

78
11.63

*Sh. Mirzamaxmudov, A. Dadabaev,
R. Raximov, S. Jo'raev*

SPORT O'YINLARINI O'QITISH USLUBIYOTI



Sh.Mirzamaxmudov, A.Dadabaev,

R.Raximov, S.Jo'raev

SPORT O'YINLARINI O'QITISH USLUBIYOTI

Fakultetlararo jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalari uchun
o'quv-uslubiy qo'llanma



NAMANGAN-2009

19729
NAMANGAN DAVLAT
UNIVERSITETI.
Axborot-resurs markazi!

SPORT O'YINLARINI O'QITISH USLUBIYOTI

Fakultetlararo jismoniy tarbiya yo`nalishi talabalari uchun
o`quv-uslubiy qo`llanma

Ushbu o`quv-uslubiy qo`llanma oliy o`quv yurti talabalari va kasb-xunar kolleji o`quvchilari uchun mo`ljallangan.

Tuzuvchilar: Namangan davlat universiteti fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedراسi mudiri dots.Sh.Mirzamaxmudov, o`qituvchilar A.Dadabaev, R.Raximov

Chust tibbiyot kolleji o`qituvchisi S.Jo`raev

Taqrizchilar: p.f.n. B.Madaminov,
dots.O.Toshpo`latov

Namangan davlat universiteti o`quv-uslubiy kengashining 19 may 2009 yil № ___ sonli yig`ilishida ko`rib chiqib ma`qullangan va chop etishga ruxsat berilgan.

K I R I S H

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi-farandalarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

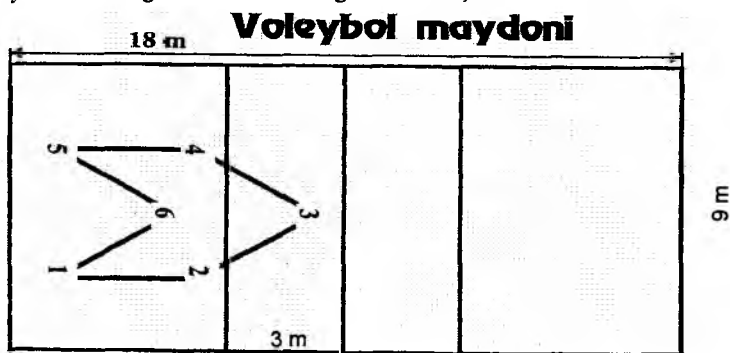
O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqida»gi qonunining 16-moddasida o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy rivojlanishga ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya va o'rta oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifasidir, deyilgan. Kadrlarni tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategik yo'nalishlaridan biri o'sib kelayotgan avlod salomatligi muhofaza qilish va mustahkamlash hisoblanadi.

Jamiyatda sog'lom hayot tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirilgan.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma o'quvchi-yoshlar va talabalarni Jismoniy tarbiyadan sport turlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi bo'yicha bilimlarni egallashga, mustahkamlashga xizmat qiladi degan umiddamiz.

VOLEYBOL

Voleybol 1895 yilda AQSHning Massachusets shtatining Xoliok shahridagi kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Dj.Morgan tomonidan kashf etilgan. U o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi yilni tavsiya qiladi. U 197 sm balandlikda osib qo'yilgan tennis turini ustidan basketbol koptogini kamerasiga havo to'ldirib, uni to'rni ustidan oshirib o'ynaydilar. Bu o'yin hammaga ma'qul keladi. Uni 1896 yil Springfield shahrida o'tkazilgan xristian yoshlari uyushmalari konfederasiyasida professor Alfred T., Xalsted "voleybol" deb atadi. Bu inglizcha so'z bo'lib "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi. O'zbekistonda voleybol 1924-1925 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'umotlar bor. 1927 yil 1 butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturiga voleybol o'oyini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'oyini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi. Voleybol maydonchasining uzunligi 18 m, eni 9 m ga teng. Voleybol to'pning aylanmasi 65-66 sm, og'irligi 270-280 gr. Voleybol to'ringi eni 1 m va uning uzunlini 9,5 metr



O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni

Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'lsa, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «Hujum texnikasi» va «Himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Hujum texnikasiga holat va harakatlanish, uzatish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi. Himoya texnikasi esa holat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikasidan iborat.

Bunda o'yinchi oyoqlarining tayanch sathi deyarli katta bo'lmaydi, ya'ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida birozgina egilgan bo'lib, tana hiyol oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin.

Turg'un holat - bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinda joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir ozi oldinga egilgan, qo'llar tirsak-engak sathigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy holat - ikki oyoq bir-biridan 20-30 s. oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O'zgaruvchan holat - yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi.

Harakatlanishlar - turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

Uzatish texnikasi

To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir.

Uzatish - hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish - nemis mutaxassisi M.Fidlerni (1970) izohiga binoan - bir vaqtni o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi - agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq etkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan (tayanchsiz) holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish

vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo`nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo`llab yuqoridan uzatish texnikasi «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo`ladi; kelayotgan to`pni yo`nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo`lishi lozim; to`p yaqinlashganda to`pga nisbatan qarshi harakat oyoqlarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo`llarni ko`rsatish va kata barmoqlar uchburchak shaklda bo`lib, uni orasidan to`pni yaqinlashish kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo`lib, barmoq-panja-naftlar cho`mich shaklida bo`ladi; to`p bilan qo`llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo`llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to`pni yo`nalishini maqsadga muvofiq ta`minlashi lozim. Uzatishni so`nggi daqiqasida oyoq va qo`llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo`naltirish, ko`rsatish va o`rta barmoqlar esa bilaklarni to`pga qarshi harakati bilan birgalikda, uzatishni ta`minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to`pni yon tomondan uni aniq yo`naltirilishiga yordam beradi.

Tavanchsiz holatda (sakragan holatda) ikki qo`llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo`llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma`ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To`pni o`yinga kiritish texnikasi To`pni o`yinga kiritish – o`yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo`lsada, ayniqsa, so`nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g`alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakaga aylanib bormoqda. To`pni o`yinga kiritish bir necha turlardan iborat: to`pga nisbatan to`g`ri turib pastdan va yuqoridan to`p kiritish; yuqoridan to`g`ri va yon tomon bilan turib to`pga umuman aylanma harakat bermasdan rejali otish (planiruyushaya padacha) to`p kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, to`p kiritish turlari har xil bo`lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o`ng) oyoq bir qadam oralig`ida oldinda joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida

oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritishda taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'p kiritishda taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bandan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljtiladi; gavda va o'ng barobariga orqa tomonga harakatlanadi.

- pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yerga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljtilib, so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritishda o'ng qo'l erga nisbatan parallel ravishda orqaga siljtiladi, so'ng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirib tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirib vertikal holatda yotganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan holatda to'p kiritishda dastlabki holatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirib, vertikal holatda irg'itilgan to'p zarb bilan uriladi;

- to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak.

Albatta to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba berish to'pni urish yoki to'siqchilarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan to'pni raqib maydonchasini bo'sh joyiga uzatish (o'tkazib yuborish) o'yin vaziyatining ochko olish bilan

tugallanishiga yoki juda bo`limganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishga imkon bermaslikka qaratilgan bo`lishi lozim. Zarba - qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo`nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi.

Birinchi faza - o`z navbatida bir-biri bilan bog`liq bo`lgan 3 qismga bo`linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o`rta (yugurishning asosiy qadamlari) va tovonni erga qo`yish (depsinish) jarayonlari. Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi hali o`ziga uzatilgan to`pning yo`nalishini to`la ilg`amasada, harakat yo`nalishida oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo`yadi.

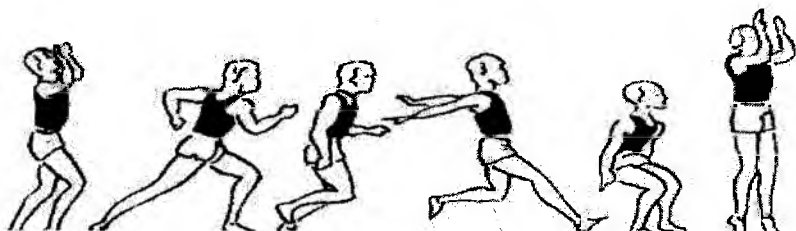
Yugurishning ikkinchi (o`rta) qismida, uzatilgan to`pni yo`nalishi va shunga munosib bo`lgan harakat yo`nalishi aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar hujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o`zgarishi mumkin. Yugurishning uchinchi qismida tana og`irlik markazini pastroq tushirib o`ng oyoq bilan shiddatli katta qadam qo`yiladi, avval yerga oyoqning tovon qismi qo`yiladi, so`ng chap oyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki qo`l orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inertsiyadan foydalangan holda depsinish ijro etiladi.

Ikkinchi faza - sakrash-vertikal ravishda, qo`llarni oldinga-yuqoriga shiddatli harakati to`rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining so`nggi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo`l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo`l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

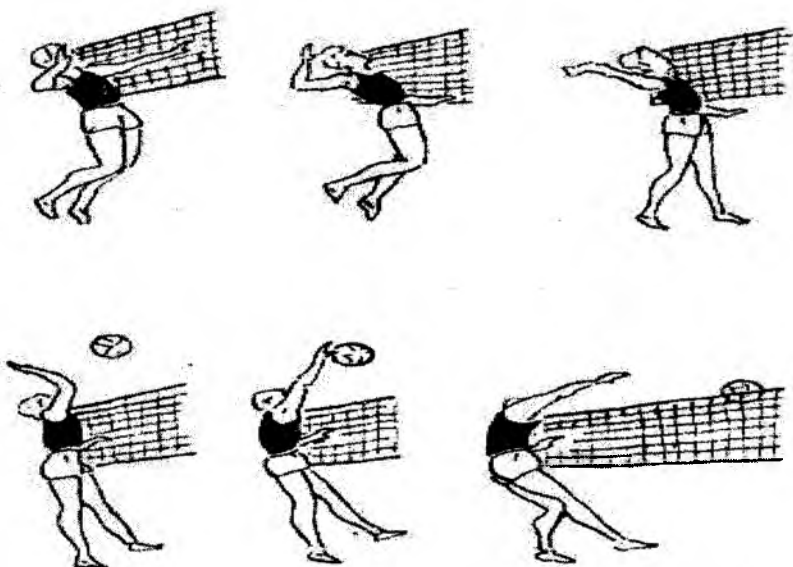
Uchinchi faza - to`pni zarba bilan urish-o`ng qo`lni (zarba beruvchi qo`l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga-oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo`l aynan vertikal holatgacha yozilgan vaqtda qo`ldan tashqari qorinko`krak, yelka-kurak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maqsadga qarab barcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo`lishi mumkin.

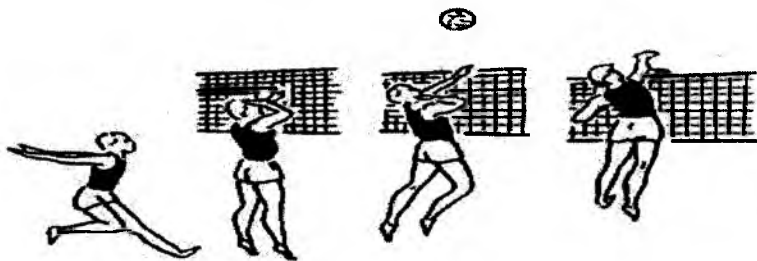
To`rtinchi faza - qo`nish-oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to'g'ri yo'nalishida, ya'ni chopishni yo'nalishida, gavnani burmasdan va burib turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga olida. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomon bilan zarba berish turi mavjud lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.



1-rasm. To'g'ridan hujum zarbasi





2-rasm. Chapga o`tkazib hujum zarbasini qilish.

Himoya texnikasi. To`pni qabul qilish texnikasi

To`pni qabul qilish - bu o`yin o`z maydonchasida to`pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo`llaydigan harakat malakasidir. To`pni qabul qilish turli usullarda va o`ziga xos texnik tartibda ijro etiladi;

- pastdan ikki qo`l bilan qabul qilish-zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo`lib, dastlab tez va aniq to`pni yo`nalishiga qarshi chiqish tana og`irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ichki qo`lni to`g`ri yozilgan holatda bir-biriga «qo`ly» tarzida jipslashtirilgan tartibda amalga oshiriladi. Aynan to`pni qabul qilish jarayoni to`g`ri yozilgan va jipslangan ikki qo`lni pastdan-yuqoriga-oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo`l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og`irlik markazining ko`tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to`pga yo`nalish berish qo`l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo`lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo`llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to`p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo`l bilan to`pni qabul qilish texnikasi, ya`ni mazkur malakani ijro etishda tana og`irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilishi yoki vertikal ravishda bo`lishi yiqilib qabul qilishlar o`yin vaziyatiga-o`yinga kiritilgan to`pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqa sharoitlar bog`liq bo`ladi.

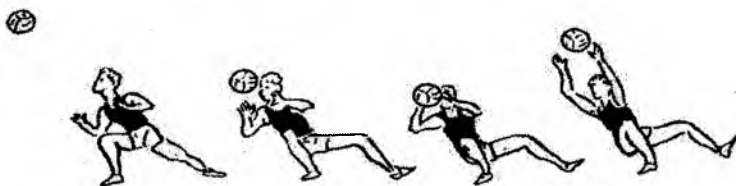
Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish-to'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi.



3-rasm. To'pni qabul qilish.



4-rasm. To'pni pastdan qabul qilish.



5-rasm. To'pni ikki qo'llab yotgan holatda qabul qilish.

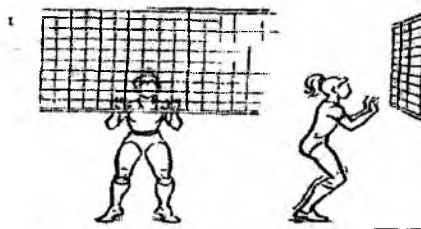


6-rasm. To'pni yiqilayotgan holatda bir qo'l bilan qabul qilish

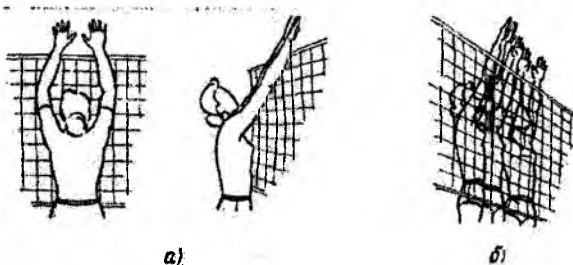


7-rasm. To`pni pastdan qabul qilishda qo`lning holati.

To`siq qo`yish texnikasi. To`siq qo`yish-bu raqib o`yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to`p yo`nalishini to`shish, unga qarama-qarshi (jonli devor) tashkil qilishdir. To`siq qo`yish asosiy himoya vositasi bo`libgina qolmay, balki mazkur to`siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo`lishi mumkin. To`siq qo`yish yakka holda va guruh bo`lib ijro etilishi mumkin. Guruh ishtirokida to`siq qo`yish ko`pincha o`yinchilarning qo`llari orasidan to`p o`ta olmasligini ta`minlash zarur. To`siq qo`yishda raqib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to`pning bo`lajak yo`nalishini fahmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlanishda g`oyat katta ahamiyatga ega.



8-rasm. To`siq qo`yishga tayyorgarlik



9-rasm. Yakka va guruh holatda to'siq qo'yish

BASKETBOL

Basketboi 1891 yildan AQShning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jisrnoniy tarbiya qituvchisi Djeym Neysmi tomonidan kashf etilgan. «Basketbol» inlizcha so'z bo'lib, u «basket» -«savat», «bol»-«to'p» degan ma'noni anglatadi.

1892 yilda Neysmit o'yin qoidalarining 13-moddasini tuzib chiqdi 1892 yilda Djeym Neysmit o'zining "Qoidalar kitobi"ni birinchi marta chop etdi. Bu kitobda to'pni yerga urib yurish mumkinligi haqida birinchi marta yozgan edi. Shundan so'ng maxsus musoboqalar o'tkazish boshlandi va bu qoidalar yildan-yilga mukammalasha bordi. Masalan: 1893 yilda birinchi marta temir halqali to'pni sauatlar paydo bo'ldi. Yana bir yildan so'ng to'pni aylana uzunligi 30-32 dyuym (76,2 81,3 sm) ga ko'paytirildi. 1895 yilda 15 funt (5 m 25 sm) masofalar bajariladigan jarima to'plari kiritildi.

Basketbol o'yini besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi - bir-birlarining savatiga iloji boricha ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'ida qaysi jamoa o'yinchisining qo'lga to'p tushsa, o'sha jamoa o'z o'yinchilari bilan raqibiga qarshi hujumga o'tishga haqli. Bordi-yu, jamoa qo'lidagi to'pni yo'qotib qo'ysa, u barcha 5 o'yinchisi bilan himoyaga o'tadi. Jamoaning g'olibligi - ular to'plagan ochkolarning ko'pkamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 ochkoga hisoblanadi.

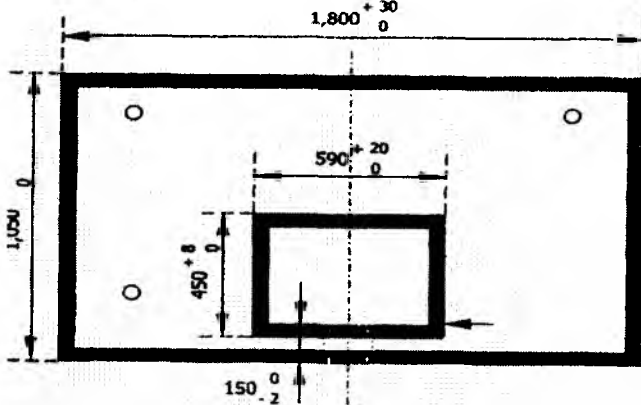
Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894 yili AQSHda e'lon qilingan edi. 1895 yildan boshlab AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. O'yin yildan-yilga rivojlanib, uning texnikasi va taktikasi vujudga keldi. 1896 yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

O'zbekistonda o'zbek fizkulturachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920 yilda u Farg'onada birinchi basketbolchilar komandasini tuzdi. Toshkentda basketbol komandasini birinchi marta Vseobuch instruktori S.Starshin tashkil qildi.

Basketbol o'yini maydoni va uning o'lchamlari.

Basketbol maydoni uzunasiga 28 m., eniga 15 metrni tashkil etadi. Basketbol maydonining markaziy chizig'i ikki tomonni, ya'ni jamoangizni hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim halqadan boshlab, markaziy chiziqqacha raqibning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zolangiz, deb ataladi. Basketbol maydonning jarima to'pi tashlanadigan qismi 3 soniyalik zona deyiladi yoki chegaralangan zona deb ataladi. Sababi, sizning jamoangiz to'p bilan mashg'ul boigan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan ortiq bo'lishga haqqi yo'q. 3 soniyalik zona go'yoki trapetsiya shakli ko'rinishida bolib, u bir tomoni 6 m. li, boshqa tomoni 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomondan yon chiziqlariga birlashtirilgan. Trapetsiyaning yuqori qismi 3 m 60 sm bo'lib, u yer —jarima to'pini tashlash chizig'i deb ataladi. Shu chiziqning o'rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya'ni aylananing ichki tomonlarini punktir (uzuq) chiziqlar, tepa aylanasini — yarim doirani esa silliq (yaxlit) chiziqlar bilan chiziladi. Trapetsiyaning yon chiziqlariga 3 ta 10 sm li chiziqlar chiziladi. Trapetsiyaning pastki uch burchagidan tortib birinchi kalta chiziqqacha 1 m 80 sm, qolgan chiziqchalar esa 90 sm oralig'ida boladi.

Shit o'Ichami



Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasi 1 m 80 sm dan iborat. Basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchilarining o'rtasidan to'pni havosini yaxshilab almashtiring, yoritqichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang;

o'yin paytida sirpanib ketib jarohat olmaslik uchun maydonni nam, ho'l joylarini qurigunicha toza latta bilan arting;

o'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalarni yechib bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

Basketbolchining dastlabki hojati-tik turishi va joydan-joyga siljib yurishi

Basketbolchi maydon bo'ylab joydan-joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish-dastlabki holat bolib, eng qulay sanaladi. Himoyada bu holatni egallab xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tadilar. Bunda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiriladi. Tizzalar bukilgan holatda, gavnani bir oz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va bir oz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi.

NAMANGAN DAVLAT
UNIVERSITETI
Axborot-resurs markazi

Basketbolchining turishi dastlabki tik holatda ham, oʻrtacha pastroq holatda ham boʻlishi mumkin

Dastlabki holat hujum paytida, agar hirmoyachining boʻyi past boʻlsa, baland uchib kelayotgan toʻpni ilib olish yoki uzatish uchun, raqib jamoasining halqasida turib toʻpni tashlashda yoki shchit tagida toʻp uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan toʻpni ushlashda egallanadi.

Oʻrtacha tik turish holati butun oʻyin davomida qollanishi mumkin. Bunday holat barcha texnik usullarni: toʻpni ilib olishda, harakatdagi turli oyogʻi bilan depsinadi va uni kerakli tomonga yoʻnaltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan boʻlib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar oʻyinchining qoʻliga toʻp tushgach bajariladi. Toʻpni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda toʻpni yerga urib yurilsa, bu “probejka” qoidasiga tegishli boʻlmaydi. Oʻyinchilarning joydan-joyga oʻtib yurishlari oʻyin harakatini bildirsa, toʻp bilan texnik usullarni oʻrganish — basketbolning asosi boʻlib hisoblanadi.

Toʻpni ilib olish va uzatish. Toʻpni ilib olish bir yoki ikki qoʻllab bajariladi. Bu harakatlar koʻkrak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon boʻylab uchib kelayotgan toʻplarni ilish texnikasiga kiradi.



10-rasm. Pastdan kelayotgan toʻpni ilib olish.



11-rasm. Yuqoridan toʻpni uzatish

Basketbolchi toʻpni ilib olish uchun har qachon ikki qoʻlini oldinga choʻzadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan

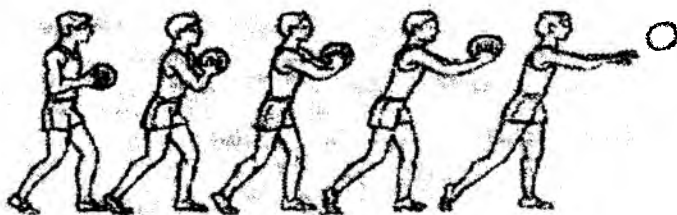
barmoqlari esa oldinga-yuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi.

Shunday holatda, to'p barmoqlar uchiga tegishi bilan o'yinchi uni mahkam ushlab o'ziga tortib oladi, ya'ni to'pni uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo'llarini bukib o'ynashga qulay holatni egallaydi.

Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko'proq bukib, bir oz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi.

To'pni ilib olgandan so'ng endi uni uzatishga ham tayyor bo'lish kerak. To'pni uzatish o'yinchilarning o'zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O'yin davomida to'pni uzatishning turli usullari qo'llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi.

To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to'p uzatilayotgan o'yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi.



12-rasm. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatish

To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuborish mumkin.

O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'ng elkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan, chap qo'li esa uni old-past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo'lishi lozim.

Basketbolchi o'ng qo'lini to'g'rilay turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, u raqibining savatiga yaqinlashishga yordam beradi.

Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasi 1 m 80 sm.dan iborat. Basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchilarining o'rtasidan to'pni o'zgarishlarda, to'pni yerga urib joydan-joyga o'tib yurishlarda, to'pni halqaga sakrab turib tashlashda juda qo'l keladi.



13-rasm

Past holatda bo'lib turish to'p bilan ishg'ol qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning halqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir.

Yugurish basketbolchi yugurishining yengil atletikachining yugurishidan farqi shundaki, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondan oyoq uchigacha uzilmasdan to'liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo'yiladi.

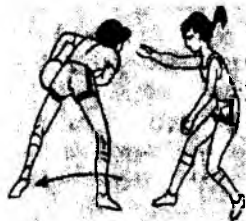
Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari chapga-o'ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to'satdan to'p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavdaning og'irligi birdek bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi. Oyoq panjalari hamma vaqt go'yoki maydondan ko'chmagan holda sirpanib yurganday bo'ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo'llar asosiy tik turish holatini saqlab qo'ladi. Bunday yurishni o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

a) chap va o'ngga harakat qilib siljishlar; oldinga va orqaga siljishlar;

d) aralash siljishlar: chapga va o'ngga, oldinga va orqaga, sherik bilan yuzma-yuz turib, ko'zguda aks etgandek mashqlarni bajarish.

To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'ini oldinga qo'yadi shunda harakatni to'xtatib tayanch oyog'iga tiralib qo'ladi.

Basketbolchi sakrab to'xtagan paytlarda bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga barobar yoki oldinma-keyin qo'yiladi.



14-rasm

Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to'xtash bilan birgalikda o'rgatiladi - ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to'p bilan yoki to'psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog'i uchini yerdan ko'tarmay turib, ikkinchi ko'krak qismiga uzatishga harakat qilsangiz uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz.

To'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingiz ma'qul.

To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda qo'lning to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, avval, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, uni yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi.

To'pni pastdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yo yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha uzatishdan boshqa iloj qolmagan paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar - o'yinchining bir joyda turgan paytlarda, bir qo'l bilan bajariladi. U himoyachilar juda yaqin bo'lgan paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himoyachining tayanch oyog'i yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish, to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin bu usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan.

To'pni olib yurish. To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtatmasdan urib yurish, yugurish usuli bu o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pni bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnikasi

hisoblanadi.



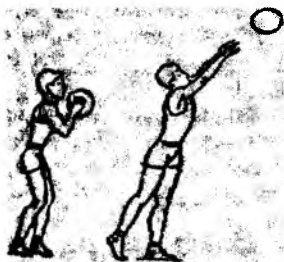
To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaft silkitib yana qayta yerga uradi.

Ammo, to'pni ustidan shapillatib urmasligi lozim.

To'pni yerga urib yurish va yugurishda gavda bir oz oldinga to'g'ri engashgan, oyoqlar bukilgan, bosh to'g'ri tutilgan holatda bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurish va yugurishda qo'l himoyachidan nariroq bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurishga o'rganishda to'pga qaramay yurishga harakat qilinadi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurishda o'ng va chap qo'l bilan uni bir baland, bir past sakratib, almashtirib yurishning ham ahamiyati katta. Chap qo'l bilan to'pni yerga urib yurishda o'ng oyoq yarim qadam ilgariroq yuradi. To'pni har qadamda urib olib yurishni o'rganib bo'lgandan so'ng to'pni yerga urib asta yugurib olib yurishga o'rganish lozim. Ikki to'pni baravariga yerga urib yurishni ham sinab ko'ring va o'rganing. To'pni yerga urib yurishda yo'nalishni, tezlikni, sakrash balandligini o'zgartirib yurishlar, to'pni orqadan va oldindan o'fkazish hamda to'pga qaramay yurishlar, himoyachining kutilmagan to'siqlaridan o'tib ketishga yordam beradi. Bundan tashqari, agar to'pni chap qo'l bilan yerga urib yurilsa, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to'pni pastga-oldinga, o'ngga urib yurilsa, o'ng qo'l bilan yo'nalishni o'zgartirib yuriladi. Basketbolda ko'proq ikki xil usul qo'llaniladi: to'pni yuqoriroq va pastroq sapchitib yerga urib yurish. To'pni me'yorida o'rtacha yerga urib yurish basketbolchining asosiy turishidan boshlanadi. U qo'lini bukib, barmoqlarini keng yozib, erkin holatda to'pni yerga uradi, shunda sakrab chiqqan to'pni yana barmoqlari bilan tutib oladi.

To'pni past olib yurish - past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qo'llashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni o'zgartirib, sherikni chalg'ituvchi harakatlar qilib, to'g'ridan-to'g'ri raqib jamoaning halqasiga chiqish mumkin.

Savatga to'p tashlash. Bir jamoa o'yin davomida o'rtacha hisobda savatga 60 marta to'p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to'plar



16-rasm

mo'ljalga aniq yetib boradi, deb bo'lmaydi, shuning uchun to'pni mo'ljalga to'g'ri va aniq tashlashga sabr-qanoat bilan o'rganish lozim. To'p tashlashlarning eng keng tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, bosh tomondan sakrab turib).

Ikki qo'llab pastdan to'p tashlashdan ko'proq qizlar foydalanadilar. Ushbu usulni qo'llanish

texnikasi mana bunday: oyoqlarni tizzadan bukib, to'pni ikki qo'llab ushlab savatni aniq mo'ljalga olib, oyoqlarni to'g'rilab, qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarib, panjalar uchidan to'pni chiqarib (to'pni o'ziga qaratib) otiladi. Qo'llar to'pning harakatiga mos ravishda baland va oldinga ko'tariladi. Oyoq va gavda to'g'rilanib, oyoq uchlariga kotariladi (to'pni otishda sakrashga ruxsat etilmaydi).

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish asosiy usullardan hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng. Dastlabki holat - to'p ko'krak oldida, bir oyoq oldinga bir oz chiqqan. Oyoqlar tizzadan bukilgan

boladi. To'pning uchishini ta'minlash uchun birdaniga qo'llarning harakati bilan oyoq, gavda ham ko'tarilib oldinga intilish kerak. Kaft va barmoqlar to'p otilib chiqishi paytida keng ochiladi. Shunda to'pni o'ziga aylantirib barmoq uchlari bilan tashlash shart.

To'pni bosh tomondan ikki qo'llab tashlash usuli. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu ham xuddi shu usul bilan to'p uzatishdek amalga oshiriladi. Lekin to'pni otish bajarilayotganda qo'llar ko'proq bukilishi, oyoqlar tizzalardan boshlab tiklanishi va to'p panjalar bilan siltab nishonga aniq mo'ljal olib tashlanishi lozim.

To'pni bir qo'llab yelkadan otish har xil masofalardan turib savatga to'p tashlashning asosiy usulidir. Buni bir joyda, harakat chog'ida sakrab bajarish mumkin. Basketbolchi asosiy tik turish holatida, bir joyda turib to'pni savatga joylashda, oyoqlarni tizzadan to'g'rilab, qo'llarni oldinga-tepaga chiqarib, panja kaftlarini siltab to'pni uloqtirib yuboradi.

To'p tashlash bir oyoqda depsinib, sakrab bajariladi. Basketbolchi harakatdagi vaqtda to'pni (havoda) tayanch hosil qilmagan holda ushlab so'ng bir oyoqni yerga qo'yib, ikkinchisi bilan qadam tashlaydi va shu oyog'i bilan depsinib sakrab to'pni savatga tashlaydi. Shu paytda qo'l tepaga cho'zilib, kaft va panjalarni bir tekis ishlatib, to'p savatga tashlanadi. Bu uslub, ko'pincha, o'yin paytida qo'llaniladi.

To'pni bir qollab sakrab tashlash. Bu hozirgi zamon basketboi o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda depsinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shchitga urib tushirish mo'ljalni bo'lmasa, unda halqaning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajara oladilar.

To'pni olib qo'yish, tortib olish va urib chiqarish. Bu usullar to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga taalluqlidir. To'pni olib qo'yish uchun, avval, o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash va shunga ko'ra joyni tanlash muhimdir. Himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining oldidan to'pni olishga keskin chiqishi lozim. Shu paytda oxirgi qadamni katta qo'yish, gavda va qo'llarni to'pga qaratish lozim.

Tortib olish uchun esa himoyachi hujumchining harakatlarini go'yo befarq kuzatgan bo'lib ko'rinadi va hujumchi yaqinlashib kelishi bilan to'pni tortib olishga kirishadi. Buning uchun himoyachi to'pni bir qo'li bilan yuqoridan, ikkinchi qo'li bilan pastdan qattiqroq ushlaydi so'ngra tez va keskin harakat bilan tortadi.

Basketbolchining qo'lida to'p bo'lganida raqibi to'pni urib chiqarishga harakat qiladi. Bu usul qo'l va panjalarning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Bunda qo'lning kafti-barmog'i bilan to'pning tepasidan yoki pastidan keskin uriladi. Basketbolchi to'pni yerga urib yurib yoki yugurib ketayotganida yon tomondan

qisib to`pni urib yuborib olib qo`yishi ham mumkin.

Basketbol o`yini qoidalari Basketbol o`yinini yaxshi bilish uchun o`yin qoidasini ham nazariy, ham amaliy jihatdan mukammal bilish kerak. Qoidani bilmay turib siz na jamoaga va na o`zingizga naf keltirasiz, va na savatga to`p tushira olasiz.

O`yin qurra tashlash va ikkala jamoaning 2 tadan o`yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o`rtaga to`p tashlashidan boshlanadi. O`yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o`rin almashadilar. To`p savatga tepadan to`liq tushib o`tishi sodir bo`lganda savatga to`p tushdi, deb hisoblanadi. Agar to`p savatga tegib tagidan o`tib tushsa, unday to`p hisoblanmaydi. To`p o`yin paytida savatga tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko oladi. To`p savatga 6 metr 25 sm masofadagi chiziqdan tushsa -3 ochko oladi. O`yinchilar to`pni uzatishi, dumalatishi, bir qo`li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To`p savatga tushib bo`lgandan so`ng, uni o`yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning bironta o`yinchisi tomonidan bajariladi. To`pni ilib olgan o`yinchi faqat 2 qadam harakat qila oladi. Joyda turib u bir qadam qo`yishi, ikkinchi qadamda esa to`pni uzatishi yoki savatga tashlashi mumkin, yoki to`pni yerga urib undan so`ng yana harakat qilishi mumkin. Raqibni ushlab, itarish, turtish man etiladi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to`p savatga tushmay yoki shchitga tegib qaytgach, 24 soniya ichida harakat qayta boshlanmasa, yoki shu 24 soniyada hujum qilishga ulgurmay qo`linsa, to`p raqib jamoaga beriladi.

O`yin vaqtida qo`pollik qilgan o`yinchilarga jarima beriladi. Masalan, to`pni savatga tashlayotgan o`yinchining qo`liga boshqa bir o`yinchi ursa yoki turtsa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilaman deya qo`pollik qilsa ham 1 ochko jarima beriladi. Agar o`yin davomida o`yinchi besh marta jarima olsa u maydondan chiqariladi. Bordi-yu, jamoada birgina o`yinchi (o`yinchilar jarima olib chiqib ketaverishlari hisobiga) qo`lsa, u holda o`yin to`xtatiladi va qarshi jamoa g`olib deb elon qilinadi.

Bahs to`pi. Bu quyidagi holatlarda:

a) raqib o`yinchilar to`pni mahkam ushlab olib talashib-tortishib qo`lib hech qaysi o`yinchi to`pni ota olmaganda;

b) ikkala jamoa o'yinchilarining qo'llari bir vaqtda to'pga tegib ketib, to'p chiziq tashqarisiga chiqib ketganda;

c) hakam to'p qaysi o'yinchiga tegib chiqqanini bilolmay qo'lganida;

d) to'p halqa va shchit orasida qisilib qo'lganda, bahs to'pi deb hisoblanadi.

Bahs to'pining o'yinga kiritilishi qarshi jamoalarning ikkita o'yinchilari orasiga doirada to'pni tepaga otishdan boshlanadi. Bunda hakam to'pni juda yuqoriga otadi. Shu payt o'yinchilar birdaniga sakrab to'pni qo'llari bilan urib yuborishga harakat qiladilar. Agar to'p o'yinchilarning qo'li tegmay qaytib tushsa, unda to'p qayta tashlanadi.

Uch, hesh, o'n soniyali qoidalar. Uch soniyali qoida deb, bu - hujumchining oldingi hujum zonasiga o'tib, jarima tashlash maydonchasiga kirib olishiga aytiladi, U yerda to'pli va to'psiz hujumchi 3 soniyadan ortiq bo'lishi man etiladi. Agar to'pli o'yinchi shu jarima maydonchasiga tushib qo'lsa, u uch soniya ichida to'pni savatga tashlashi kerak.

Besh soniyali qoidada, agar o'z zonasi ichidagi o'yinchi to'pni olgach, 5 soniyada uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yonga urib yurmasa, hakam to'pni olib, „bahsli to'p" deb ikki o'yinchi o'rtasiga doirada tashlab beradi. Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi ham 5 soniya ichida to'pni tashlashi kerak.

O'n soniyali qoida hujumga o'tayotgan jamoa o'zining zonasidan oldingi zonaga o'tishida ishlatiladi.

Texnik fol qo'pol muomala jarimasi. Bu jarima to'pi zaxiradagi o'yinchiga, trenerga nisbatan qo'llaniladi. Agar u shaxslar hakamni haqorat qilsa (masxaralasa, qo'pol so'z aytsa), o'yinning tinch olishiga xalaqit qilsa, ikkita jarima to'pi beriladi. To'pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o'yinchisi maydonni markaziy chizig'idan kiritadi.

Shaxsiy fol. Bu xato tez-tez uchrab turadi va u, ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shchit tagida sakraganda, to'pni biri tushirishga, ikkinchisi, ya'ni himoyadagi o'yinchi xalaqit berib, to'pni qaytarishga harakat qilganida qo'pollik qilib, qo'lga urib qo'yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to'pni tashlaganda ushlab qo'lish natijasida sodir bo'ladi.

QO'L TO'PI

Qo'I to'pining "kashf" etilishi va bu o'yinni O'zbekistonda o'ynalishi.

Qo'l to'pi 1898 yili Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Nekto Nilsen tomonidan "kashf" etgan. Daniyaliklarning eng sevimli o'yini futbol bo'lib, bu qiz bolalarga mos kelmas edi. Shuni nazarga olib Nekto Nilsen butunlay yangi o'yin o'ylab topdi, unda darvozaga kiritiladigan gol, o'yindagi bir-biriga uzatishlar oyoq bilan emas, balki qo'I bilan bajarilar edi. Shunday qilib gandbol (qo'I to'pi) o'yini dunyoga keldi ("xand"-qo'I, "bol"-to'p).

O'zbekiston Respublikasining poytaxti Toshkent shahrida 1923 yildan boshlab qo'l to'pi komandasi tashkil etildi va birinchi musobaqalar o'tkazildi.

O'yin texnikasi

Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi. Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruxlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

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

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar

yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi.

Uzatish texnikasining bajarilishi to`p otish usulida oam farq qiladi. Qo`llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to`pni uzatish - qo`l to`pida to`p uzatishning asosiy usulidir.

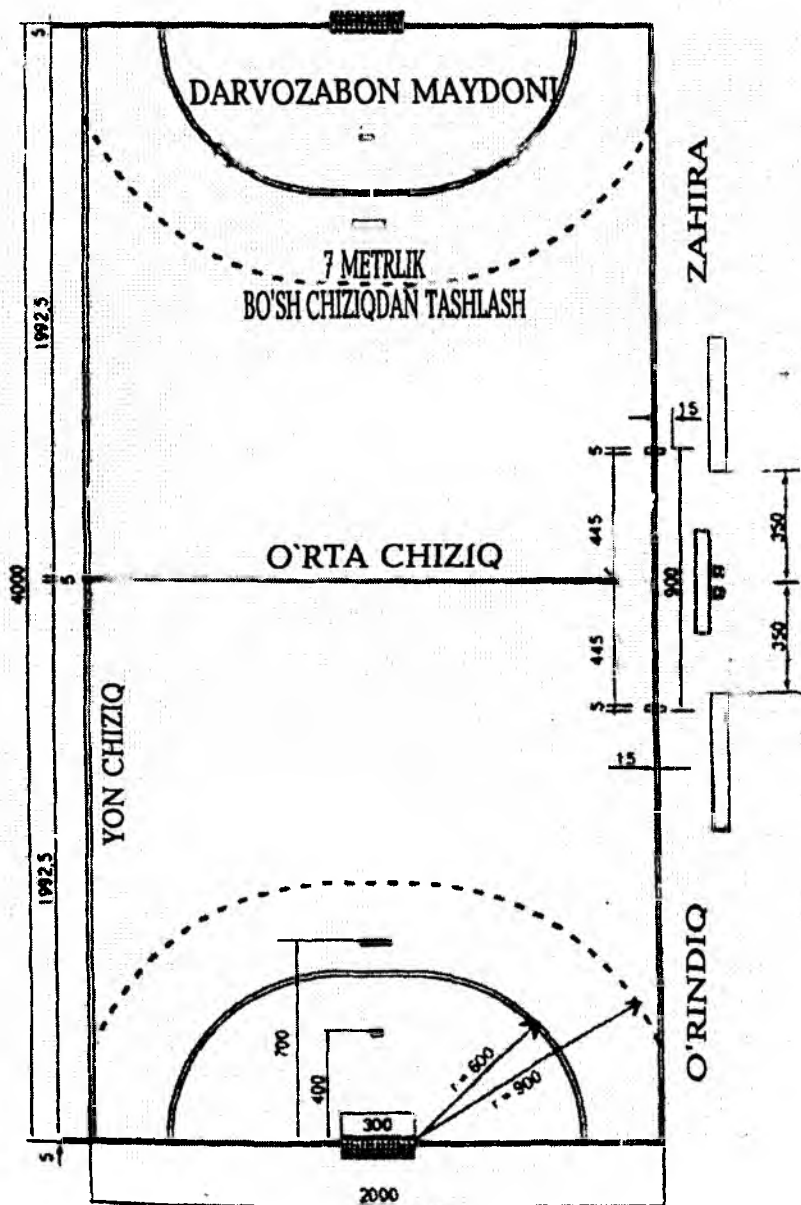
Keyingi vaqtlarda yashirin holda - orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidap to`p uzatish ko`proq ahamiyatga ega bo`lmoqda.

To`p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo`l panjalari yordamida uzatilgan to`p aniqlik va tezlikdan yutadi.

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

To`pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog`liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo`nalishini va usulini o`zgartirishdir. To`pni ko`zlagan joyga yo`naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o`ynaydi - uning kuchi tezligiga bog`liq.

QO'L TO'PI O'YINI MAYDONI



To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olis zarur, to'p otayotgan qo'lining keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarni ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.



17-rasm. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'p uzatish.

Darvozaga to'p otish joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi. Eng ko'p tarqalgan usul - harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestno'y shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilai boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshiing orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish xarakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi.

Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalardan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keledigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan xolda bajariladi.

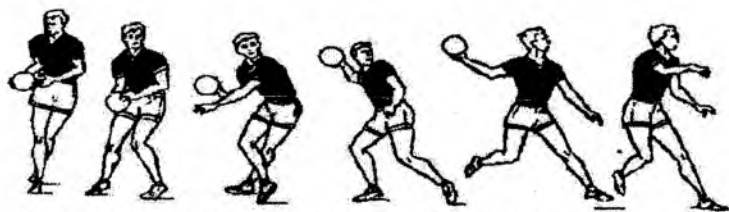
Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini tamin etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkanda holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi darvozining eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

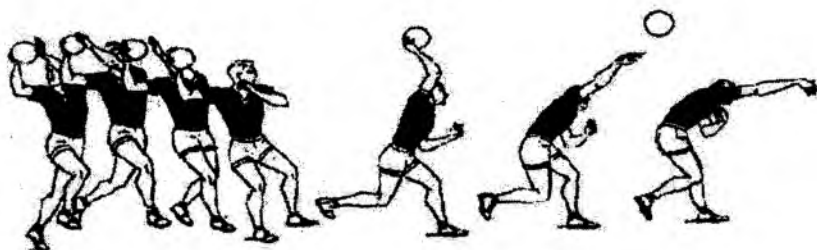
Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga-pastga-orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.



18-rasm. Harakatda qo`lni yuqorida bukib to`p otish (chalishtirma qadamdan so`ng)



19-rasm. Yuqoridan qo`lni bukib to`p otish



20-rasm. Yuqorida qo`lni bukib, to`xtab to`p otish



21-rasm. Qo`lni yuqorida bukib, sakrab to`p otish.

O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi. To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil - oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi. Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini erga tekkizib yiqiladi.

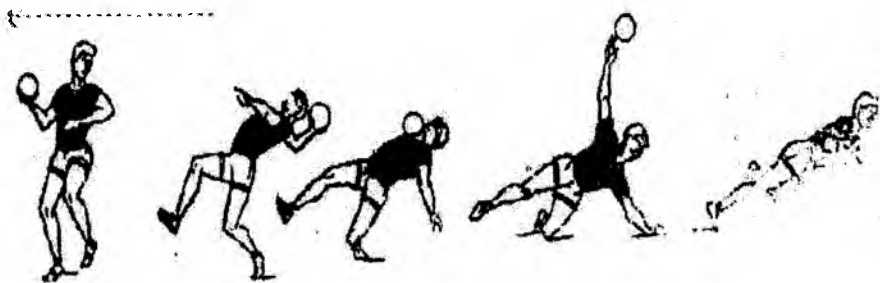
Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan ho'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish

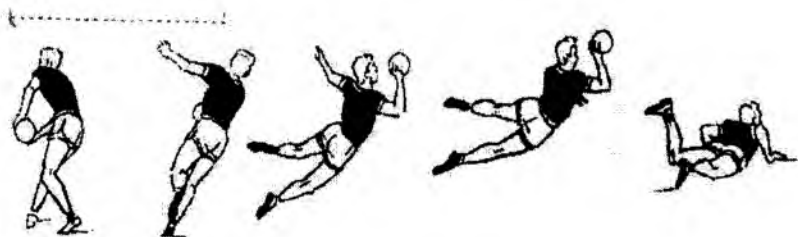
usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan xujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingai oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga qoladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Hmoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).



22-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish.



23-rasm. Yuqorida qo`lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to`p otish



24-rasm. Yon tomondan qo`lni bukib to`p otish.

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo`lni bukmasdan to`g`ri to`p otishni bajarish mumkin. To`p ushlagan qo`l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to`pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko`pincha bunday to`p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to`p otmoqchiday harakat qilgan hujumchi oxirida to`p otayotgap qo`li harakatini o`zgartirib, to`pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo`llari bilan qo`ygan to`siqlar yonidan darvozaga yuboradi,

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

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

HIMOYA O'YINI TEXNIKASI

O'yinchilariig himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukkan holda (burchagi taxminan 90 %) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usu'l yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan xujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

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

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini

to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiriladi. Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun ximoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilar o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishda qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.



25-rasm. Otilayotgan to'pni orqa tomondan olish.

FUTBOL

Futbol qadim zamonlarda paydo bo'lgan. Qadimgi yunonlar to'p o'yinini shunchalik qadrlaganlarki, uni hatto gimnastlar-maxsus maktablarning jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Ozgina bo'lsa ham futbolga o'xshash to'p o'yini 180 yilda tilga olinadi. Polluksning yunoncha lug'atida o'ynovchilar ikki partiyaga (jamoaga) bo'linganligi yozilgan. Har qaysi partiya to'pni raqib o'yin maydoni orqasiga o'tkazishga harakat qilardi. Harakter jihatidan bu o'yin ko'proq hozirgi regbi o'yiniga o'xshab ketadi. Lekin u o'yinda qo'l bilan o'ynash ta'qiqlangan edi. Qadimgi to'p o'yinlarining qaysi biridan hozirgi futbol kelib chiqqanini aniqlashning iloji yo'q. Biroq jismoniy tarbiya va sport tarixi mutaxassislarining aksariyati, futbol ko'proq «garpastum» degan qadimgi Rim o'yinidan kelib chiqqan bo'lib, Britaniya, Galliya va G'arbiy Evropaning boshqa mamlakatlariga bu o'yinni Rim legionerlari olib kelganlar, deb taxmin qiladilar.

Inglizlar oyoq to'pi o'yini Britaniya orollarida IX asrdayoq ma'lum bo'lgan, deb da'vo qiladilar.

1313 yili ingliz podshosi Eduard II shahar ichkarisida futbol o'yini o'ynashni ta'qiqlaydi. Podshoning ana shu farmoyishi ingliz futbol ittifoqining arxivida saqlanib qolgan. «Katta to'p quvgandagi ur-yiqit shaharlarda katta to'polon chiqarayotgani va yomon ta'sir ko'rsatayotgani uchun, -deyiladi farmoyishda, - itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini ta'kidlab, bu o'yin endilikda shaharlarda o'ynalishini podsholik nomimdan ta'qiq etaman». Bunday ta'qiqlashlarning sababi o'yin paytidagi tartibsiz-liklardagina emas, balki shaharliklarning kamon otishdan va hatto hunarmandchilik ishidan chalg'itishida ham edi. Shu boisdan 1349 yili ingliz podshohi Eduard III ham Londonda futbol o'yini o'ynashni man qiluvchi farmoyish chiqaradi. Frantsuz podshosi Karl V esa undan ham o'tib tushdi. 1369 yili xalq o'yinlarining hammasini man etdi. Italiyada futbol birinchi bor 1400 yilda tilga olinadi. Angliya bilan Frantsiyada oyoq to'pi o'yini xalqning ko'ngil ochar mashg'uloti bo'lsa, Italiyada ko'proq kibor doiralarning o'yini bo'lib qoladi.

XIX asrga, xususan, shu asr o'rtalariga kelib, sport metodi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport hamda sport o'yinlari jismoniy rivojlanishning samarali vositasi bo'lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi

Oyoqda to'p o'ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyiladi. XIX asrning ikkinchi yarmidan futbol o'yinida ochiq-oydin ikki yo'nalish tarkib topadi. Ulardan birini London hamda Kembrij kollejlari qo'llab-quvvatlar edi. Bular 1863 yili futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumaloq to'pni faqat oyoqda o'ynashni rasm qilishga qaror qiladilar. Regbi shahridagi universitet ikkinchi yo'nalish tarafdori bo'lib, u erda tuxumsimon, cho'zinchoq gardish shaklidagi to'pni ham qo'lda, ham oyoqda o'ynashga qaror beriladi. Birinchi bor yagona o'yin qoidalari joriy qilishga urinib ko'rish Kembrij futbol klubiga tegishlidir. 1848 yili bu qoidalarni nashr etishga qaror qilinadi. Afsuski, ular bosmadan chiqmay yo'qolib ketadi. Shunga qaramay, bu qoidalar ko'p ingliz kollejlari «Kembrij qoidalari» tarzida ma'lum.

Bizgacha etib kelgan dastlabki qoidalar esa 1863 yil, 8 dekabrda e'lon qilingan. 1904 yili Xalqaro Futbol Federatsiyasi (FIFA) tuziladi. Hozir uning tarkibida 205 tadan ortiq mamlakat bor.

O'zbek futbolini qisqacha rivojlanish tarixi

1912 yilda Farg'onada birinchi futbol klubi - «Skobelev futbolchilar to'garaklari» rasmiy ravishda ro'yxatga olingan kundan boshlandi. Bir necha oy o'tgandan so'ng Toshkentda ham futbol jamoasi paydo bo'ldi. Uning o'yinchilarining aksariyati o'quv yurti talabalari edi. Shundan keyin Andijon, Qo'qon va Samarqandda xam futbol jamoalari tashkil etildi. U vaqtlarda Turkiston o'lkasining o'z chempionati o'tkazilmasdi. Har xil shahar jamoalari esa o'zaro bellashuvlarda kuch sinashar edi. Shaharlararo birinchi uchrashuv 1912 yilda Skobelev va Andijon jamoalari o'rtasida o'tkazildi.

Mustaqillik yillarida

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sohalaridagi kabi futbolda ham tubdan o'zgarish jarayoni boshlandi. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi tashkil etildi va O'zbekiston 1994 yil 16 iyun kuni FIFA rasman a'zo

etib qabul qilindi.

Hamмамizga ma'lumki, O'zbekiston terma jamoasi 1994 yilda o'tkazilgan Osiyo o'yinlarining g'olibi hisoblanadi.

1994 yildan hozirgacha O'zbekiston Osiyo mamlakatlari orasida o'z mavqeini egalladi. O'tkazilgan Osiyo birin-chiligida uch marotaba kuchli sakkizlikdan o'rin egalladi. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi ilk marotaba 2004 yilda BAA davlatida bo'lib o'tgan jahon birinchiligining final o'yinlarida qatnashdi. Final bosqichida jamoamiz yoshlar o'rtasida jahon chempioni Argentina, Evropa chempioni Ispaniya va Afrika chempioni Mali jamoalari bir guruhda qatnashib, teng kurashlar olib bordi.

FUTBOL TEXNIKASINING TURLANISHI

Futbol texnikasining turlanishi texnik usullarni umumiy yoki maxsus belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdir.

O'yin faoliyati harakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi

2. Darvozabon texnikasi.

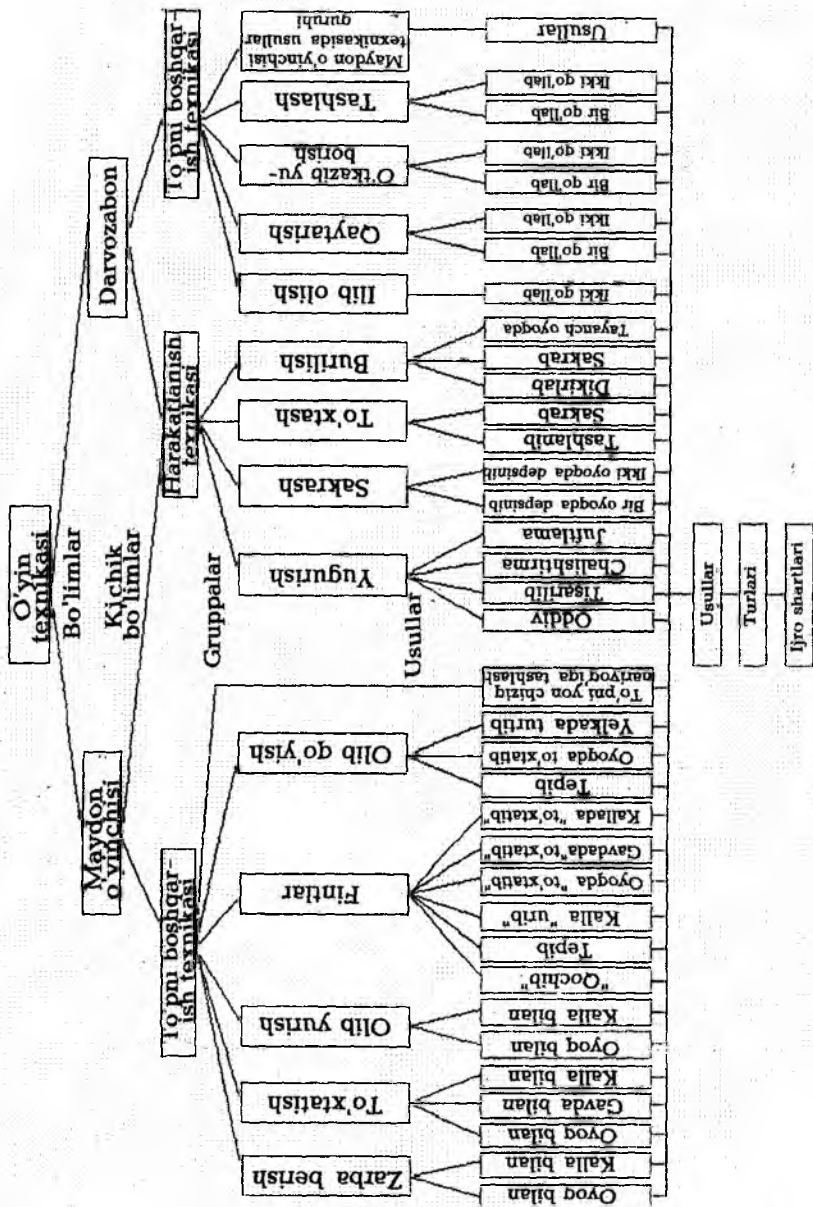
Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi.

Futbol o'yinining texnikasini turlanishi 2-jadvalda ko'rsatilgan.

TO'PGA ZARBA BERISH

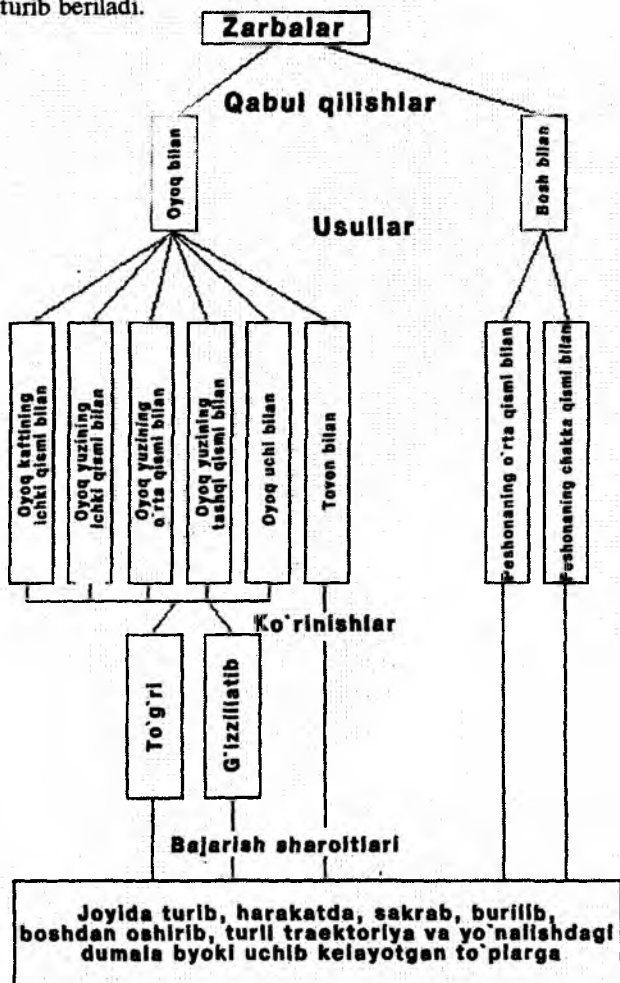
To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi (4-jadval).

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan harakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq.



TO`PGA OYOQ BILAN ZARBA BERISH

To`pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftinichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o`rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to`pga, shuningdek turli yo`nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to`pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.



TO`P TRAEKTORIYASI XUSUSIYATLARI



26-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o`rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo`ylab «o`qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo`llaniladi (27-rasm).



27-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish.

Oyoq yuzining o`rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko`p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o`xshaydi, lekin uni bajarish detallari biroz farq qiladi (28-rasm).

Yugurib kelish chizig`i, to`p va nishon taxminan bir chiziqda bo`ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat`iyon sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi.



28-rasm. Oyoq yuzining o`rta qismi bilan zarba berish.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (29-rasm)



29-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdaga to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (30-rasm).



30-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishni afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida. (31 -rasm)



31-rasm. Tovon bilan zarba berish



32-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish.

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (32-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi. Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakat traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (33-rasm).



33-rasm. Burilib zarba berish.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib olish yoki boshdan

oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (34-rasm).

34-rasm.

Boshdan oshirib
zarba berish.



35-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (35-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlanadi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi.



36-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish.

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladn. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (36-rasm). Bunda to'p erga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi.

To'pga kalla bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi. Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish. Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (37-rasm).



37-rasm. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



38-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (38-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi - gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan traektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.



39-rasm. Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi. Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

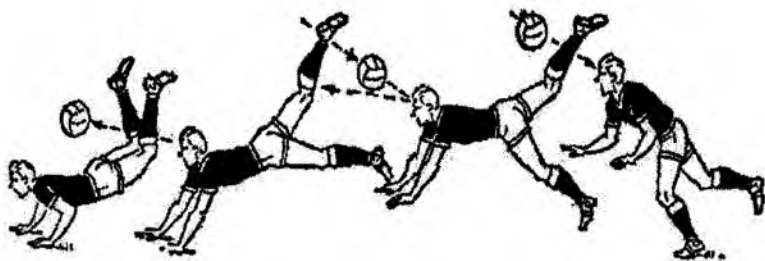


40-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish.



41-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish.

Yiqila turib to`pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi.



42-rasm. Yiqilib turib bosh bilan zarba berish.

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so`nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to`p bilan to`qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O`yinchi yerga parallel uchib boradi. Qo`llar tirsakdan bukilgan. To`pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to`pga o`tadi. Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo`nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo`ladi. Chakka bilan zarba berishda to`p ko`pincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay o`zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo`lib, bunda o`yinchi sal bukilgan, tarang qo`llariga tiralib tushadi. Qo`llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko`krakdan

qorin, oyoqqa yumalab o`tiladi. 60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to`pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo`ladi. To`pga yetish qiyin bo`lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo`lib qolganida, ana shu usul ancha samarali bo`ladi.

TO`PNI TO`XTATISH

To`pni to`xtatish to`pni qabul qilish va egallash vositasi bo`lib xizmat qiladi. To`xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to`pning tezligini so`ndirishdan iborat. «*To`pni to`xtatish*» terminini 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, futbolchining to`pni butunlay to`xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

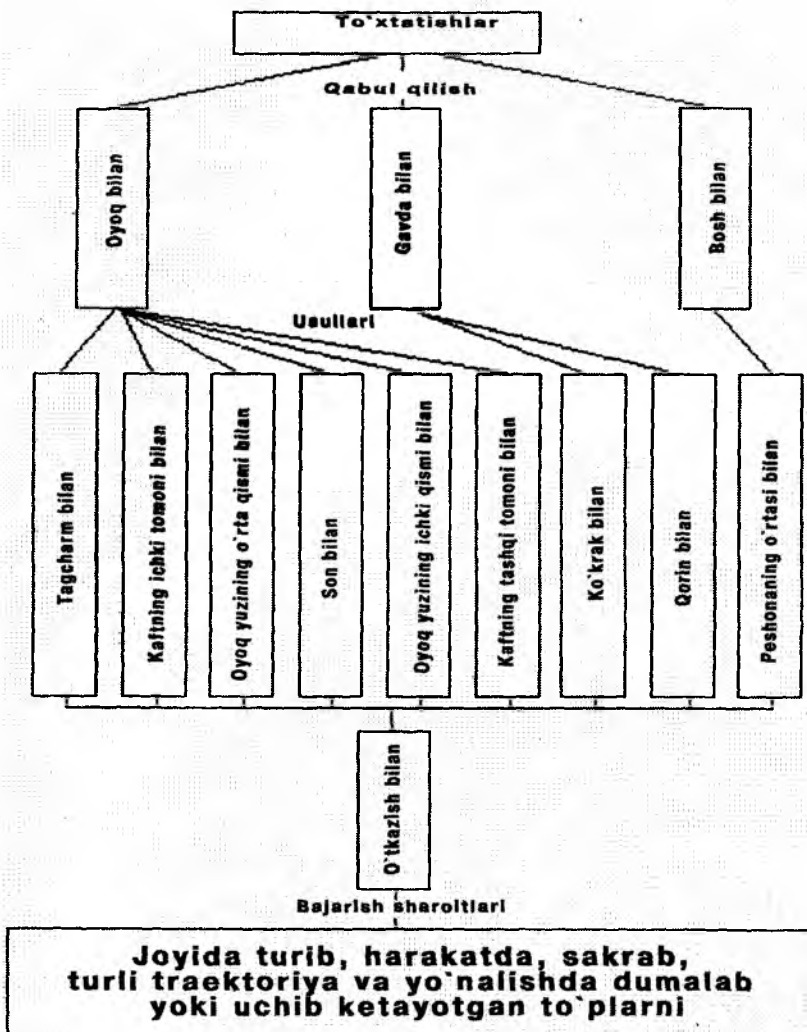
To`p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to`xtatiladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to`p to`xtatish yumalab va uchib kelayotgan to`plarni qabul qilishda qo`llaniladi. To`xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo`li anchagina katta bo`lgani sababli bu to`xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo`ladi.

Dumalab kelayotgan to`pni to`xtatish uchun dastlabki xolat - to`p tomonga qarab turish (43-rasm). Gavdaning og`irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To`htatuvchi oyoq olg`a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko`tarilgan bo`ladi.



43-rasm. To`pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to`xtatish.



Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (44-rasm). Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiriladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat - to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30° - 40° yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



44-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining
Ichki tomoni bilan to'xtatish.

45-rasm. To'pni tagcharm
bilan to'xtatish.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (45-rasm).

To'pni u yerga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda

jiddiy xatoga olib keladi. Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi.

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



46-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor. Ko'krak

balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



47-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish.



48-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish.

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi. Samaraliroq usul - ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi. Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qolaversa ishonchiligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa

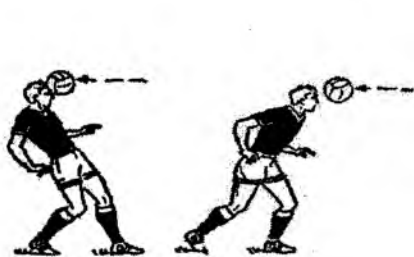
ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur. Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi. To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi.



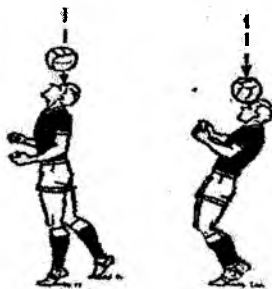
49-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (49-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.



50-rasm. To'pni bosh bilan to'htatish.



51-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'htatish.

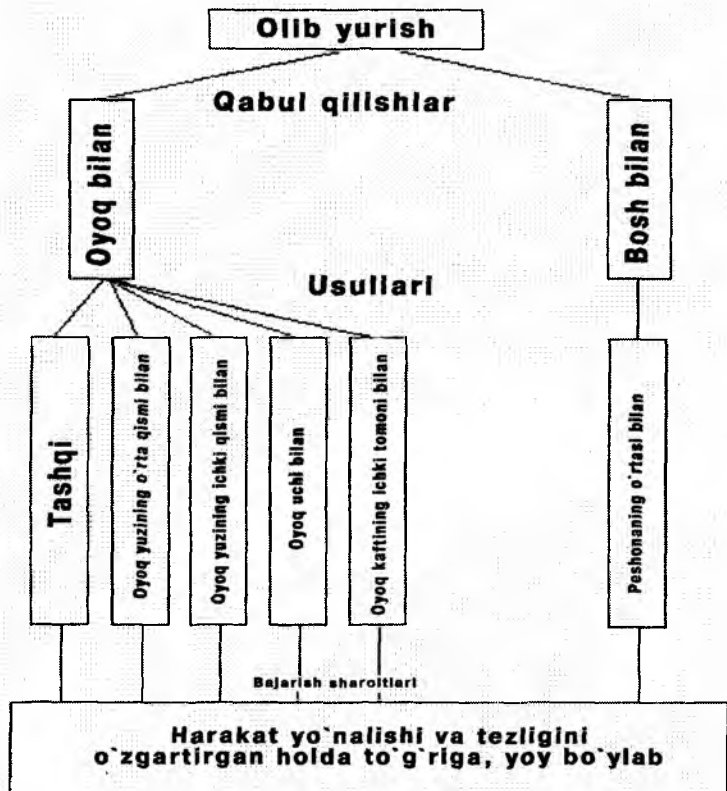
TO'P OLIB YURISH

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan no'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p 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 alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezlikni (52-rasm) kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadaagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.



5-jadval

To'p 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'rtta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq kaftining 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.



52-rasm. To'pni olib yurish: a - oyoq yuzining o'rtasi bilan, b - oyoq yuzining tashqi qismi bilan, v - oyoq kaftining ichki tomonni bilan, g - oyoq uchi bilan.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni erga tushirmay olib yurish mumkin.

Kalla bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bila qo'yish yordamida to'pni erga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'pni oldinga tomon uning ketidan etib borib bila urishga ulguradigan darajada kuch va traektoriya bilan yo'naltiriladi.

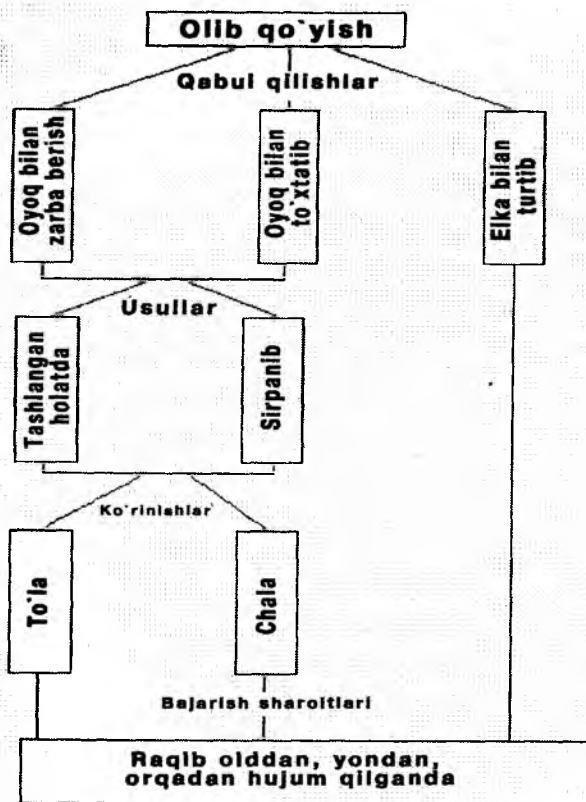
TO'PNI OLIB QO'YISH

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak. Bila shu paytda hujum qilayotgan

o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

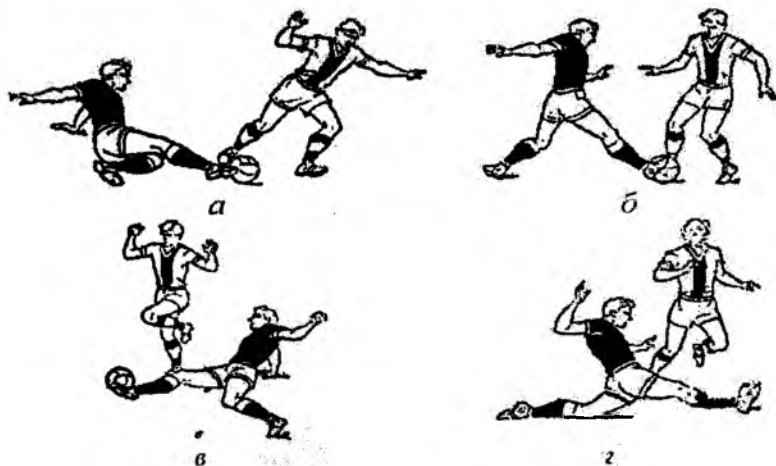
To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib qo'yishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tegib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur'ati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maksadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi.



To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadan to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qullapiladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'ngga tashlanadi (46-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Tepish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib 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.



53-rasm. To'pni sirpanib (a,v) oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (g) olib qo'yish

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (54-rasm). Faqat

to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



54-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish

TO'PNI TASHLASH

To'pni tashlash - maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatning tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak. To'p tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (55-rasm).



55-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holati.

QO`L PANJALARI HARAKATI



56-rasm. To`pni yon chiziq ortidan tashlab berish.

To`pni tashlash 56-rasmda ko`rsatilgan. Qo`lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblaydi. Dastlabki holat - oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To`pni tutgan qo`llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko`tarilib, boshdan orqaga o`tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og`irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich - oyoqlar, gavda, qo`llarni keskin rostlashdan boshlangan to`pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog`i erga tegib turishi lozimligi to`g`risidagi qoida talablariga muvofiq bo`lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o`yinchi qo`llari frontal tekislikdan o`tayotganda to`pni qo`yib yuboradi va gavdaning olg`a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba`zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o`tganidai keyin, to`p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomop harakat davom etadi. Qo`llar gavdadan ilgarilab ketib, erga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun bazan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to`pni tashlashda qatnashdigan a`zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

DARVOZABONNING O'YIN TEXNIKASI

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarining qaerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining o'ynalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

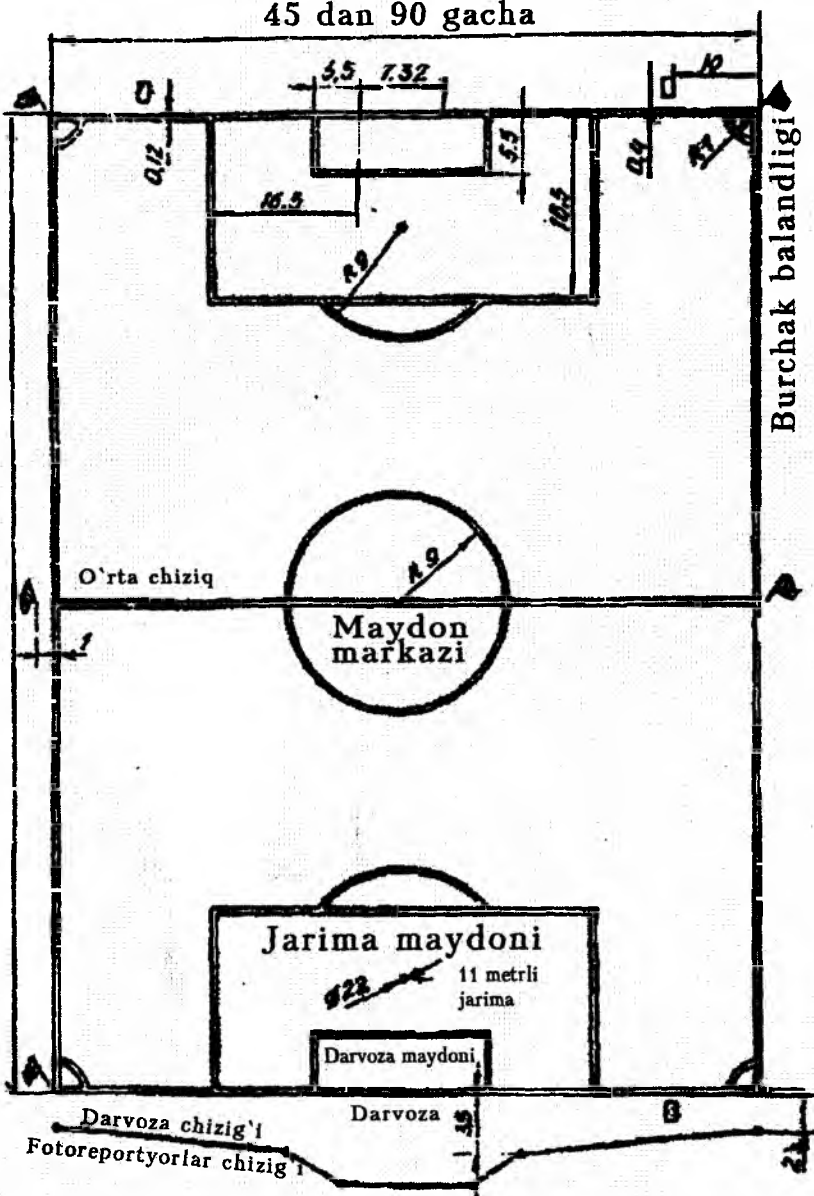
Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar orqa tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'zini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

FUTBOL O'YINI MAYDONI

45 dan 90 gacha

90 dan 120 gacha

Burchak balandligi



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Barkamol avlod orzusi». I.A.Karimov. Toshkent. «Sharq». 1988 y.
2. Ayrapetyans L.R. «Voleybol». Kniga trenera.-T., 1995 g.
3. Mahkamjanov K.M. va boshqalar. «Futbol o'yini texnikasi». Toshkent. Respublika ta'lim markazi. 1999 y.
4. Nurimov R.I. «Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash». O'quv qo'llanma. Toshkent. 2005 y.
5. Rasulov O.T. «Basketbol»: Darslik.-T., 1998 y.
6. «Futbol» fizkultura institutlari uchun darslik. P.N.Kazakovning umumiy tahriri ostida. Toshkent. «O'qituvchi», 1981 y.
7. «Futbol». Darslik. R.A.Akramovning umumiy tahriri ostida. Toshkent, O'zDJTI nashriyoti. 2006 y.
8. Sh.S.Mirzamaxmudov. «Futbol o'yini texnikasi va taktikasi». O'quv qo'llanma. «Fan» nashriyoti. 2006 y.
9. Pavlov SH.K. va boshqalar. «Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari»G'Pavlov SH.K., Abduraxmanov F.A., Shelyagina I.N.-T., 1991 y.
10. Pavlov SH.K. «Gandbol»: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. – T., 1998 y.
- 11.Pavlov SH.K. «Qo'l to'pi»: Darslik.-T., 1990 y.
- 12.Pavlov SH.K. «Qo'l to'pi»: Musobaqalar qoidalari.-T., 1987 y.

MUNDARIJA

K I R I SH.....	3
VOLEYBOL	4
BASKETBOL	14
QO'L TO'PI	27
FUTBOL	38

