya ishchilar Federatsiyasi jamoasi erkaklarni 49:12 va xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib bo'lganlar.

1930-yil noyabr oyida bo'lib o'tgan kasaba uyushmalarining jismoniy tarbiya bo'yicha I Butunmamlakat konferensiyasi jismoniy tarbiya to'garaklarini bevosita zavod va fabrikalarda hamda o'quv yurtlarida tashkil etiladigan jamoalarga hamda o'quv aylantirish to'g'risida qaror qabul qiladi.

Respublikamizda basketbol sport turi tobora ommaviylashib bordi, ya'ni II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935-yil, iyun), Samarqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935-yil, avgust), Toshkentda idoralararo spartakiada (1935-yil, sentabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. Basketbol bo'yicha O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan.

1936-yil sentabr oyida doira shaklida temir halqalarni texnik tasniflari takomillashtirilgan halqalarga almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va elkadan bir qo'llab harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi.

1937-yildan boshlab terma jamoalar o'rtasida basketbol bo'yicha respublika musobaqalari o'tkazildi, sport jamiyatlari g'oliblari o'zaro shahar va viloyat chempionatlarini o'tkaza boshladilar. G'olib jamoaga

"champion" unvoni beriladi va Respublika musobaqalarida O'zbekiston vakili bo'lish huquqi beriladi.

1939-yil yanvaridan basketbolning yangi qoidalariga ko'ra jamoada zaxirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Qoidaning shu bo'limida joriy etilishi bilan o'yin ancha o'zgaruvchan tasnif kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib quyildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm, to'pning og'irligi 600-650 gr) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi. 1939-yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik o'yinlari o'tkazildi.

1941-yil avgust oyida Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya jamoalari urush davri talablari asosida olib bordilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv markazlari tashkil qilindi.

1943-yilga kelib jismoniy tarbiya – ijtimoiy faoliyat, shu jumladan basketbol asta-sekin tiklana boshladi. Bu yil basketbol bo'yicha shahar chempionati bo'lib o'tadi. Shahar chempionatidan so'ng Respublika chempionati uchun musobaqalar tashkil etiladi, unda ayollar o'rtasida musobaqalarda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida va Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida g'olib bo'ladi.

1944-yili avgust oyida Gruziya poytaxti Tbilisiya shahrida basketbol sport turi bo'yicha XI butun itffoq mamlakat birinchiligi o'yinlarida O'zbekiston ayollar jamoasi to'qqizinchi o'rinni egalladi.

1945-yilda o'tkazilgan Respublika spartakiadasidan so'ng O'zbekiston jamoalari Frunze shahrida o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida O'zbekiston sportchilari basketbol hamda sportning boshqa turlari bo'yicha birinchi o'rinni egalladilar.

1946-yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari komiteti Toshkent shahrida sport bo'yicha birinchi instruktorlar maktabini ochadi.

1947-yilda o'zgartirilgan basketbol o'yin qoidalariga ko'ra bayonnomalarga 12 kishini kiritishga ruxsat beriladi. Musobaqalarning

shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

1947-yilda Butunmamlakatlarda o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etib, V o'rinni egallaydi.

1948-yilda aprelda basketbol bo'yicha O'rta Osiyo Respublikalari poytaxtlaridan o'tkazilgan uchrashuvlarida O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoasi sportchilari faqat Qozog'istonning Olmaota shahar jamoasiga mag'lub bo'lib II o'rinni egalladi.

1949-yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII o'rinni, ayollar esa XX o'rinni oldilar.

1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo Respublikalarining III an'anaviy musobaqalari O'zbekistonlik basketbolchilar g'olib bo'ldilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyoda birinchi marta o'tkazilgan chempionatida Toshkentlik yigit-qizlar I o'rinni egallaydilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi.

O'sha kezlarda gazeta, jurnallarda basketbol o'yiniga oid turli uslubiy mazmundagi maqolalar chop etilgan. 1958-yilning yanvaridan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasi amal qila boshlaydi. Yangi sport klassifikatsiyasiga ko'ra yoshlar natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, O'zbekistonlik basketbolchilar O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalarda va Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etadilar. Dnepropetrovsk shahrida o'tkazilgan musobaqalarda qizlar 9, yigitlar 11-o'rinni egallaydilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha vaqtlarda ko'pgina jamoalarning tarkibi yosh o'yinchilar tayyorgarlik darajasi oshdi. Chunonchi, Toshkent texnik va jismoniy tayyorgarlik o'yinchilari eng yaxshi basketbol o'yin shahridagi erkaklar jamoalarining o'yinchilari bo'ldilar. "Tez yorib o'tish" usuli taktikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish uslublaridan foydalanib raqibning

markaziy o'yinchini chalg'itish harakatlarini qo'llab shaxsiy himoya usullaridan tez-tez foydalangan.

1955-yilda O'zbekistonlik basketbolchilar sobiq ittifoq respublikalari xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Natijada bir yil ichida 10 ta sport masteri va 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Huddi shu yili Toshkent shahrida Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Jumladan, shu yili yana Toshkent shahrida Oliy o'quv yurtlari talabalari orasida musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari sobiq ittifoq talabalar musobaqasida o'yinida ishtirok etadilar.

1956-yilning avgustda Moskva shahrida o'tkazilgan sobiq ittifoq respublikalaring Spartakiadasi O'zbekiston basketbolchilari V o'rinni egalladilar.

1959-yilda X O'zbekiston sprtakiadasi bo'lib o'tdi. Shu yili Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun terma jamoamiz mamlakatning eng kuchli jamoalari bilan o'tkazilgan o'rtoqlik uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

1964-yildan boshlab O'zbekistonlik basketbol sportchilari "A" guruhdagi oliy liga jamoalari bilan birgalikda chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10-12 o'rinni egalladi.

1970-yildan 1990-yillar oralig'ida O'zbekiston basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi va "Burevestnik" jamoasi sobiq ittifoq turnirlarida, O'zbekiston sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar, ya'ni R.Salimova, A.Jarmuxamedova, E.Tornikidu ular sobiq ittifoq terma jamoasining a'zolari edilar.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqilligidan so'ng basketbolchilar Xalqaro maydonga chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'miteti qayta tashkil etiladi, huddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpia Qo'mitasi (XOQ) ga a'zo bo'lib kiradi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshlaydilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egallaydi. 1996-yilda AQShda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Bu yerda bizning miliy jamoamiz SSKA (MHSK) VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasidagi Xalqaro turnirda O'zbekistonlik basketbolchilar uchta g'alabaga erishib,

yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga mag'lub bo'lib umumiy hisobda III o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini mustaqilligiga erishgandan keyin mamlakatimizda tashkil qilinadigan deyarli barcha sportakiadalarning dasturidan basketbol sport o'yini munosib o'rin egallaydi. 2000-yildan boshlab tashkil qilingan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari shular jumlasidandir.

Keskin raqobat ostida o'tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng taraqqiy etishiga turtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish maqsadida Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarida ham xalqaro standartlarga mos keladigan zamonaviy basketbol inshootlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug'ullanishiga sabab bo'lmoqda. Mamlakatimizdagi barcha ta'lim muassasalarida basketbol dars va darslardan tashqari mashg'ulot sifatida tashkil qilingan.

O'zbek basketbolchilarining so'nggi yutuqlaridan biri sifatida "Koiya-2021" "Islom birdamlik o'yinlari" da ishtirok etgan basketbolchilarimiz faxirli 2 - o'rinni egalladilar.

5.1.4. Basketbol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari

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

Basketbol maydonining o'lchami 28x15 m. Basketbol halqa qurilmasining o'lchami 180x105 m, basketbol to'ri uzunligi kamida 40 sm va ko'pi bilan 45 sm dan oshmasligi kerak. To'rni halqaga osish uchun 12 ta iladigan halqasi bo'lishi kerak.

Basketbol o'yini to'rt bo'limdan iborat. Har bir bo'lim o'n daqiqani tashkil etadi. Birinchi, uchinchi va to'rtinchi, shuningdek, qo'shimcha bo'lim oralig'ida tanaffus ikki daqiqa bo'ladi. O'yinning yarmidan keyingi tanaffus o'n besh daqiqani tashkil etadi. Hamma o'ynaydigan jamoalar uchun o'yin jadvalida birinchi va qaysi o'rindiqda o'tirishni tanlab olish maydonning qaysi tomonida va qaysi o'rindiqda o'tirishni tanlab olish huquqiga ega va ular buni o'yin boshlanishidan 20 daqiqa oldin bosh hakamga aytishlari shart. Jamoalar birinchi va uchinchi bo'lim oldidan raqib maydonidagi halqa qurilmasi oldida mashq qilishlariga ruxsat etiladi. Jamoalar halqaga to'p tashlaydigan tomonlarini faqat uchinchi bo'lim

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

Rasmiy FIBA musobaqalari, shuningdek, yangi o'yin maydonini qurayotganlar uchun eslatma: chegara chizig'ining ichki chetidan o'lchangan maydon uzunligi 28 metr va kengligi 15 metr bo'lishi kerak.

XBFning tegishli tuzilishiga to'g'ri keladigan barcha musobaqalar uchun zonal komissiya yoki milliy federatsiyalarning mavjud minimal kattalikdagi uzunligi 26 metr, eni 14 metrli o'yin maydonini tasdiqlashga haqi bor. Zalning balandligi o'yin maydonidagi shiftgacha 7 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

5.1.5. Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari

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

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam hushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. Belgi o'yinchilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida hakam tovush belgisi baland jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak. Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini, atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi lozim. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart. Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa, hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi mumkin.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorani aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yinga kiritish lozirligini ko'rsatishi kerak. Asosan, qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarining aniqligi uning haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

Hakamlar hay'ati tarkibi.

Musobaqani o'tkazish hakamlar kengashi hay'ati yoki basketbol federatsiyasi tashkiloti bilan kelishilgan holda hakamlar hay'ati belgilanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, bosh hakam yordamchisi, kotib, maydon hakamlari, sekundomerchi hakam va axborotchi hakamlar kiradi.

Bosh hakam.

Bosh hakam tasdiqlangan musobaqa nizomi va musobaqa qoidalari asosida musobaqalarning o'tishiga to'la javob beradi. Bosh hakam qabul qilgan qarorini barcha hakamlar apparati, qatnashuvchilar vakillari va jamoa murabbiylari bajarishga majburdirlar. Bosh hakam majburiyatlariga musobaqa o'tkazish joyi uskunalari sozligini nazorat qilish ham kiradi.

Hakamlarning vazifalari.

Hakamlar hushtak chalishlari kerak va bir vaqtning o'zida soat 5 yoki 19-sonli signal bilan to'xtashini ko'rsatishi kerak. Shundan so'ng, ular o'z qarorlarini tushuntirish uchun barcha maslahatlarni ko'rsatadilar.

Agar to'p o'yin paytida yoki erkin zarbadan keyin savatga tegsa, hakamlar hushtak chalmasliklari kerak, lekin to'p 1-sonli signaldan keyin otilganligini aniq ko'rsatishlari kerak.

Agar qarorni tushuntirish uchun og'zaki muloqot zarur bo'lsa, unda barcha xalqaro musobaqalarda bunday tushuntirishlar ingliz tilida o'tkazilishi kerak.

Har bir qoidabuzarlik yoki bahsli otish qaroridan so'ng sudyalarda suddagi pozitsiyalarini o'zgartiradilar. O'yin davomida texnik jamoasining vazifasi, birinchi navbatda, stolda o'tirgan hakamlarning ishini nazorat qilish, katta hakam va yordamchi harakamlar o'yinni boshqarishda yordam berishdir.

I. XALQAGA TUSHIRILGAN TO'PNI HISOBGA OLISH

1. Bir ochko.



2. Ikki ochko.



3. Uch ochkolik to'p tashlashga urinish.



4. Muvaffaqiyatli uch ochkolik to'p otish



5. Ochkolar hisobga olinmaydi.



4. Muvaffaqiyatli uch ochkolik to'p otish.



5. Ochkolar hisobga olinmaydi.



II. VAQTGA TAALLUQLI BELGILAR

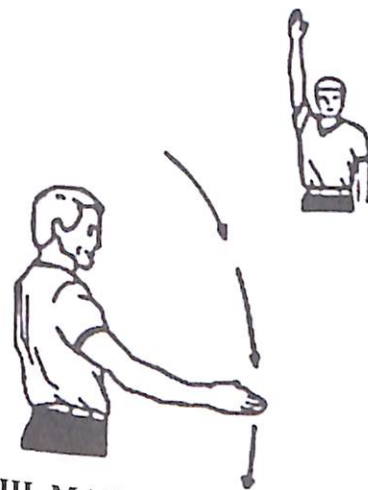
6. Soatlar o'chirilsin yoki soatlar ulanmasin.



7. Fol uchun soatlar o'chirilsin.



8. O'yin vaqti ulansin.



9. 24 soniyali vaqtning yangi hisobi.



III. MA'MURIY GURUHGA KO'RSATILADIGAN IMO-ISBORALAR

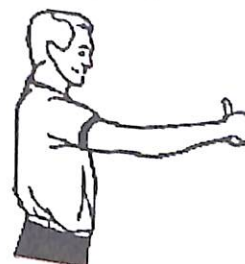
10. O'yinchi almashtirish.



11. O'yin maydoniga taklif.



12. Tanaffus talab qilish.

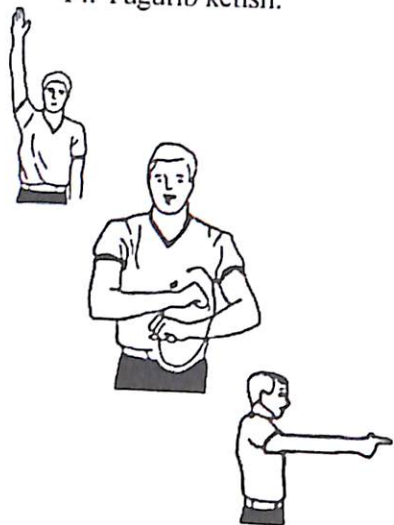


13. Stol va maydondagi hakamlar orasida muzokaralar olib borish.

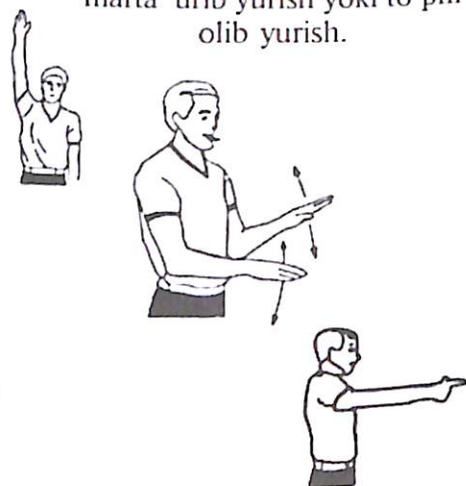


IV. O'YIN QOIDASINING BUZILISHI.

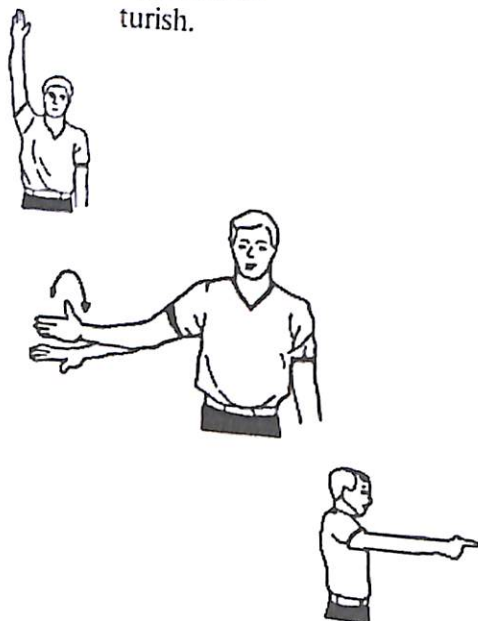
14. Yugurib ketish.



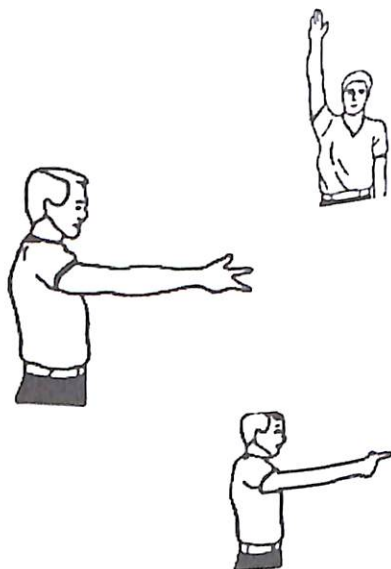
15. To'pni yerga noto'g'ri ikki marta urib yurish yoki to'pni olib yurish.



16. To'pni ushlab turish.



17. 3 soniyali o'yin qoidasini buzish.



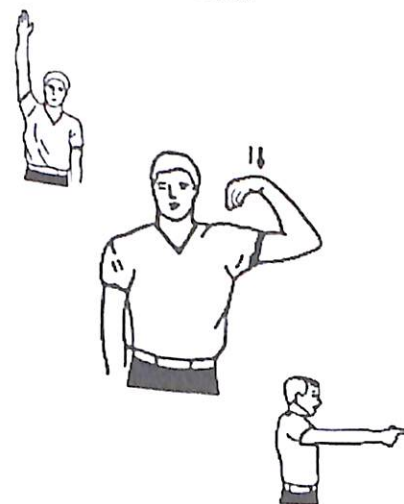
18. 5 soniyali o'yin qoidasini buzish.



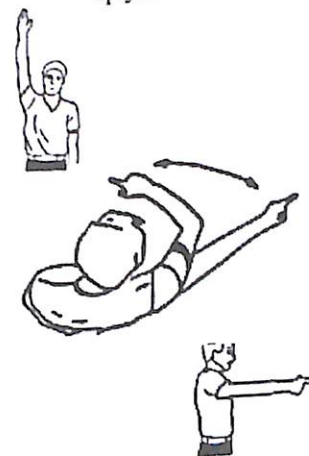
19. 8 soniyali o'yin qoidasini buzish.



20. 24 soniyali o'yin qoidasini buzish.



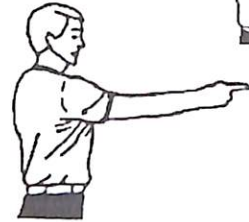
21. To'pni maydon orqasidagi xonaga qaytarish.



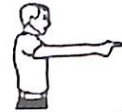
22. Atayin oyoq bilan o'ynash.



23. To'p maydon tashqarisida yoki hujum qilishi kerak bo'lgan taraf.



24. Bahsli to'p.



**V. FOLNI KOTIB STOLIGA KO'RSATISH (3-HOLAT)
1-HOLAT — O'YINCHI RAQAMI**

25. 4-raqam.



26. 5-raqam.



27. 6-raqam.



28. 7-raqam.



29. 8-raqam.



30. 9-raqam.



31. 10-raqam.



32. 11-raqam.



31.10-raqam

32.11-raqam



33.12-raqam



34.13-raqam



35.14-raqam

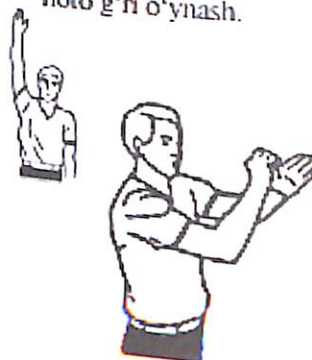


36.15-raqam

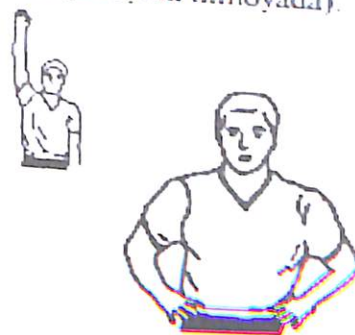


2-HOLAT- FOL TO'RLARI.

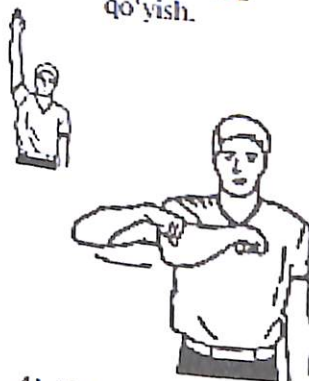
37. Qo'l bilan noto'g'ri o'ynash.



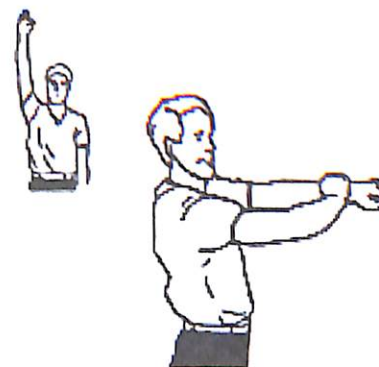
38. To'sqinlik qilish (hujum yoki himoyada).



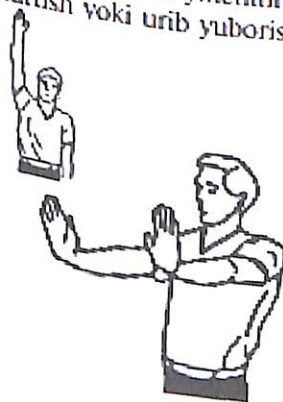
39. Tirsakni keng qo'yish.



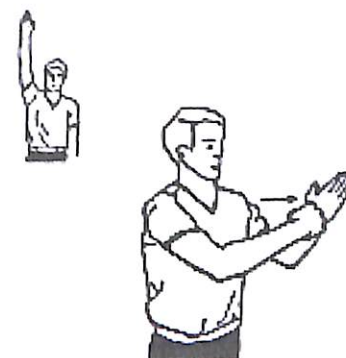
40. Ushlab qolish.



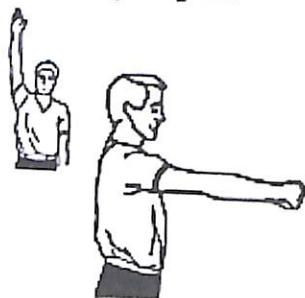
41. To'psiz o'yinchini turtish yoki urib yuborish.



42. To'pli o'yinchini urib yuborish.



43. To'pni nazorat qiluvchi jamoaga fol.



44. Ikki tomonga taalluqli fol.



45. Texnik fol.



46. Sportchiga xos bo'lmagan harakat uchun fol.



47. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum ettiruvchi fol.



3-HOLAT — JARIMA TO'PINI TASHLASH SONI

48. Bitta jarima to'pini tashlash.



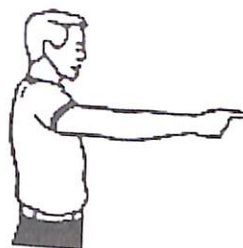
49. Ikki jarima to'pini tashlash.



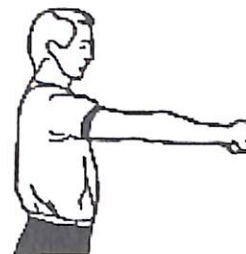
50. Uchta jarima to'pini tashlash.



51



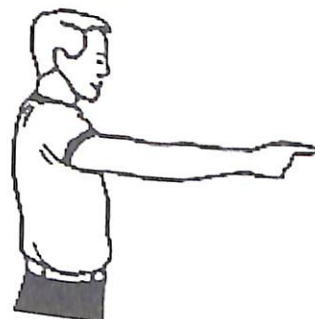
52



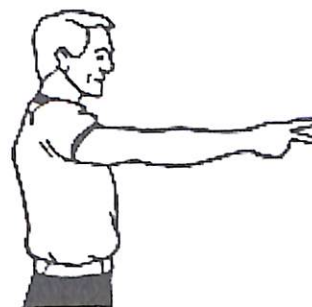
VI. JARIMA TO'PINI AMALGA OSHIRISH (2-HOLAT)

1-HOLAT — CHEKLANGAN ZONADA

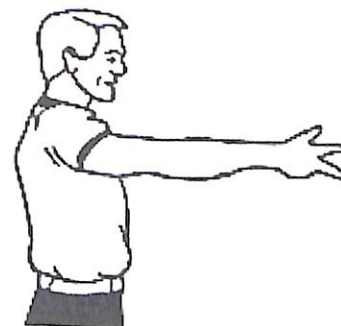
53. Bitta jarima to'pini tashlash.



54. Ikki jarima to'pini tashlash.



55. Uchta jarima to'pini tashlash.



2-HOLAT -CHEKLANGAN ZONADAN TASHQARIDA

56. Bitta jarima to'pini tashlash



57. Bitta jarima to'pini tashlash



58. Uchta jarima to'pini tashlash



Nazorat savollari:

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

5.2. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

5.2.1. Basketbol o'yin texnikasi

Basketbol o'yin texnikasi – bu basketbol musobaqasida aniq vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradigan usullar to'plami. "Texnik usul" atamasi deyarli bir xil o'yin vazifasini bajarishga va shunga o'xshash tuzilishga ega bo'lishga qaratilgan harakatlarni anglatadi. Muayyan usulni qo'llash uchun shartlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish usullarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratiladi. Bu usul, avvalo, asosiy harakatlarning kinematik, dinamik va ritmik jihatlarini barqarorligi bilan xarakterlanadi.

Shunday qilib, basketboldagi usullarni takomillashtirishning har bir bosqichida sportchining texnikasi eng samarali, amalda tasdiqlangan vosita bo'lib, o'yinlar qoidalaridan tashqariga chiqmasdan qiyin kurash vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Har qanday vaqtda yuzaga keladigan o'yin vaziyatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi turli texnik usul va harakatlarni tanlashi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Basketbol o'yinchisini yuqori texnik mahorat belgilari:

- belgilangan o'yin vazifalarini mukammal bajarish uchun mashg'ulotlarning maqbul miqdorini va himoya qilishning ikki yoki uchta eng yaxshi usulini aniqlash;
 - ko'rsatilgan usullarni aniq va samarali amalga oshirish;
 - o'yinchiga ta'sir qiluvchi omillar, ya'ni ma'lum darajadagi charchoq, psixologik, stress, tashqi sharoitlar va boshqalar ta'siri ostida usullarning bajarilishida barqarorligi.;
 - raqib o'yinchining qarshi harakatining o'ziga xos variantlariga qarab texnik usullarning qismlarini bajara olish;
 - usullar bajarilishining ishonchliligi ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz amalga oshirilishiga qarab aniqlanadi.
- Basketbolda texnik usullarning bajarilishini ikki guruhga sportchining funksional faolligi inersion va ichki kuchlarini, mushak qisqarishlarini tashkil qilish bo'yicha bir-biridan keskin farq qiluvchi yuqori tezlikli (qisqa amplituda) va sekinlashtirilgan (keng amplitudali) harakatlarga ajratish mumkin.
- Keng amplitudali harakatlar paytida gavda bo'g'inlari harakatlarining tezligi nisbatan katta emas, shu sababli istalgan aniqlikka erishish oson.

Shuning uchun o'yinchi charchaganda keng amplitudali harakatlarni afzal bilishi kerak.

Qisqa amplitudali texnik harakatlar paytida harakatlar aniqligini saqlashning asosiy sharoitlari:

- berilgan vazifalarni amalga oshirish uchun o'yinchi foydalanishi mumkin bo'lgan kuch va texnik zaxiralarning mavjudligi;
- kichik oraliqlarni (mikrointervallarni) aniq belgilash va baholashni, shu mikrointervallarda qanday harakat qilishni bilish;
- to'pni egallash va harakat qilish uchun qisqa (minimum) vaqtdan foydalanish, to'pni ilib olish va boshqa usul yoki fintga tayyorlashning qo'shib ketishiga erishish;
- usullarni bajarish paytida bo'shshish va tejamkorlik bilan texnik usullarni bajarish.

5.2.2. O'yin texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi)

O'yin texnikasini tasniflash - basketbol o'yining barcha usullarini ma'lum xususiyatlarga ko'ra bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng taqsimlash demakdir. Bunday belgilarga, birinchi navbatda, kurashda texnika nima uchun mo'ljallanganligi (Savatga hujum qilish yoki himoya qilish), harakat qanday amalga oshirilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematikasining xususiyatlari va dinamik tuzilishi kiradi.

Basketbol o'yinida maydonda harakat qilish texnikasi ikkita asosiy bo'limga bo'lingan: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Shu jumladan hujum va himoya texnikasi o'z navbatida ikkita harakat guruhiga ajraladi, ya'ni:

- 1) hujum texnikasi:
 - maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi;
 - to'p bilan harakat qilish texnikasi;
- 2) himoya texnikasi:
 - to'pga egalik qilish
 - himoyalash texnikasi ko'rsatish mumkin.

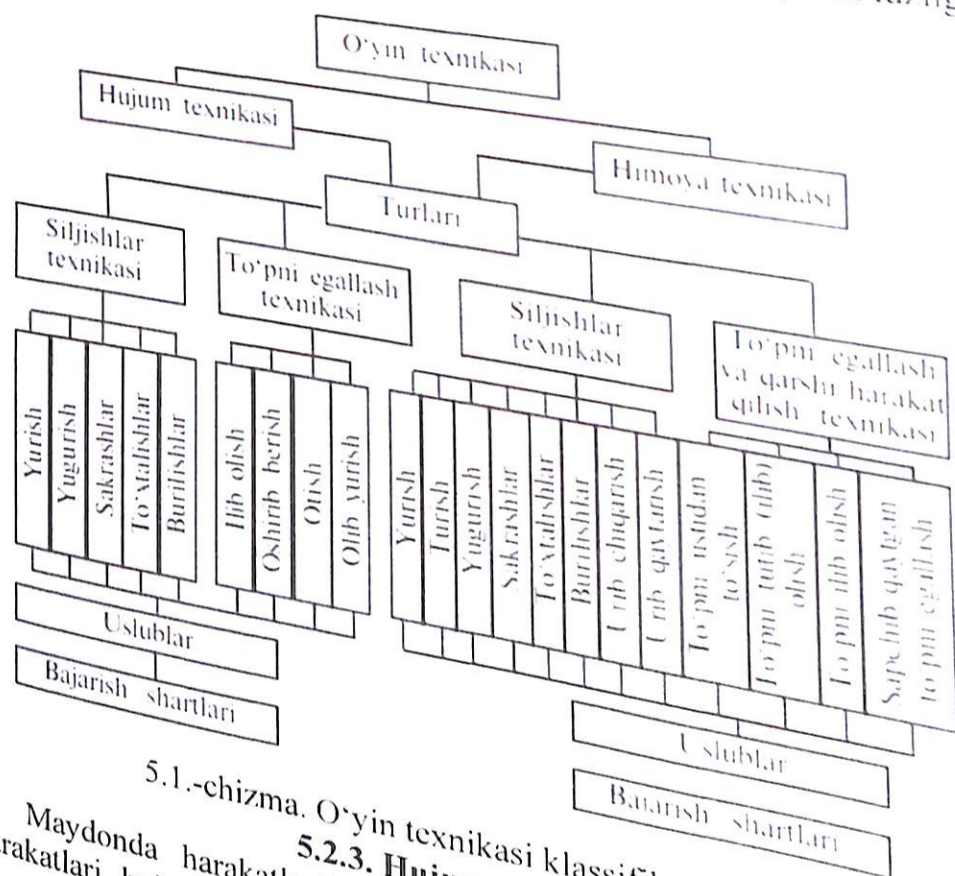
Har bir guruh ichida ularni bajarish usullari va harakatlari mavjud. Deyarli har bir harakatning ba'zi tafsilotlarini (ko'rsatmalarini) ochib beradigan usulni bajarishning bir necha turlari mavjud. Bundan tashqari, usulning dinamik tuzilishiga o'yinchining harakatini, boshlang'ich pozitsiyasini, yo'nalishini va masofasini belgilaydigan ijro shartlari ta'sir qiladi. Tavsiya etilgan tasnifda fintlarga mustaqil joy berilmaydi, chunki fintlar ma'lum bir texnikaning faqat bir qismidir, masalan, to'pni uzatishda

qo'lingizni ko'tarish, savatga nishonga olish, raqib reaksiyasidagi xatodan foydalanib boshqa samarali usuldan foydalanish uchun qulay pozitsiyaga erishishdir.

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

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

Basketbol texnikasi klassifikatsiyasi shunday jadval bo'yicha tuzilgan.



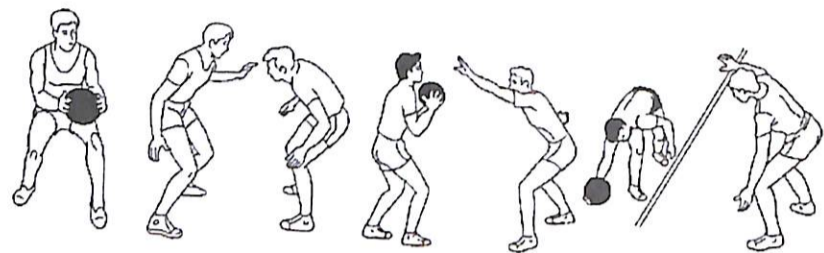
5.1.-chizma. O'yin texnikasi klassifikatsiyasi

5.2.3. Hujum texnikasi

Maydonda harakatlanish texnikasi. Basketbolchining maydondagi harakatlari hujumkor vaziyatlarni bajarishga qaratilgan va aniq o'yin

harakatlarini amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan harakatlarning butun tizimining bir qismidir. Bular basketbol texnikasining asoslari.

Maydon bo'ylab harakatlanish uchun o'yinchi yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishdan foydalanadi. Ushbu usullar yordamida u to'g'ri joyni tanlashi, uni ta'qib qilayotgan raqib o'yinchidan uzoqlashishi (qochish), so'ngra hujum qilish uchun to'g'ri yo'nalishga o'tishi va boshqa usullarni bajarish uchun qulay joyni egallab olishi kerak. Bundan tashqari, to'p bilan bajariladigan ko'plab texnik harakatlar, ya'ni sakrab to'p uzatish, to'pni olib yurish, to'p bilan raqibni aldamchi harakatlar bilan aylanib o'tish, sakrab to'p otish harakatlarning samaradorligi harakat vaqtida oyoqlarning to'g'ri harakatlari va tana muvozanatni saqlashga bog'liq (5.1-rasm).



5.1.-rasm. To'p bilan bajariladigan ko'pgina texnik usul harakatlari.

Yurish. Basketbolda yurish maydon atrofida harakatlanishning boshqa usullariga qaraganda kamroq qo'llaniladi. U asosan qisqa tanafuslar vaqtida yoki o'yin pozitsiyani o'zgartirish, shuningdek, yugurish bilan bog'liq harakat tezligini o'zgartirish uchun ishlatiladi. Oddiy yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi oyoqlarini tizzalariga bir oz egilgan holda bir joydan ikkinchi joyga harakat qiladi, bu unga qo'qqisdan tezlashishga imkon beradi.

Yugurish. Basketbolda yugurish o'yindagi asosiy harakat vositasidir. Bu yengil atletikada yugurishdan juda farq qiladi. Basketbolchi maydonida oldinga yoki orqaga qarab istalgan yo'nalishda tezlasha olishi, shuningdek tezlik va yo'nalishni tezda o'zgartirishi kerak.

Basketbolda yugurish tezligining kutilmagan o'sishi yoki boshlang'ich tezlashishi to'satdan oshirish yugurish deb ataladi. Keskin yugurish - bu raqibning ta'qibidan qochish va ochiq joyga chiqishning eng yaxshi usuli. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun dastlabki 4-5 qadam to'satdan amalga oshiriladi va oyoqni oyoq barmog'iga qo'yadi. Bosqichning

uzayishi tufayli yugurish tezligi oshadi. Bu vaqtda o'yinchi to'pni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

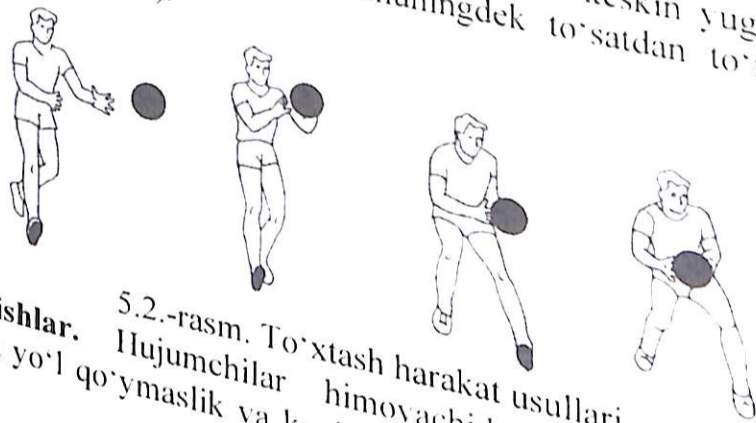
Sakrash. Basketbolda sakrashlar o'yin vaziyatga qarab mustaqil ravishda qo'llaniladi. Ular boshqa texnik usullarning elementlari hamdir. O'yinchilar sakrash, uzunlikka sakrash yoki qayta sakrashlardan foydalanish ehtimoli ko'proq. Sakrashni amalga oshirishning ikkita usuli mavjud.

Ikki oyoq bilan sakrash boshlang'ich pozitsiyadan yuqori pozitsiyadan amalga oshiriladi. O'yinchi tezda oyoqlarini egib, qo'llarini tirsaklariga biroz egib, orqaga o'tiradi va boshini biroz ko'taradi. Depsinish oyoqlarning kuchli egilishi, gavda va qo'llarning oldinga hamda yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Ikki oyoqda yugurish odatda savatga tashlashda va kurashda qo'llaniladi.

Depsinib sakrash bir oyoqqada sakrab yugurish orqali amalga oshiriladi. Depsinib yugurishning inersiya kuchlaridan to'liq foydalanadigan tarzda amalga oshiriladi. Qo'nishdan oldin, oxirgi yugurish bosqichi avvalgilarga qaraganda ancha katta. Boshqa oyoqning oldinga va yuqoriga tebranishi bilan tana massasining umumiy og'irlik markazi tayanch ustidan o'tadi, u tos va son bo'g'imlarida va tizza bo'g'imlarida egiladi. Basketbolchining tanasi yuqori nuqtaga yetganda, ko'tarilgandan so'ng, u oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'iga olib keladi.

Har qanday sakrash bilan qo'nish muvozanatini saqlab, yumshoq qo'nish kerak, bunga cho'zilgan oyoqlarni yengil egish orqali erishiladi. Ushbu qo'nish basketbolchiga o'yinga tezda kirishga imkon beradi.

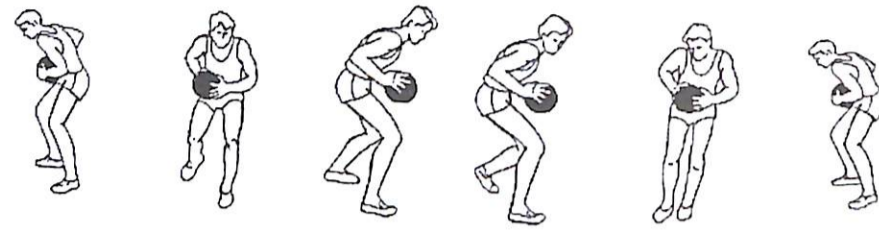
To'xtashlar. Vaziyatga qarab, o'yinchi raqibning ta'qibidan biroz uzoqlashish, raqib ta'qibidan biroz bo'lsa ham qutulishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish uchun keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirish, shuningdek to'satdan to'xtashlardan foydalanadi (5.2-rasm).



Burilishlar. Hujumchilar himoyachidan uzoqlashish, to'pning sakrashiga yo'l qo'ymaslik va keyin savatga hujum qilish uchun burilish

uchun fintlardan foydalanadilar. Burilishning ikki yo'li bor, ya'ni oldinga va orqaga.

Oldinga burilish basketbolchi qarab turgan tomonga qadam tashlash orqali, orqaga burilish esa basketbolchi qarab turgan tomonga qadam tashlash orqali amalga oshiriladi (5.3-rasm).



5.3.-rasm. Burilish harakat usullari.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan texnikaga quyidagi texnikalar kiradi, ya'ni to'pni ushlash, uzatish, ko'tarish va uloqtirish.

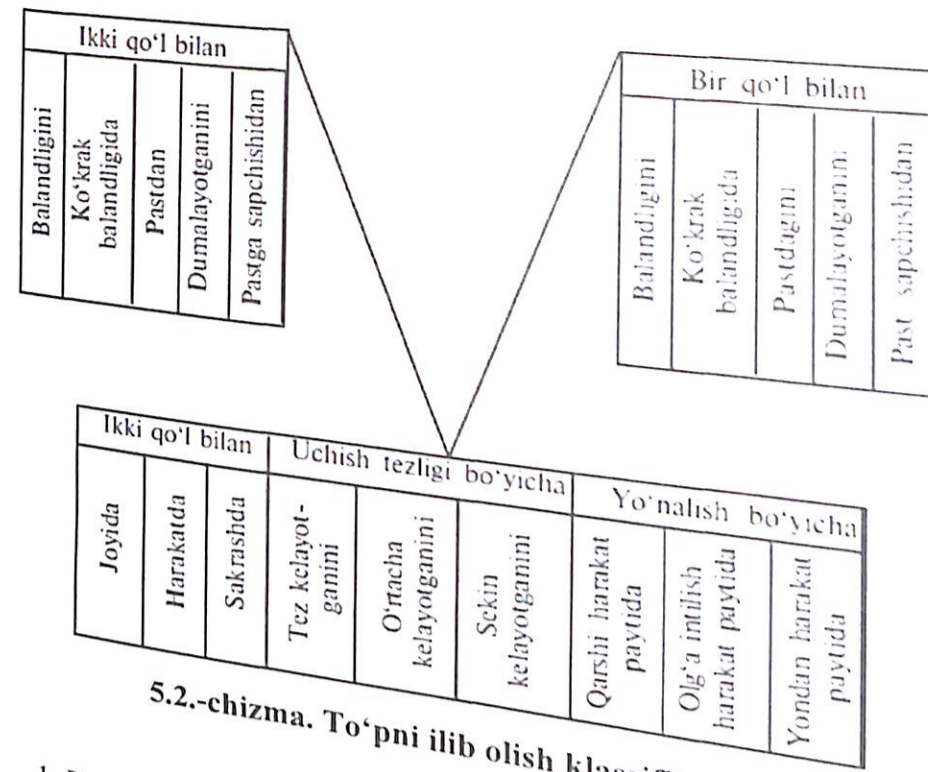
To'pni ilib olish. To'pni ilib olish texnikasi yordamida o'yinchi ishonchli tarzda to'pni egallab olishi va to'p bilan keyingi hujum harakatini boshlashi mumkin.

To'pni ilib olish, shuningdek, to'pni keyingi uzatish, uzatish yoki uloqtirish uchun zaruriy shartdir, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishiga ko'ra quyidagi texnikalarning aniq va oson bajarilishini ta'minlashi kerak. O'yinchi to'pni qayerga va kimga uzatishni bilishi kerak.

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

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

To'pni ikki qo'l bilan ushlash – to'pni ushlashning eng oson va ayni paytda ishonchli usuli (5.2-chizma).



5.2.-chizma. To'pni ilib olish klassifikatsiyasi

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

- Nazorat test savollari:
- 1-modul bo'yicha reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**
- 1. Jismoniy tarbiyaning metodik asosiy prinsiplari qaysilar?**
- A. Onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, talablarni asta-sekin va tobora oshirib borish, oson tushunarli va individuallashtirish
 - B. Ko'rgazmalilik
 - C. Onglilik va fyollilik
 - D. Mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik prinsipi

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni tashkil qilish metodlari nechta?

- A. 4 ta
- B. 2 ta
- C. 3 ta
- D. 1 ta

3. Dars shakli necha qismdan iborat?

- A. 3 qismdan
- B. 5 qismdan
- C. 4 qismdan
- D. 2 qismdan

4. Kuch deb nimaga aytiladi?

- A. Tashqi qarshilikni mushaklar tarangligi bilan yengish
- B. U yoki bu darajada bajarilgan harakatlar
- C. Sakrash, tortilish
- D. Qo'lni bukib yozish

5. Jismoniy tarbiyaning vazifalari...

- A. Sog'lomlashtirish, ta'lim berish, tarbiya berish
- B. Tarbiya berish, sog'lomlashtirish hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash, bilim berish
- C. Sog'lomlashtirish chiniqtirish, o'rgatish, takomillashtirish baquvvat qilish
- D. Axloqiy, aqliy-estetik va mehnat tarbiyasi, garmonik rivojlantirish

6. Qaysi mashq orqali kuch sifati aniqlanadi?

- A. Turnikda tortilishda
- B. Turgan joydan uzinlikka sakrashda
- C. O'tirgan holatda oldinga engashishda
- D. Uloqtirishda

7. Qaysi mashq orqali chaqqonlik sifati aniqlanadi?

- A. 3x10, 4x10 mokisimon yugirishda
- B. 6 daqiqa yugirishda
- C. Yurishda
- D. Tez yugirishda

8. Egiluvchanlik qanday asbob bilan o'lchanadi?

- A. Santimetr, metr
- B. Sekundomer
- C. Tarozi
- D. Dinometr

9. Epchillik nima?

180

A. Mokisimon yugurish

B. 30 m ga yugurish

C. 6 daqiqali yugurish

D. Marafon yugurish bilan o'lchanadi

10. Tezlik nima bilan o'lchanadi?

- A. 30 m ga yugurish
- B. 6 daqiqali yugurish
- C. Mokisimon yugurish
- D. 100 m ga yugurish bilan

11. Kuch sifatlari qanday aniqlanadi?

- A. Turnikda tortilishda
- B. Turgan joyda uzunlikka sakrashda
- C. O'tirgan holda oldinga engashishda
- D. Uloqtirishda

2-modul bo'yich reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Hisob 29:29 bo'lganda g'olib qanday aniqlanadi?

- A. Kim birinchi ochko olsa
- B. Durrang
- C. 2 ochko farq qilgunicha davom etadi
- D. O'ttiz besh ochkogacha davom etadi

2. Volanni o'yinga kiritayotgan vaqtda oyoq harakatlari qanday bo'lishi kerak?

- A. Volanni o'yinga kiritayotgan vaqtda oyoq harakatlanmaydi
- B. O'ng oyoq chap oyoqni oldinga keltiriladi
- C. Chap oyoq joydan uziladi
- D. O'ng oyoq joydan uziladi

3. Volanning qanday turlari bor?

- A. Patli, plastikli
- B. Patli
- C. Plastikli
- D. Yog'ochli

4. Patli volanga nechta pat qo'yiladi?

- A. 16
- B. 26
- C. 36
- D. 6

5. Badmintonda nechta hakamlik toifasi mavjud?

- A. 4
- B. 5

181

C. 6

D 2

6. Badminton o'yin qoidalarini birinchi bo'lib qayerda yozilgan?

A. Hindistonda

B. AQSHda

C. Xitoyda

D Rossiyada

7. Hisob 0:0 bo'lganida volanni o'yinga kiritish qaysi tomondan amalga oshiriladi?

A. O'ng kvadratdan

B. Chap kvadratdan

C. Orqa chiziqdan

D Maydonning istalgan joyidan

8. Xisob 29:29 bo'lganda o'yin nechigacha davom etadi?

A. 30 gacha

B. 31 gacha

C. 32 gacha

D 33 gacha

9. Badmintonda nechta razryad bor?

A. 5 ta

B. 4 ta

C. 3 ta

D 2 ta

10. Zamonaviy badmintonning vatani qaysi davlat?

A. Angliya

B. AQSH

C. O'zbekiston

D Rossiya

11. Chiziq hakami maydondan qancha masofada joylashishi kerak?

A. 2.5-3.5m

B. 4-6m

C. 2-3m

D 1.5-2.5m

12. Badminton maydonini ajratib turuvchi chiziqlar kengligi?

A. 40 mm

B. 50 mm

C. 60 mm

D 25 mm

13. "Fol" nima ma'noga ega?

A. Qoidabuzarlik, har qanday vaziyatda

B. Aniq zarba, o'yinda ishlatiladigan kombinatsiya

C. Badmintonda o'yinga volan kiritish turi

D Yutuqli xisoblar soni

14. Badminton o'yini vaqtida "qarshi yurishga" ruxsat beriladimi?

A. Xa

B. Yo'q

C. Bosh hakam ruxsati bilan

D Matchning ahamiyatiga qarab

15. O'yin taktikasini rivojlantirishda asosiy harakatlantiruvchi kuch bu...

A. Xujumchi va himoyachi o'rtasidagi kurash

B. Qabul qiluvchi va himoya qiluvchi o'rtasidagi kurash

C. Xujumchi va qabul qiluvchi o'rtasidagi kurash

D Ikki o'yinchi o'rtasidagi kurash

16. Texnik tayyorgarlik vositalari xisoblanadi:

A. Tayyorgarlik va etakchi mashqlar, o'yin texnikasi bo'yicha mashqlar

B. O'yinchining harakati, jismoniy tayyorgarlik darajasi

C. Sinov

D Samarali tizimlar, xujum usullari

17. Nima uchun erkaklar o'rtasidagi juftlik musobaqalarida volanni baland o'yinga kiritish kamdan-kam hollarda yuz beradi?

A. Chunki qabul qiluvchi o'yinchi xujumni amalga oshiradi, hisob yo'qotmaslik uchun

B. Chunki bunday volanni o'yinga kiritish qoida bo'yicha taqiqlangan

C. Chunki volanni bunday o'yinga kiritish texnikasini bajarish barcha sportchilar uchun qiyin

D Chunki volanni bu usulda o'yinga kiritgandan keyin o'yinni davom ettirish qiyin

18. Hakamlarda nech xil kartoehka bo'ladi?

A. 3

B. 10

C. 15

D 13

19. "Baxsli" volan haqida kim aytadi?

A. Yuqoridagi hakam

- B. Chiziq hakami
- C. Murabbiylar
- D O'yinchilar

20. Qisqartirilgan zarbalarni kesish mumkinmi?

- A. Xa
- B. Yo'q
- C. Hakamning ruxsati bilan
- D Agar o'yinchi chaqqon bo'lsa

3-modul bo'yich reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Stol tennisi o'ynash uchun tsellyuloid sharikdan foydalanish g'oyasini kim ilgari surdi?

- A. Jeyms Gibb
- B. Charlz Bakster
- C. Jon Jeyk
- D Jeyms Ray

2. Stol tennis sharigining og'irlik massasi qancha?

- A. 2,7 gr
- B. 3,2 gr
- C. 3,4 gr
- D 3,6 gr

3. Qaysi davlat birinchi bo'lib o'yinda top spindan foydalangan?

- A. Yaponiya
- B. Xitoy
- C. Vengriya
- D Angliya

4. Uchrashuvdagi bir taymaut qancha davom etadi?

- A. 1 daqiqa
- B. 30 soniya
- C. 2 daqiqa
- D 1,5 daqiqa

5. O'yin vaqtida sportchi har nechta ochkoda sochiqdan foydalanish mumkin?

- A. har 6 ochkoda
- B. har 4 ochkoda
- C. har 2 ochkoda
- D har 5 ochkoda

6. Stolning kengligi nechi sm?

- A. 152,5 sm

- B. 156,5 sm
- C. 154,5 sm
- D 150 sm

7. Stol uzunligi nechi sm?

- A. 2,74 metr
- B. 2,58 metr
- C. 2,82 metr
- D 2,70 metr

8. Stolning balandligi nechi sm?

- A. 76 sm
- B. 74 sm
- C. 72 sm
- D 77 sm

9. Raketkani unga shimgichli kauchuk bo'lagini yopishtirish orqali rekonstruksiya qilishni birinchi bo'lib kim taxmin qilgan?

- A. E.K.Xorov
- B. Jeyms Gibb
- C. Jon Jeyk
- D Alan Dyuk

10. Stol tennis to'rining stoldan balandligi.

- A. 15,25 sm
- B. 14,25 sm
- C. 16,25 sm
- D 16,30 sm

11. Butunjahon stol tennisi kuni?

- A. 6-aprel
- B. 6-mart
- C. 6-may
- D 6-yanvar

12. Stol tennisi bo'yicha birinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazilgan?

- A. Angliya
- B. Vengriya
- C. Fransiya
- D Daniya

13. Quyidagi atamalardan qaysi biri stol tennisiga aloqasi yo'q?

- A. Zekezak
- B. Netto
- C. Gossima

D Vif Vaf

14. Bir partiyada nechi ochkogacha o'ynaladi?

- A. 11 ochko
- B. 12 ochko
- C. 15 ochko
- D 21 ochko

15. O'yin vaqtida hisob 10:10 bo'lsa, o'yin holati qanday nomlanadi?

- A. ko'proq, kamroq
- B. muvozanat
- C. oldinga
- D afzallik

16. Musobaqalar nechta setdan o'ynaladi?

- A. 3 – 5 va 7 to'plamdan
- B. 2 to'plamdan
- C. har qanday toq sonli to'plamlardan
- D bir to'plamdan

17. O'yin vaqtida sharikni oyoq bilan o'ynash mumkinmi?

- A. yo'q mumkin emas
- B. ha albatta mumkin
- C. hakam ruxsati bilan mumkin
- D trener ruxsati bilan mumkin

18. Stol tennis to'rining yerdan balandligi nechi sm ga teng?

- A. 91,25 sm
- B. 76,25 sm
- C. 88,25 sm
- D 90,25 sm

19. Sportchi ketma-ket necha marotaba sharikni o'yinga kiritishiga haqli?

- A. 1 marotaba
- B. 2 marotaba
- C. 3 marotaba
- D 5 marotaba

20. Stol tennisi qaysi davlatda milliy sport turi hisoblanadi?

- A. Xitoy
- B. Rossiya
- C. Avstraliya
- D O'zbekiston

4-modul bo'yich reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Futbol to'pining og'irligi qancha bo'lishi kerak?

- A. 410-450 gramm
- B. 450-490 gramm
- C. 380-410 gramm
- D. 360-390 gramm

2. Futbol to'pining havo bosimi qancha bo'lishi kerak?

- A. 0.6-1.1 havo bosimi
- B. 0.8-1.2 havo bosimi
- C 0.8-1.4 havo bosimi
- D 0.6-1.2 havo bosimi

3. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi qaysi konfederatsiyaga a'zo?

- A. AFK
- B. UEFA
- C KONKAKAF
- D KFO

4. Futbolda maydon markazi aylana radiusi qancha metrni tashkil qiladi?

- A. 9,15 metr
- B. 9,00 metr
- C 9,05 metr
- D 10,00 metr

5. Futbolda darvozani ustunlari va to'sinni eni qancha?

- A. 12 smdan oshmasligi kerak
- B. 10 smdan oshmasligi kerak
- C 8 sm oshmasligi kerak
- D 20 sm

6. Futbol maydoni eni necha metr?

- A. 45-90 metr
- B. 45-60 metr
- C 60-90 metr
- D 60-80 metr

7. Futbolda burchak sektori radiusi qancha bo'lishi kerak (m)?

- A. 1,0
- B. 1,5
- C 2,0
- D 9,0

8. Futbolda o'yindan tashqari holat qanday ataladi?

- A. offsayd

B. aut

C jarima zarba

D burchak zarba

9. Futbolda laynsmen kim?

A. bosh hakamning yon chiziq yordamchisi

B. zahiradagi darvozabon

C zahira o'yinchisi

D Bosh murabbiy yordamchisi

10. Taymlar orasidagi tanaffus qancha vaqtdan oshmasligi kerak?

A. 15 daqiqa

B. 5 daqiqa

C 10 daqiqa

D 20 daqiqa

11. O'zbekiston milliy terma jamoasi nechanchi yilda Osiyo o'yinlari g'olibi bo'lgan?

A. 1994-yilda

B. 1992-yilda

C 1994-yilda

D 1996-yilda

12. O'zbekistonda birinchi bor futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil topgan?

A. 1912-yili Qo'qon

B. 1992-yili Toshkent

C 1915-yili Qarshi

D 1916-yili Farg'ona

13. Futbol to'pining aylana uzunligi qancha bo'lishi kerak?

A. 68-70 sm

B. 68-74 sm

C 69-71 sm

D 65-70 sm

14. Futbol darvozasi o'lchamlari qancha?

A. 2,44 × 7,32m

B. 3,44 × 7,32m

C 2,44 × 7,22m

D 2,54 × 7,24m

15. Futbol o'yini davomida nechta o'yinchini almashtirish mumkin?

A. musobaqani reglamentiga muvofiq

B. 3 ta

C 5 ta

D 7 ta

16. Futbol o'yini davomiyligi qancha?

A. Ikki taymdan 45 daqiqa

B. Ikki taymdan 35 daqiqa

C Uch taymdan 20 daqiqa

D Ikki taymdan 40 daqiqa

17. Futbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?

A. 1863-yil Angliya

B. 1980-yil Fransiya

C 1904-yil Braziliya

D 1947-yili Italiya

18. Futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati nechanchi yildan boshlab o'tkazilib kelinmoqda?

A. 1991-yildan

B. 1992-yildan

C 1970-yildan

D 1996-yildan

19. Dastlabki futbol qoidasi qaysi davlatda ishlab chiqilgan?

A. Angliya

B. Gretsiya

C Braziliya

D FRG

20. Futbol o'yinini nechta hakam olib boradi?

A. 4

B. 3

C 5

D 6

5-modul bo'yich reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Basketbol to'pining aylanasini qancha santimetrni tashkil qiladi?

A. 68-73sm,

B. 73sm

C. 68sm

D. 73-80 sm

2. Basketbol to'pining og'irligi qancha grammni tashkil qiladi?

A. 600-650 gr

B. 600gr

C. 650-850 gr

D. 850gr

3. Musobaqa oldidan uyinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?

- A. start oldi maslahati
- B. o'yin oldi onnga singdirish
- C. musobaqa oldi buyruq
- D. o'yin oldi qo'rsatma

4. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?

- A. dastlabki suhbat
- B. start suhbat
- C. dastlabki qo'rsatmalar
- D. o'yin oldi ko'rsatmalar

5. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?

- A. o'yin boshida
- B. partiyalar orasida
- C. tanaffusda
- D. barcha javob tug'ri

6. O'yin oldidan murabbiy tomonidan o'z o'yinchisiga aytilgan qo'rsatmalar nima deb ataladi?

- A. start oldi maslahat
- B. o'yin oldi buyruq
- C. o'yin oldi taqsimlash
- D. o'yin oldi ko'rsatma

7. Trener o'yin davomida jamoa faoliyatini boshqarishi mumkinmi?

- A. mumkin
- B. mumkin emas
- C. mumkin, agar 2-hakam ruxsat bersa
- D. mumkin, agar 1-hakam ruxsat bersa

8. Ikki trener bir vaqtini o'zida jamoani boshqarish huquqiga egami?

- A. ega emas
- B. ikki trener ham jamoani boshqarishi mumkin
- C. boshqarishi mumkin, bosh hakam bunga ruxsat bersa
- D. boshqarish mumkin, agar 1-hakam bunga ruxsat bersa

9. Jamoani boshqarish jarayoniga jamoa boshlig'i aralashishi mumkinmi?

- A. mumkin
- B. mumkin emas
- C. bosh hakam bilan kelishgan holda mumkin
- D. 1 -hakam bilan kelishgan holda mumkin

10. Trener jamoani boshqarish mas'uliyatini jamoa sardoriga yuklatishi mumkinmi?

- A. mumkin
- B. mumkin emas
- C. o'yinchilar bilan kelishgan holda mumkin
- D. jamoa boshlig'i bilan kelishgan holda mumkin

Glossariy

Arbitr-Futbol hakami
Arg'imchoq - Sport mashg'uloti, o'yinlarda foydalaniladigan jihozi.
Asosiy qism - Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
Aut - To'pni maydonning yon chizig'idan chiqib ketishi
Avtogol - Futbolchini o'zining darvozasiga gol kiritishi
Dars - Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Egiluvchanlik - Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Favorit - G'alaba qozonishga ko'p imkoniyatga ega bo'lgan jamoa
Fint - Futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi xarakterliklar
Fol - O'yin qoidasini buzilishi
Forvard - Hujumchi
G'olib - Muvaffaqiyatga erishish
Jamoa sardori - O'z guruhidan saylangan etakchi.
Jamoa - 2 yoki undan ortiq mayda guruh.
Jarima - Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh
Jarima maydon - Darvozani oldidagi maydon, shu maydon ichida darvozabon qo'l bilan o'ynashga xaqi bor. Jarima maydoni ichida o'yin qoidasi buzilsa penaltiga olib keladi
Jismoniy faollik - jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri, shuningdek, ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni bir vaqtning o'zida yengib o'tish.
Jismoniy harakati - bu ijtimoiy an'ana bo'lib, uning davomida odamlarning jismoniy tarbiyadan foydalanish, tarqatish va ko'paytirish bo'yicha birgalikdagi faoliyati rivoji.
Jismoniy ko'rsatkichlar - inson tananing, birinchi navbatda uning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ma'lum darajasini pasaytirmasdan jismoniy kuch ishlatish qobiliyati.
Jismoniy sifatlar - bu har qanday turdagi mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uni amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydigan shaxsning morfologik va psixofiziologik xususiyatlari majmuasidir.
Jismoniy tarbiya - bu muayyan kasbiy yoki sport faoliyatida zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarini) rivojlantirish jarayoni.
Jismoniy tarbiya - bu shaxs va jamiyatning umumiy tarbiyaning bir qismi bo'lib, u odamlarning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy hamda ma'naviy qadriyatlar yig'indisidir.

Jismoniy tarbiya faoliyati - bu insonning atrofdagi voqelikka munosabati shakli bo'lib, uning jarayonida jismoniy tarbiya qadriyatlarini yaratish, saqlash, o'zlashtirish, o'zgartirish, tarqatish va iste'mol qilish amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik - erishilgan mehnat qobiliyati, jismoniy sifatning rivojlanish darajasi, hayotiy hamda amaliy ko'nikma qobiliyatlarning shakllanish darajasida mujassamlangan jismoniy tayyorgarlik natijasi.

Katta yosh - 18 yoshdan kattalar.

Kichik yosh - 2-10 yoshli bolalar.

Kubok - bu musobaqa asosan olimpiya tizimida o'tkaziladi, hal qiluvchi o'yinlar o'ynaladi, masalan: chempionlar ligasi, UEFA kubogi, Jahon kubogi

Mag'lub - Imkoniyatni boy berish

Maydon - Futbol o'yini o'tkaziladigan joy. o'lchamlari: uzunligi 100m.dan 110 m.gacha, eniga 64m.dan 75m.gacha

Nuqta - 11 metrli jarima zarba berish uchun jarima maydondagi belgi. Nuqtaga ko'rsatish, penaltini belgilash.

Nutq - Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.

Ofsayd - O'yindan tashqari holat

Ogohlantirish - Hakamni o'yinchiga og'zaki tanbexi, o'yin qoidasini buzgani uchun sariq kartochka.

Oltin gol (futbol) - Qo'shimcha vaqt davomida gol kiritgan jamoa g'olib hisoblanadai va o'yin tugaydi

Oltin gol (futbol) - Qo'shimcha vaqt davomida gol kiritgan jamoa g'olib hisoblanadai va o'yin tugaydi

Pas (to'p uzatish) - Jamoadagi bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'p uzatish

Penalti seriyasi - G'olibni aniqlash uchun, o'yindan keyingi 11 metrlik jarima zarbalar seriyasi

Penalti - 11 metrli jarima zarba

Penta-trik - O'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan beshta to'p kiritilishi

Pleymeyker - O'yinchi, jamoa xujumlari shu o'yinchi orqali o'tkaziladi va boshlanadi

Podkat - To'pni aldamch harakatlar bilan raqibdan olib qo'yish usuli, himoyalalanayotgan o'yinchi sakrab turib to'pni tepib yuboradi

Poker - O'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan to'rtta to'p kiritilishi

Poucher - Ofsayd chizig'ida o'ynaydigan hujumchi

Shtanga-Darvozani yon ustunlari

Shved usulida to'p uzatish-Oyoqning tashqi qismi bilan to'p uzatish

Tanaffus-Taymlar orasidagi vaqt

To'pga raqibdan oldinroq egalik qilish (perexvat)- Raqib jamoa o'yinchisi tomonidan uzatilgan to'pga raqibdan oldinroq egalik qilish

Transfer oyna-O'yinchilarni klubdan klubga o'tish darvi

Transfer-O'yinchilarni klubdan klubga o'tish

Ustun-Darvozanining tepadagi shtangasi

Uzatma-Pas

Xet-Trik o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan uchta to'p kiritilishi

Xujum-Raqib darvozasiga qarab oldinga yurish

Yarimhimoyachi-O'rta chiziq o'yinchisi

Faydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.:2007. – 148 b.
2. Salamov R. S., Kerimov F. A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. –T.: O'zDJTI. 2009
3. Sh. M. Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.
4. Tolametov, A.A. Sport inshootlari/o'quv qo'llanma / -Toshkent: "Umid Design", 2021. - 212 b.
5. Usmonxo'jayev T. S. , Meyliyev X.A. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari". -T.: 2004.
6. Usmonxo'jayev T. va boshq. "500 harakatli o'yinlar". -T.: "Yangi asr avlodi", 2014.
7. Usmonxo'jayev T. va boshq. "Bolalar va o'smirlar sporti mashg'uloti nazariyasi va uslubiyatlari". -T.: "Ilm-ziyo", 2006.
8. Usmonxo'jayev T. va boshq. "O'zbek xalq harakatli o'yinlari". -T.: "O'qituvchi", 2004.
9. Xo'jayev F. "Bolalar uchun milliy harakatli o'yinlar". "Tafakkur nashriyoti" Toshkent-2015.
10. Xo'jayev F. "O'smirlar uchun milliy harakatli o'yinlar". "Tafakkur nashriyoti" Toshkent-2015.
11. Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar: O'quv qo'llanma - Toshkent: "Umid Design", 2021.-176 b.
12. Xodjayev, P., Ibragimov B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol) [Matn] : O'quv qo'llanma.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-124 b.
13. Катеринич, Я.И, Смирнова, А.Ф. Бадминтон [Текст]: типовая учебная программа-Ташкент: Umid Design", 2021.-112 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. М., Фис, 1991.
15. Юсунова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Т., Иктисод-молия, 2007.
16. Вoleyбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд. - М.: Академия, 2004.

MUNDARIJA

1-MODUL. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI FANIGA KIRISH, HARAKATLI O'YINLAR	4
1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga kirish.....	4
1.1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faninning maqsad va vazifalari.....	4
1.1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha asosiy tushunchalari.....	5
1.1.3. Jismoniy tarbiya va sport tamoyillari.....	8
1.2. Harakatli o'yinlarning qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati.....	10
1.2.1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi.....	10
1.2.2. Harakatli o'yin haqida asosiy tushuncha.....	15
1.2.3. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.....	18
2-MODUL. BADMINTON O'YINI	30
2.1. Badminton o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	30
2.1.1. Badminton paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari.....	30
2.1.2. O'zbekistonda badmintonning rivojlanishi.....	32
2.1.3. Badminton o'yin qoidalari haqida.....	35
2.2. Badminton o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.....	46
2.2.1. O'quv muassasalarida badminton.....	46
2.2.2. Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni.....	49
2.2.3. O'yinning asosiy texnik elementlari nomlari.....	54
2.2.4. Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish texnikasi.....	65
2.2.5. Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirish texnikasi.....	67
2.2.6. Hujum texnikasi. Zarbalarning turlari.....	67
2.2.7. Zarbalarni bajarish texnikasi.....	69
2.3. Taktik - strategik tayyorgarlik.....	69
3-MODUL. STOL TENNIS O'YINI	72

3.1. Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	72
3.1.1. Stol tennisi haqida.....	72
3.1.2. Mashg'ulotlar va stol tennisining insonlar uchun foydasi.....	74
3.1.3. Stol tennisi o'yinining tarixi haqida.....	76
3.1.4. Stol tennisining O'zbekistonda rivojlanishi.....	78
3.1.5. O'zbekistonda stol tennisini yanada rivojlantirish bo'yicha dolzarb vazifalar belgilandi.....	80
3.2. Stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.....	83
3.2.1. Stol tennisida o'yin qoidalari.....	83
3.2.2. O'yin texnikasi.....	84
3.2.3. O'rgatish uslubi.....	88
3.2.4. Sharik qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi.....	89
3.2.5. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.....	90
3.2.6. Taktik tayyorgarlik.....	92
3.2.7. Uslubiy ko'rsatmalar.....	93
3.2.8. Sharik qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar.....	95
3.2.9. Musobaqalarni tashkil qilish.....	96
4.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	98
4.1.1. Futbolni paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti.....	98
4.1.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.....	101
4.1.3. Futbol o'yin qoidasi va maydon o'lchami.....	110
4.1.4. Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari.....	112
4.2. FUTBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	115
4.2.1. O'yin texnikasi.....	115
4.2.2. O'yinda harakatlanish texnikasi.....	116
4.2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi.....	121
4.2.4. Aldash harakatlari (fintlar).....	132
4.2.5. Darvozabonning o'yin texnikasi.....	136

4.26. O'yin taktikasi	144
5-MODUL. BASKETBOL O'YINI	148
5.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	148
5.1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi.....	148
5.1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari	150
5.1.3. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi.....	153
5.1.4. Basketbol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari	159
5.1.5. Hakam imo-ishoralari, atama va belgilari	160
5.2. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi	173
5.2.1. Basketbol o'yin texnikasi.....	173
5.2.2. O'yin texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi)	174
5.2.3. Hujum texnikasi	175
Nazorat test savollari:.....	179
Glossariy	192
Faydalanilgan adabiyotlar.....	195

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023 yil "22" Dekabr dagi "537"-sonli buyrug'iga asosan

S.S.JURAYEV

(amaliyotning kumilyatsiya tomoni shartli)

60110500 - Ta'lim yo'nalishi: Boshlang'ich ta'lim

(ta'lim yo'nalishi amaliyotining nomi)

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

(o'quv adabiyotining nomi va turi darjilik va qaysi qo'llanmasi)

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.

Vazirning birinchi
o'rinbosari



K. Karimov

№ 521286

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
DENOY TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI**

JURAYEV S. S.

**JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI VA
METODIKASI**

60110500 boshlang'ich ta'lim yo'nalishlaridagi
bakalavr talabalari uchun

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: O.Nizomiddinov
Musahhah: N.Xo'janova
Texnik muharrir: A.Bo'riyev
Dizayner-sahifalovchi: A.Tolipov

Terishga 10.01.2024-yilda berildi.
Bosishga 19.02.2024-yilda ruxsat etildi.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. Hajmi 12,5 bosma taboq.
Buyurtma № 16. Times New Roman.
Ofset usulda chop etildi. 100 nusxada. 200 bet.

“SURXON ILM NASHRI” nashriyoti.
Termiz davlat universiteti NNM bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Termiz shahri, “Barkamol avlod” ko'chasi, 43-uy.

ISBN: 978-9910-9266-6-2



9 789910 926662

3097

