

**SH.M.ISABEKOV**

**JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKA OLIY  
VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**Isabekov Shuhratjon  
Muxammadjonovich**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT**

Barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishlari uchun

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**NAMANGAN-2021**

## **Annotatsiya**

Mazkur o'quv qo'llanmada Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan talabalar o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilari va jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

## **Аннотация**

Данное методическое пособие составлено на основе государственного образовательного стандарта и учебног плана, где в процессе практических занятий студенты должны будут овладеть основными теоретическими знаниями, практическими навыками и компетенциями.

Данная методическое пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта высшего учебного заведения.

## **Annotation**

This handbook outlines the theoretical knowledge, practical skills, and competencies that students should acquire in accordance with the State Education Standards and its curriculum. Designed for faculty and students of a higher education institution, it can be used by faculty members of a higher education institution and students participating in physical education and sports practice.

**Tuzuvchi:** Namangan davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedراسi katta o'qituvchisi Sh.Isabekov

**Taqrizchilar:** Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedراسi mudiri (PhD) A.T.Xasanov

Namangan davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedراسi dotsenti, p.f.n., B.Boyboboyev

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 13.05.2022 yildagi 166-sonli nashr ruxsatnomasiga ega

## **Kirish**

Ushbu jismoniy tarbiya va sport nomli o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan barcha yo'nalishdagi bakalavriyatlar uchun tayyorlangan bo'lib, bunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish, turli sport turlarini paydo bo'lishi va rivojlanishi, mashg'ulot jarayonida jismoniy rivojlanishni nazorat qilish, shikastlanishni kelib chiqish sabablari va ularni bartaraf etish yo'llari, hamda jismoniy yuklamalarni me'yorlash jismoniy tarbiya darsida turli sport turlari sog'lomlashtiruvchi amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida batafsil ma'lumotlar berib o'tilgan. Mazkur o'quv qo'llanma tayyorlashda maxalliy olimlarimiz P.Xo'jayev, E.A.Koshbatiyev., T.S.Usmanxodjayev., K.D.Raximqulov., T.A.Achilov., K.T.Shokirjonova., R.I.Latipov., I.Morgunova., A.A.Pulatov., X.Safoyevlarning o'quv qo'llanmalari, ilmiy-nazariy maqolalaridan foydalanildi. Shu sababdan ularga o'z minnatdorchiligimizni izhor etamiz.

### **Qisqartirilgan so'zlar mazmuni**

AQB – Arterial qon bosimi

O'TS - O'pkaning tiriklik sig'imi

O'MV - O'pkaning maksimal ventilyatsiyasini

YuMT - Yuklama miqdorining ta'siri

MKI – Maksimal kislorod iste'moli

MAT - Markaziy asab tizimi

TN - Tibbiy nazorat

DJT- Davolovchi jismoniy tarbiya

KQA- Ko'krak qafas aylanasi

D.H- Dastlabki holat

URM- Umum rivojlantiruvchi mashqlar

TPN - Tibbiy pedagogik nazorat

SM- Santimetr

H.F- Harakat faolligi

## KIRISH

**Badantarbiya – bu ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy xarakatdir.**

**Abu Ali ibn Sino.**

Barchamizga ma'lumki, har bir suveren davlat o'zining betakror tarixi va madaniyatiga egadir. Bu tarix bu madaniyatning haqiqiy ijodkori, yaratuvchisi esa haqli ravishda shu mamlakat xalqi hisoblanadi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan ko'p ishlar amalga oshirilib kelmoqda.

O'zbekistonimizning ko'p asrlik tarixi va keyingi 29 yillik rivojlanish davri, o'z davlat mustaqilligi va suverenitetini mustahkamlashga qaratilgan taraqqiyoti bu haqiqatni yana bir bor yaqqol tasdiqlab berdi. Ana shu bunyodkorlik jarayonining qudratli va hal qiluvchi kuchi, hech shubhasiz, ko'p millatli xalqimizdir.

O'zbek xalqining necha ming yillik tarixida qanday murakkab davrlar, og'ir sinovlar bo'lganini barchamiz yaxshi bilamiz.<sup>1</sup>

O'zbekistonning eng yangi tarixi va biz erishgan olamshumul yutuqlar mard va matonatli xalqimiz har qanday qiyinchilik, to'siq va sinovlarni o'z kuchi va irodasi bilan yengib o'tishga qodir, deb baralla aytishga to'la asos beradi. Bugungi kunda Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997-2019 «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi da” gi 2015 yil 4 sentyabrdagi, 2019 yil 5 sentyabrda chiqarilgan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muammolarni hal etishga qaratilgan. “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan har bir talaba o'qitish (ta'lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog'liq bo'lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo'lish va kasbiy faoliyatida qo'llashlari nazarda tutiladi. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta'lim sohasida olib borilayotgan islohotlarning amaldagi tadbig'iga ko'ra “Jismoniy tarbiya va sport” o'quv fani ham o'zining mazmuni va mohiyati

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 25 yanvar 30-sonli “Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida”gi davlat dasturi.

jihatidan talabalarni tayyorlash jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Ta’lim davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan bir sharoitda bakalavr “Jismoniy tarbiya va sport” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport fanidan amaliy mashg‘ulotlarda talabalarni sportdagi tarbiyaga, ish qobiliyatini oshirishga va sog‘lomlashtirishga qaratilgan yo‘nalishlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kabilarni o‘rganadi.

## **I BOB. YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI.**

### **1.1. Yengil atletika mashqlarining turkumlanishiga umumiy xarakteristika**

*Tayanch iboralar.* Atletika, mashq, musobaqa, yengil atletika, jismoniy yuklama, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, olimpiya, organizm, stade, stadion, dialos, sportcha yurish, uloqtirish, nayza, langar cho‘p, jismoniy sifatlar, deaul.

“Atletika” yunoncha so‘z bo‘lib, kurash, mashq degan ma‘nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy yengil atletika bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi:

yurish, yugurish, uloqtirish, ko‘pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug‘ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo‘llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo‘lib, uni bejiz “Sport qirolichasi” deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg‘ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog‘da, o‘tkaziladi.<sup>2</sup>

Yengil atletika mashg‘ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma‘suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko‘nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

### **1.2. Qadimgi olimpiya o‘yinlarida yengil atletika**

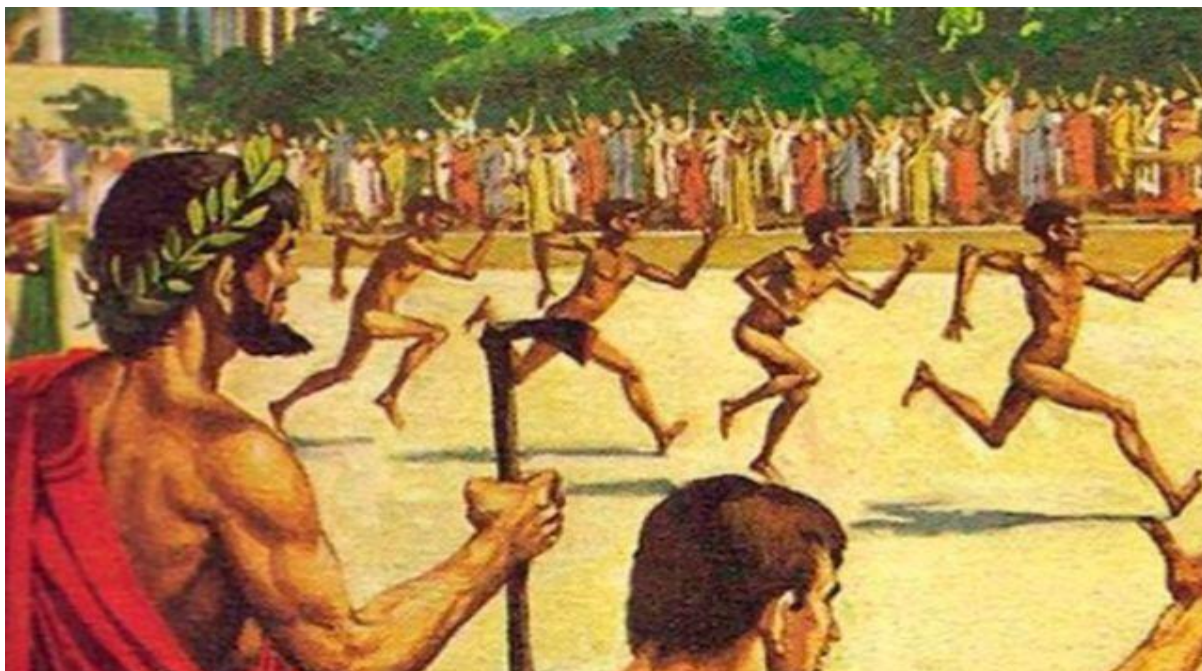
Olimpiyada o‘yinlari qadimgi yunon jismoniy tarbiya taraqqiyotini xarakterlovchi yorqin palla bo‘ladi. Bu o‘yinlar olimpiyada Zevs sharafiga o‘tqaziladigan bayramlar bilan bog‘liq bo‘lgan. Hujjatlarga asoslangan ma‘lumotlar bu

---

<sup>2</sup> Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.Н.— Легкая атлетика Мн.: Тесей, 2005.

bayramlarning boshlanishi millodan avvalgi 776 yilga to'g'ri keladi, deb ko'rsatadi. Biroq ularning haqiqatda vujudga kelgan yilni ancha ilgari davrlarga bog'lash lozim bo'lsa kerak. Millodan avvalgi 776 yilni bu bayramni yunonlar bayrami sifatida tan olingan yil deb hisoblash lozim. **(1-rasm)**<sup>3</sup>

## 1-rasm



### **Millodan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan olimpiyada o'yinlarida yugurish musobaqalari**

Afsonada shu yili olimpiyada bayrami o'tqazilishi ikki yunon davlati –Elida va Sparta davlatlari o'rtasida tinchlik o'rnatilish bilan bog'lanadi. O'yinlar o'tqaziladigan vaqtda butun Gretsiya bo'ylab muqaddas tinchlik e'lon qilinadi. Olimpiya bayrami o'yinlari dastlab bir kun o'tqazilar edi. Millodan avvalgi V asrga kelib, bu bayramlar 5 kun davom etadigan katta tantanaga aylanib ketdi.

Bu bayram vujudga kelgan paytda diniy bayram edi, lekin uning asosiy mazmunini atletika musobaqalari tashkil etar edi. Olimpiyada musobaqalarining eng qadimgi turi 1-bosqichga (qariyb 192m) yugurishdan iborat edi. 14-o'yinlardan boshlab, musobaqa dasturiga 2-bosqich chopish, 15 olimpiyada o'yinlaridan boshlab chidamligini sinash uchun yugurish kiritiladi **(2-rasm)**

18-o'yinlardan boshlab, musobaqa besh kurash musobaqasi bilan to'ldirilib, bu musobaqa keyinchalik bayramning markaziy qismi bo'lib qoldi. Bu vaqtlarda

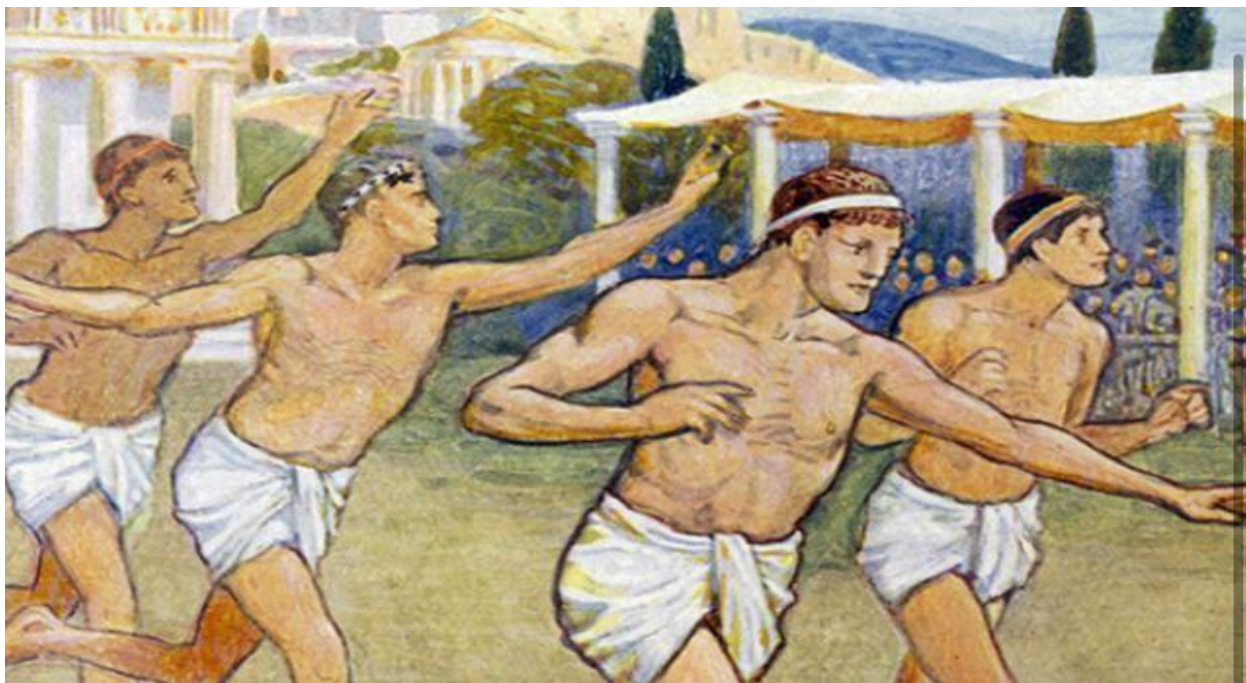
---

<sup>3</sup> Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish) -T., 2020



musobaqalar dasturiga kurash kiritilgan edi. Birmuncha keyinroq mushtlashish, qo'sh g'ildirakli aravada yurish va pankration (mushtlashish bilan kurashning birlashuvi) qo'shildi.

(2-rasm)



### **Yugurish musobaqalarining eng qadimgi turi**

Grajdani (fuqaro) huquqlaridan faqat erkin yunonlar-quldorlar foydalana olgan harbiy-quldorlik davlatlarining xususiyatlariga asoslanib, olimpiya o'yinlariga faqat erkin bo'lib tug'ilgan grajdanlarga (fuqarolarga) qatnashtirar edilar. Qullar va var-varlar (boshqa yurt odamlari)ning o'yinlarida qatnashuvi qat'iyan man etilar edi. Olimpiya qoidalarini xotin-qizlarning ham olimpiya o'yinlarida ishtirok etishlariga yo'l qo'ymas edi.

Buning ustiga xotinlarning xatto musobaqalarni tomosha qilishlari ham man etilar edi.

Dastlabki vaqtda o'yinlarda harbiy majburiyatlarini o'tagan katta yoshdagicha yunonlarga qatnashar edi. 37-o'yinlardan boshlab o'yinlarda bolalar qatnasha boshladilar. Bolalarning chiqishlari uchun bayram paytlarida alohida kun ajratilar edi.

O'yinlarga ellan odillar (hakamlar) rahbarlik qilar edi; ular Elida fuqoralari orasida o'yinlar boshlanishidan bir yil oldin chek tashlash asosida (9 kishidan 19 kishigacha) saylanar edilar. Ellanodiklarning vazifasi musobaqalar joyini tayyorlashdan, musobaqa qatnashuvchilarini tanlashdan, musobaqalarning borishini kuzatib turishidan va nihoyat musobaqalarda g'olib chiqqanlarga mukofotlar berishdan iborat bo'lgan.

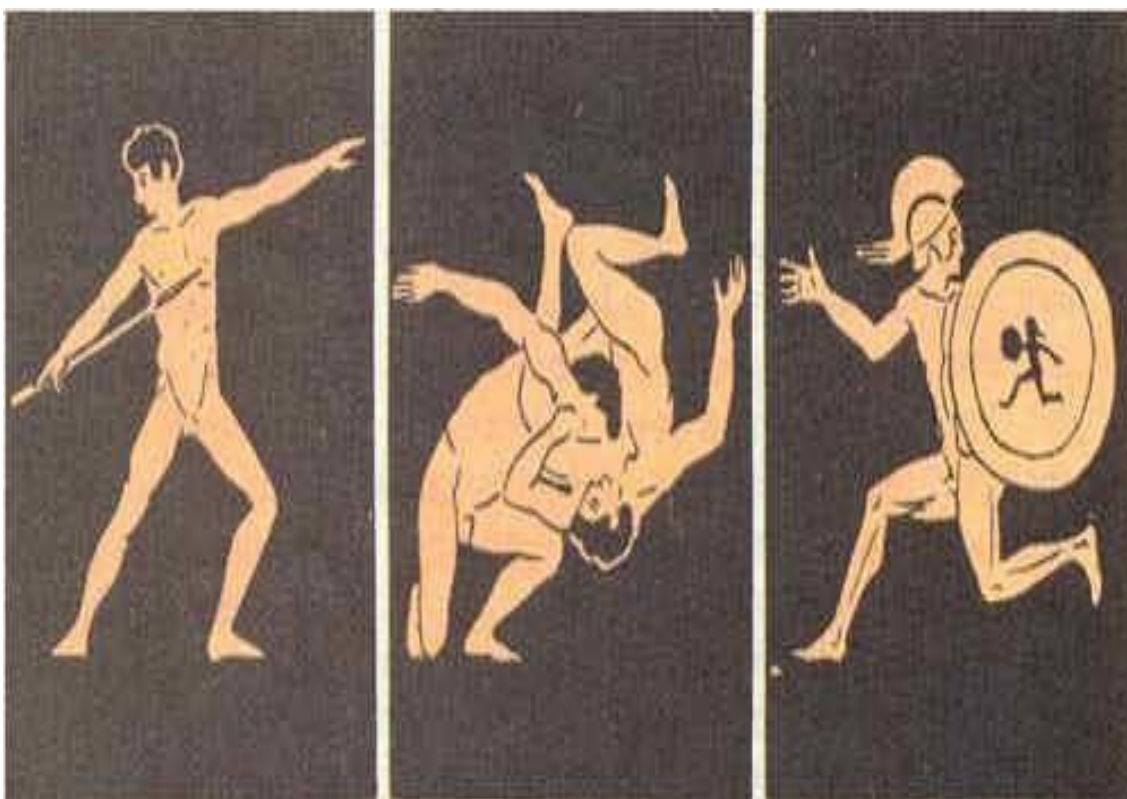
Asosiy mukofot-muqaddas zaytun daraxti novdasidan qilingan gulchambar, beshkurash musobaqasida g'olib kelgan kishiga berilar edi. Ko'pincha navbatdagi o'yinlargacha bo'lgan to'rt yillik davr ana shu g'olibning nomi bilan atalar edi.

Yilning birinchi kuz oyida olimpiyadada Zevs Gere xudosini xotiniga bag'ishlangan, Geriada musobaqasi o'tqazildi. Bu musobaqa Olimpiya miqyosida va ulug'vorligi bo'yicha bir muncha past keladi. Geriadada o'tqaziladigan musobaqalarda asosan Sparta va qo'shnilar bilan olimpiyada shaharlarini qizlari qatnashdilar. G'oliblar zaytun daraxti novdasidan qilingan gulchambar bilan mukofotlanganlar va o'zlarini suluptorli tasvirlarini ibodatxonaga qo'yish xuquqiga ega bo'ladilar.

Sitsiliyalik tarixchi Tiliy millodan avvalgi III asrda olimpiyada bo'yicha umumiy Gretsiya hisobini joriy qildi.

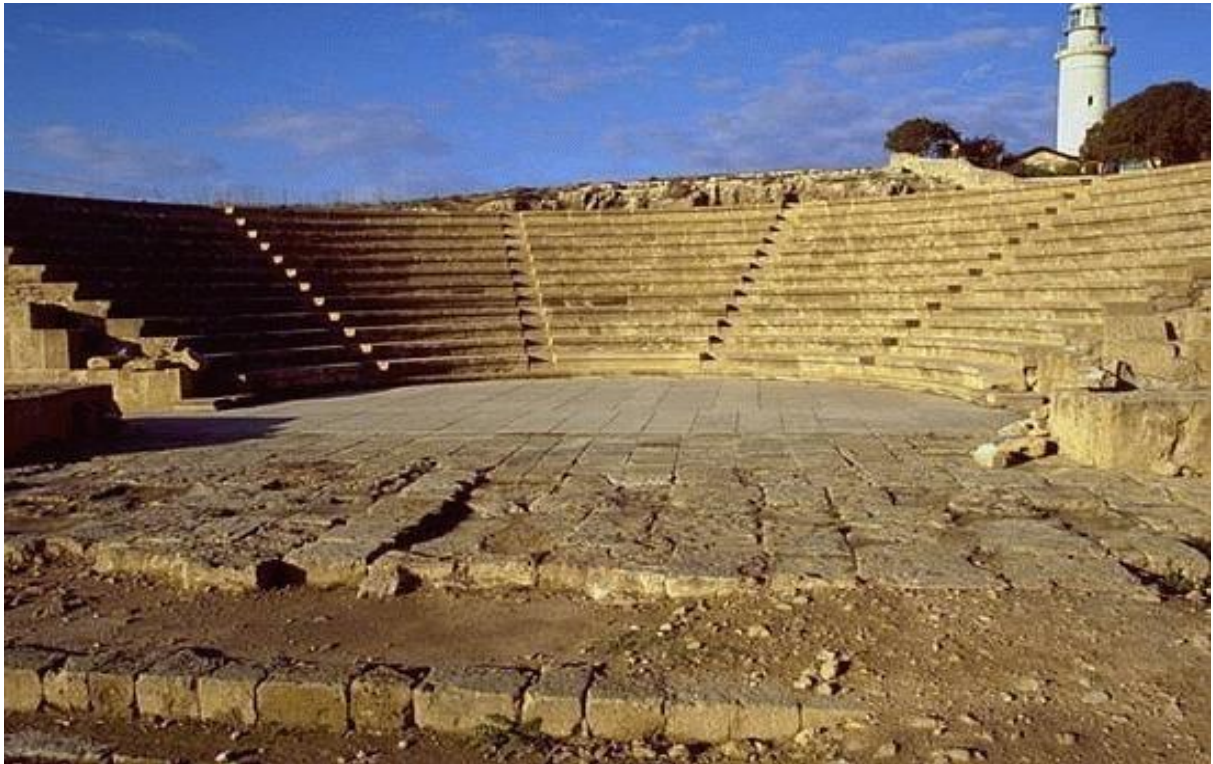


**ZEVS**



### **Antigimnastikaning rivojlanishi.**

Musobaqalashishni eng ko‘p tarqalgan turi stadionni uzunligiga teng bo‘lgan, yugurish musobaqasidir. Olimpiya stadioni eng katta bo‘lib, u 192 m 27 sm teng bo‘lgan.**(3-rasm)** Delfa, Istme va Neame stadionlari kattaligiga olimpiyada stadionidan kichik bo‘lgan. Bitta stadiongga yugurish g‘olibni ismi keyingi to‘rt yil davomida g‘olib bo‘lib qolgan. 18-Olimpiya o‘yinlaridan (millodan avvalgi 708 y) keyin o‘yin musobaqalari dasturiga umum-yunon bayramlariga kurash, pentalon, pankration va ot aravda o‘tqaziladigan musobaqalar kiritildi.



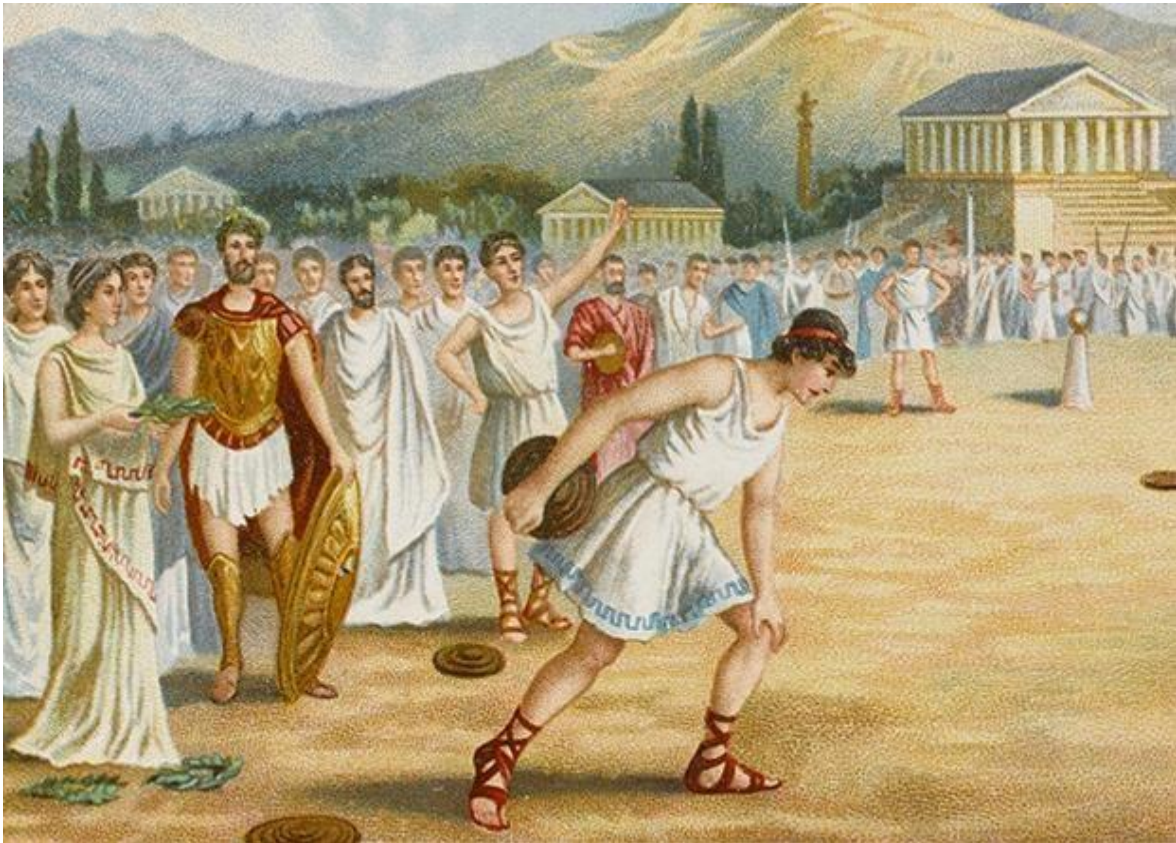
**3-rasm Qadimgi stadion.**

Millodan avvalgi 632 yildan boshlab 20 yoshdan kichik bo‘lgan o‘smirlarni (37 olimpiyadadan) musobaqalarda qatnashishiga ruxsat etildi, uni davom etishi 3 kunga ko‘paytirildi, bayramlar bilan birga qo‘shganda 5 kunni tashkil etadi.

Radosli mashhur sportchi Leonidis stadionda (millodan avvalgi 164-152y) 2 stadiaga yugurishda va ekinirovkali yugurishda 12 marta g‘alabaga erishdi. U uch karra “doirada” to‘rt marta g‘oliblikka erishdi. Bu “doirada” olimpiya musobaqalari g‘olibligidan tashqari Pifia, Istimia va Nemey o‘yinlarida g‘olib chiqqanliklari ham kiradi. O‘yinlarda tarixchi Gerodot, yozuvchi Lo‘qian, filolog Sokrot, notiq Demosfen, matematik Pifagorlar qatnashdilar. 84-olimpiya o‘yinlaridan boshlab (millodan avvalgi 444 y). Sa‘nat konkurslari olimpiya musobaqalari dasturini bir qismi bo‘lib qoladi.

Umumyunon olimpiya o‘yinlari bilan bir qator Gretsiyaning ko‘pgina shaharlarida kichikroq ko‘lamdagi o‘yinlar ham o‘tqazilar edi. Lekin bu o‘yinlar ham quldorlik davlatlarining ijtimoiy-siyosiy hayotida katta rol o‘ynar edi. Bu o‘yinlarning hammasi u yoki bu polis ichidagi quldorlarning jiplashuviga erishishga qaratilgan bo‘lib, ayni bir vaqtda ularning harbiy qudratini ham namoyish qilar edi. Maxalliy o‘yinlar qatorida istmiyliklar, pakafiyliklar, pifeyliklar, nemeyliklar va boshqalarning o‘yinlari ajralib turar edi. **(4-rasm)**

**(4-rasm)**



### **Qadimgi Yunonistonda disk otish musobaqalari**

Gretsiyada umumyunon va maxaliy o'yinlarni o'tqazish uchun juda ko'p sonli stadionlar bor edi. Qazilmalar vaqtida olimpiyada, Delfada, Pareyada, Maletda va bir qancha boshqa joylarda stadionlarning qoldig'i topilgan. <sup>4</sup>

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo'lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko'pgina musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya'ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776 yildagi olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlari rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o'tkaziladi, bu esa texnikani o'sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Yengil atletika beshta: sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan iborat.

**Yurish-** odamning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishidagi tabiiy jarayon bo'lib, inson umrining oxirigacha bu harakatni har doim takrorlaydi. Inson uzoq vaqt bir xil tezlikda yurganda uning barcha mushak, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyati kuchayib, organizmda bo'ladigan modda almashinuvi jarayoni ortadi. Bu o'z navbatida odam organizmini sog'lomlashtirishga, uning tashqi muhit ta'siriga qarshilik ko'rsatishiga — immunitetining oshishiga yordam beradi.

---

<sup>4</sup> Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish)-T., 2020

Oddiy yurishdan tashqari sayyohlik yurishi, safda yurish va sportcha yurish turlari bo‘ladi. Yurishning texnik jihatdan eng murakkab, lekin foydali bo‘lgan *sportcha yurish* turi musobaqalardan keng o‘rin olgan.

Sportcha yurish bo‘yicha o‘yingoh yo‘laklarida (soat strelkasi harakatiga qarshi yo‘nalishda) va yo‘laklarda (tekis yo‘l, shahar ko‘chalari va so‘qmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km li masofalarda musobaqalar o‘tkaziladi.<sup>5</sup>

**Yugurish** -odamning bir joydan ikkinchi joyga tez - shiddatli ko‘chishining tabiiy shakli bo‘lib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turida uchraydi.

Yugurganda odam organizmida kechadigan jarayonlar yurishga nisbatan ikki uch marta tez va shiddatli kechadi. Bu o‘z navbatida odam organizmining rivojlanishi, chiniqishi, salomatligining yaxshilanishiga va organizmining har xil ta’sirlarga chidamliligini oshirishga ijobiy ta’sir etadi. Yugurish mashqlari bilan shug‘ullangan odam irodasi mustahkamlanadi, fikrlash doirasi kengayadi.

Yugurish har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositasidir. Barcha sportchilar yugurish mashqlariga katta e’tibor beradilar. Shuningdek, faol dam olish, sog‘lomlashtirish va ishlab chiqarishda ish qobiliyatini saqlashda yugurish mashg‘ulotlarining ulushi kattadir.

Yengil atletikada tekis joyda, to‘siqlar osha, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari farq qilinadi.

Yengil atletikaning asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurishga qisqa masofalarga yugurish - sprinterlik: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m; estafetali - 4x100 m, 4x200 m, 4x400 li masofaga yugurishlar kiradi (1- jadvalga qarang). Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to‘siqlar osha yugurishlar ham sprinterlik bo‘limiga kiradi. Sprinterlik yugurish past shaylanish („start“) usuli bilan boshlanadi.

O‘rta masofaga yugurishga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 m masofaga yugurish hamda turn masofalarga estafetali (1500x800x400x300x200x100 m) yugurish hamda 1500 m, 2000 m va 3000 m masofalarga g‘ovlar osha yugurish kiradi.

Uzoq va o‘ta uzoq masofalarga (stayerlik) yugurishga 5000 m, 10000 m, 15000 m, 20000 m, bir soat davomida yugurish, yarim marafon (21095 m), marafon (42 km), 50 km, 100 km masofalarga yugurish turlari kiradi. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish ham yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

**Tabiiy sharoitda yugurish - kross**, bunda yugurish musobaqalari (tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon miqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda past-baland joylarda o‘tkaziladi. Kross yuqori shaylanish - start usuli bilan boshlanadi.

---

<sup>5</sup> Qudratov R. Yengil atletika: darslik — Toshkent 2012. 368 b.

**Sakrash** - qarshiliklarni yengib o'tishning tabiiy shakli bo'lib, bunda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchining maksimal zo'riqishi kuzatiladi. Sakrash oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish hamda sakrash qobiliyatini oshirish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas, balki basketbolchilar, voleybolchilar, gandbolchilar va futbolchilarga ham zarurdir.

Yengil atletikada balandlikka va uzunlikka sakrash turi farqlanadi. Balandlikka sakrash o'z navbatida yugurib kelib, joydan turib, langarcho'p bilan balandlikka sakrashga bo'linadi. Uzunlikka sakrash esa yugurib kelib, joyidan turib, uch hatlab uzunlikka sakrash turlariga bo'linadi.<sup>6</sup>

Balandlikka sakrashning „*oshib o'tish*“, „*qaychisimon o'tish*“ va „*Fosberi flop*“ usullari qo'llaniladi. Amerikalik sportchi Fosberi (1968- y.) Meksikadagi Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan.

Uzunlikka sakrashning joyidan turib sakrash, yugurib kelib sakrash, oyoqlarni bukkan holda, „qaychisimon“ va egilib sakrash va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

**Uloqtirish** mashqlari maxsus snaryadlarni uzoqqa irg'itish va uloqtirishdan iborat. Uloqtirish mashqlari vaqtida asab-mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqadi. Bunda qo'l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, chaqqonlik talab etiladi.

Bajarish usuliga qarab uloqtirish uch turga bo'linadi: bosh ortidan uloqtirish (nayza va granata); aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); irg'itish – yadro.

Uloqtirish usuli snaryadlarning o'lchami va og'irligiga qarab tanlanadi. Sportchi nayza, granata, tennis koptoklarini yugurib kelib, bosh ortidan to'g'ridan-to'g'ri uzoqqa; og'irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni o'z o'qi atrofida aylanib uloqtirgani qulaydir. Maxsus tutqichi bo'lmagan yadro esa irg'itiladi.

**Granataning** vazni maktab yoshidagi bolalar uchun 500 gr, kattalar uchun 700 gr; **nayza** - erkaklar uchun 800 gr, ayollar uchun 600 gr; **lappak** - erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg; bosqon - erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg;

**yadro** - erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg, qizlar uchun 4-3 kg qilib belgilanadi.

Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining har xil turlarini o'zida mujassamlashtirgan sport turi.

---

<sup>6</sup> Qudratov R. Yengil atletika: darslik — Toshkent 2012. 368 b.

Ko'pkurash o'z tarkibidagi sport turining soniga qarab nomlanadi, chunonchi uchkurash, beshkurash, o'nkurash va h.k. Ko'pkurashning asosiy turlari quyidagilar: erkaklar uchun—o'nkurash; ayollar uchun — yettikurash; o'smirlar va o'spirinlar uchun — olti va sakkizkurash. Ba'zan musobaqa nizomida musobaqa sharoitiga qarab, ko'pkurash turlari kamaytirib berilishi mumkin. Ko'pkurash bilan shug'ullanuvchilarga yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega, chaqqon, kuchli, sakrash qobiliyati yuqori kabi fazilatlariga ega bo'lishlari shart.<sup>7</sup>

Ko'pkurash dasturini to'la bajarish uchun sportchi a'lo darajada tayyorgarlikka ega, o'zini idora etadigan bo'lishi lozim.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish—yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomon-lama jismoniy chiniqtirishning eng yaxshi yo'idir.

### **1.3.O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi**

Yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, nayza otish, sakrash, to'siqlar osha yugurish va h.k.) bilan Movoraunnahrda qadimdan shug'ullanib kelganlar. Sarmish tog'larida eramizdan avvalgi qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarning tasvirlari buning isbotidir.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda Amir Temur esa o'z lashkarlarini jismonan baquwat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletika — past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916- yilda Farg'ona shahriga yugurish bo'yicha musobaqa qatnashchisi Rossiyalik Lev Barxash kelib, yengil atletika ishqibozlari to'garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'ida velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 metrlik yugurish yo'lagi qurdiradi hatto sakrash uchun qo'ndoqlar ham o'rnatadi.

O'sha paytlarda yengil atletika to'garaklariga oz odam, asosan, katta yoshdagilar qatnashganlar. Ular ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

---

<sup>7</sup> Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 1998.



Oktyabr inqilobidan so‘ng jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e‘tibor berila boshlandi. Turkiston Respublikasi Xalq ta‘limi komissariati qoshida 1919- yilda sport kollegiyasi tuziladi. Bu kollegiya umumiy harbiy ta‘lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiladigan sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo‘yicha ham uyushgan mashg‘ulotlar tashkil etilgan. 1920- yilning oktyabrida Toshkentda I Turkiston Olimpiadasi o‘tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo‘yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda Farg‘ona shahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o‘rinni egallashgan (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m li estafetada ham Farg‘ona jamoasi g‘alaba qozongan.

Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishga bo‘lgan talab 1921-yilda “Turkfront” ning umumta‘lim boshqarmasi qoshida jismoniy tarbiya bo‘yicha Markaziy kengash tuzishga sabab bo‘ladi.

O‘tgan asrning 20—30- yillarida Turkiston hududida malakali mutaxassislariga bo‘lgan talab kuchli edi. Shuning uchun ham 1921-yildan boshlab Turkfrontning umumta‘lim tizimida uch oylik kurslar ochilib, jismoniy ta‘lim muallimlarini tayyorlash ishlari amalga oshirila boshlandi. 1926- yildan kasaba uyushmalari kengashi sanoat korxonalarida ishlash uchun jismoniy tarbiya yo‘riqchi (instruktor)larini tayyorlashga kirishdilar.<sup>8</sup>

1922- yilda yengil atletika bo‘yicha Turkiston Respublikasi qo‘lga kiritgan yuqori natijalarning 1- jadvali tuzildi. O‘sha davrning yetuk yengil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Y.Vali-shevlar ishchi-dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to‘ga-raklariga jalb qilish bo‘yicha faol ish olib borganlar.

1924- yilning may oyida Toshkent shahrida birinchi o‘yingoh ochiladi. Hozir uning o‘rnida V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o‘tkazildi. Sportning to‘qqiz turi bo‘yicha o‘tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1924- yildan boshlab O‘zbekistonning yengil atletika bo‘yicha qo‘lga kiritgan g‘alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O‘zbekiston Kompartiyasining II sezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o‘z zimmasiga oladi va yengil atletika mashg‘ulotlariga qishloq yoshlarini jalb qila boshlaydi. 1926-yilning 15 - iyulida Toshkent shahrining eski shahar hududida „Spartak“ stadionining tantanali ochilishi bo‘lib o‘tdi.

---

<sup>8</sup> Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1998.

1926-yilda 1-umum o'zbek Spartakiadasi, 1928-yilda ikkinchi ana shunday spartakiada o'tkazilib, u I Butunittifoq spartakiadasiga tayyorgarlik edi.

1927-yilda Toshkentlik harbiy xizmatchi Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlarosha 110 metr masofani 17,0 sek.da yugurib o'tib, balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm masofani zabt etib birinchi o'rinni egallaydi. Nikolay o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha Sobiq Ittifoq rekordini ham o'rnatdi. Bir yildan so'ng I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov shu masofani 16,2 s. da, keyin 16,1 s. da yugurib o'tdi. Biroq bu marra o'sha paytdagi tartibga binoan rekord sifatida qayd etilmagan. Chunki, sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tgan edi.

Keyinchalik Leningradda (hozirgi Sank-Peterburg) 1928-yilda o'tkazilgan I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilari ham ishtirok etishdi. Bunda N.Ovsyannikov 110 metrga (16,2 s) yugurishda, Y.Dunayev balandlikka (175 sm) va uch hatlab sakrash (12 m 75 sm) bo'yicha ikkinchi o'rinni, ATikunova lappak otish bo'yicha (25 m 33 sm) ikkinchi o'rinni, Z.L. Rikova ayollar orasida langarcho'p bilan sakrashda ikkinchi o'rinni egallashdi.

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakatlari rivojlanishida olg'a siljishlar davri bo'ldi. O'zbekiston yengil atletikachilari safi GTO (Mehnat va Mudofaaga tayyor bo'l) normativlarini topshiruvchilar hisobiga kengaydi. 1932-yil Respublikada jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish va uning moddiy bazasini mustahkamlashga qaratilgan qaror qabul qilindi. Bu sobiq Ittifoq birinchiligi, Kasaba uyushmalari spartakiadalari va boshqa musobaqalarda o'zbek sportchilarining, jumladan, yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli chiqishlariga asos bo'ldi. Ushbu mas'uliyatli musobaqalarda o'zbek yengil atletikachilaridan M.Toporova, Y.Dunayev, L.Shaternikova, A.Borisovlar sov-rindor bo'lishdi. 1934-yili M. Toporova nayza otish bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatib, mamlakat chempioni bo'ldi.

1934-yildan boshlab o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshladilar. Ana shunday birinchi musobaqa 1934-yilning 5-12-sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqasining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritdilar. E.Pusillo — 100, 200 va 400 metrga yugurish bo'yicha, V.Syexmestrenko — 3000 va 1500 metrga yugurish bo'yicha, V.Bezrukov, 500 va 10000 metrga yugurish bo'yicha, Y.Dunayev — to'siqlarosha 100 metrga yugurish bo'yicha, E. Ryabushev balandlikka sakrash bo'yicha, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash bo'yicha zafar quchdilar.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur o'tkazilib, ularning barchasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritadilar: L.Shaternikova — 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash bo'yicha, M.Topo-rova — yadro irg'itish va nayza otish; T.Kuznetsova — lappak otish, T.Basharina — uzunlikka sakrash va 800 metrga yugurish.

O‘zbek sportchilarining musobaqalarda birinchi o‘rinlarni egallashlarida o‘sha davr sportining yetuk mutaxassisleri murabbiylar N.Ovsyannikov, P.Kravchenko, P.Klyauzu, G.Kotsarev, V.Skavinskiylarning xizmatlari juda katta bo‘lgan.

1936-yilning sentyabrida IV Umumo‘zbek spartakiadasi o‘tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o‘rtasida bo‘lib o‘tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Syexmestrenko, M.Toporova, T.Beselnova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o‘z turlari bo‘yicha O‘zbekiston rekordini, shuningdek yengil atletikachilar 32 rekord o‘rnatdilar.

1936-yilda Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Buxoro va Respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo‘limlari tashkil etilib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o‘z mevasini beradi. 1938-yili yengil atletika bo‘yicha sobiq

Ittifoq birinchiligida O‘zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi ikkinchi o‘rinni egallashdi.

Ikkinchi jahon urushiga qadar yoshlar o‘rtasida yengil atletika bilan shug‘ullanish keng tarqaldi. Bunga ommaviy krosslarning o‘tkazilishi, shaharlarda estafetalarning tez-tez tashkil etilishi, musobaqalar sonining ortishi, ko‘p sonli mohir yengil atletikachilarning yuzaga kelishi sabab bo‘ldi. L.Skaskaya, F.Hasanova, Olixov, Y.Sholomiskiy, K.Kapustyanva A. Kotsareva 1940-yilda, o‘zbek yengil atletchilari orasida birinchi bo‘lib, nayza otish bo‘yicha „Sobiq Ittifoq sport masteri“ unvoniga sazovar bo‘ldilar.

Urushning og‘ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so‘nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo‘lgan kross, granata otish, to‘siq istehkomlaridan oshib yugurish bo‘yicha o‘tkazildi. Sport tashkilotlari o‘z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.<sup>9</sup>

Umumharbiy ta‘limda respublikaning ko‘zga ko‘ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o‘z sohalari bo‘yicha faoliyat yuritdilar. Ular, og‘ir harbiy sharoitga qaramay, O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari spartakiadasida qatnashuvchi sportchilar tayyorladilar.

O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari II Spartakiadasi 1943-yili Olmaotada bo‘lib o‘tadi. Erkaklar dasturi sakkiz turning to‘rt turida o‘zbek sportchilari birinchi o‘rinni egallashdi. Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish bo‘yicha. N.Bespokoynov 100 metrga yugurish hamda uzunlikka sakrash bo‘yicha, L. Kanaki ayollar orasida (140 sm) balandlikka sakrab g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

O‘zbekiston III Spartakiadasi 1944-yil Toshkentda bo‘lib o‘tadi. Unda asosan erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo‘yicha bellashuvlar bo‘ldi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo‘yicha o‘tkazildi.

---

<sup>9</sup> Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1998.

Spartakiadada Pusillo 100 va 400 metr ga yugurish bo'yicha, A.Borisov balandlik va uzunlikka sakrash bo'yicha va G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945-yil sentyabrda O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha „Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasida 150 nafar sportchi ishtirok etgan. 1946-yilda N.Sevryukova (Borisova) besh hatlab sakrash, to'siqlaroshga yugurish hamda yadro irg'itish, L.Skaskaya 80 m ga yugurish, to'siqlaroshga yugurish, F.Hasanova 400 va 800 metr ga yugurish bo'yicha g'olib bo'ldilar. 1947- yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga o'zbekistonlik yengil atletchilar A.Borisov (uch hatlab sakrash bo'yicha uch marta sobiq Ittifoq sovrindori) va F.Hasanova, jismoniy tarbiya xodimlari bayramini nishonlashda musobaqalarda ishtirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Kariyeva, T.Sultonov, T.Ismoilov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948- yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oladi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948- yilning mayida Frunze (Beshkek) shahrida bo'lib o'tdi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasidan uch turida g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdilar. A. Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, N. Borisova esa 100 va to'siqlaroshga 80 m ga yugurish va yadro irg'itish bo'yicha g'olib bo'ldilar.

1949- yil sobiq Ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9- o'rinni egalladilar. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrash bo'yicha ikkinchi, Y.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar. 1949 yilda Respublikaning 40 rekordi yangilanadi. Sobiq Ittifoq terma jamoasida Y.Finke, S.Popov, Y.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh mohir yengil atletikachilar paydo bo'ldi.

1950-1951-yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab sakrash) va Y.Finke (balandlikka sakrash) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiada o'yinlarida qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov to'siqlaroshga 110 m li masofaga yugurish bo'yicha 1951-1954-yillar mobaynida sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ldi. 1952-yil sport ustasi S. Popov 110, 200 va 400 metr ga to'siqlaroshga yugurish bo'yicha respublika rekordini o'rnatdi.

1950- yilga kelib O‘zbekistonda oliy ma’lumotli malakali mutaxassislar tayyorlash masalasi ko‘tarildi. Shu yili Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika instituti qoshida 1954-yilda Farg‘ona davlat pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya fakulteti ochildi. Biroz vaqtdan so‘ng, shunday fakultetlar bir necha viloyat pedagogika institutlari qoshida ham o‘z ishini bosh- ladi. Toshkentda jismoniy tarbiya va sport texnikumi negizida 1955-yil O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to‘la boshladi. Jamoa saflga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Trebuxina, A.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolman-skaya, G.Senkin, A.Chexonin, Y.Puzanov, V.Pusilla, Y.Krasil-nikov, N.Haydarov, L.Moisenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Balod, O.Turkeyeva (Nerovnaya), V.Sitnikov, I.Monastirskiylar kelib qo‘shildi. Ular bir necha bor O‘zbekiston rekordchilari va g‘oliblari bo‘lishgan, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etganlar.

50- yillar boshida **G. SENKIN** - 100 va 400 metrga yugurishda eng kuchli sprinter hisoblangan. U O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari musobaqalarida ko‘p marotaba g‘oliblikni qo‘lga kiritib. 1953 va 1954- yillari 200 va 400 metrlik masofaga yugurish bo‘yicha O‘zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning o‘nlik eng kuchli sportchilari qatoridan o‘rin olgan.

**NIL HAYDAROV** — 1952-1965-yillarda 200 m va 400 metrli masofaga to‘siqlarosha yugurish bo‘yicha nafaqat O‘zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda ham kuchli yengil atletikachilardan hisoblangan. Spartakchi, sport ustasi N.Haydarov shu masofalarda respublika rekordini 10 martadan ortiq yangilagan.

**MAMATQUL ALTIBAYEV** - 1953- yilning 1- yanvarida O‘zbekiston sportchilarining yengil atletika bo‘yicha qo‘lga kiritgan yutuqlarining uchtasi unga tegishlidir. Respublikada 1500, 5000, 10000 metrlik masofaga yugurishda unga teng keladigan sportchi bo‘lmagan.

**FARIDA HASANOVA** — sobiq Ittifoq sport ustasi, 400, 600, 800, 1000,1500 metrli masofaga yugurishda O‘zbekiston rekordsmeni. U musobaqalarda besh masofada ishtirok etib, sportda uzoq muddat qatnashgan.

**ALEKSANDR CHEXONIN** - 1953- yilgi rekordiar jadvalida 800 va 1000 metrli masofaga yugurish bo‘yicha ikki marta Respublika rekordini o‘rnatgan. 50-yillarda o‘tkazilgan o‘rta va uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha 18 marotaba O‘zbekiston chempioni bo‘lgan. O‘rta masofaga yugurish bo‘yicha mamlakatning eng yetakchi o‘nta sportchilari orasida u yettinchi o‘rinda turgan.

**NADEJDA BORISOVA** - 1948-1949-yillar mobaynida yengil atletikaning besh yo‘nalishi bo‘yicha g‘alabalarga erishgan, 1953-yilda esa respublikada yettita rekord o‘rnatgan. U sprinterlik, to‘siqlarosha yugurish bo‘yicha rekordchi bo‘lgan.

Ayollar musobaqalarining ko'pkurash, uchkurash, beshkurash bellashuvlarida birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rinlarni egallagan. Sportga urush yillaridan oldin kelgan bo'lib, 50-yillarda ham musobaqalarda g'oliblikni qo'ldan bermay kelgan.

**YURIY KRASILNIKOV** - 1952-yil nayza otish bo'yicha, 1957-yilda esa balandlikka sakrash bo'yicha respublika rekordini o'rnatgan. U o'ngkurash bo'yicha respublika marralarini egallab, yengil atletikaning bir necha turi bo'yicha O'zbekiston rekordchisi bo'lgan.

Yuriy Krasilnikov O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari o'rtasida o'tkazilgan spartakiadalar va uchrashuvlarda 1952-yildan 60- yillarning boshiga qadar balandlikka sakrash va nayza otishda sovrindorlikni qo'ldan bermagan.

**VALENTINA BALLOD** - 1954-yili Leningradda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining 1 Butunittifoq spartakiadasida 145 sm balandlikka sakrash bo'yicha III o'rinni, 1955-yilgi spartakiadada esa 159 sm balandlikka sakrab uchkurash bo'yicha III o'rinni egallagan. Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1956-1960-yillarda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan.

1956-yil Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o'rinni egalladi. O'rta Osiyo davlat universiteti talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda sobiq Ittifoq chempioni bo'ldi, 1956-yili Melburnda bo'lib o'tgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilda o'sib borib mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. V. Ballod 1960-yili Rimda bo'lib o'tgan olimpiadada ishtirok etadi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana bir bor mamlakat chempioni bo'ladi.<sup>10</sup>

**OLEG RYAXOVSKIY** - 1957- yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bo'yicha 16 metrli ko'rsatkichni namoyish etdi. Uning natijasi 16,01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

1958- yili sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro „Gigantlar“ uchrashuvi bo'lib o'tdi. Jiddiy sinovdan o'tgan sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1957-58- yillarda mamlakat chempioni bo'lgan o'zbekiston vakili, toshkentlik

O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrash bo'yicha 16 m 59 sm li marrani egalladi. Bu bilan jahon rekordini 3 sm ga ko'tarib, aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutuqni yangiladi.

Ikki marta sobiq Ittifoq chempionlari va jahon rekordchilari guruhida o'zbekistonlik yengil atletikachi Oleg Ryaxovskiy birinchi bo'lib 1958-yili bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida mamlakat terma jamoasi tarkibida ishtirok etish

---

<sup>10</sup> Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T.,1992

huquqiga ega bo'ldi. Uning debyuti muvaffaqiyatli bo'lib, uch hatlab sakrash bo'yicha kumush medal olishga muvassar bo'ldi.

**IGOR MONASTIRSKIY** – 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Qozog'istonlik Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 s ga yangiladi. Uning natijasi 10,4 s bo'lib, sprinterlik guruhi bo'yicha birinchi bo'lib Respublikada sport ustasi darajasiga erishdi. I. Monastirskiy bu marrani 1962- yilga qadar ushlab turdi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957- yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadalarida yengil atletika bo'yicha mohir sport –chilar Olimpiada chempionlari opa-singil Tamara va Irina Presslarni elga tanitdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara 1955- yil yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957- yil yadro irg'itishda birinchi, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'rinni egalladi.

1959- yilda bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari II Spartakiadasi o'zbek yengil atletikachilarining navbatdagi musobaqalarga tayyor ekanliklarini namoyish qildi.

Jumladan, **Olga Levonenko** maktab o'quvchilarining umumittifoq spartakiadasida va Dushanbeda bo'lib o'tgan O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining uchrashuvida balandlikka sakrash bo'yicha g'olib bo'ldi.

Shu musobaqalarda respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p), V.Lomakin (lappak), I.Klyuyev (yadro), T.Bondarenko (80 m, to'siqlarosha), N. Haydarov

(200,400 m, to'siqlarosha), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, beshkurash) himoya qildilar.

#### **1.4.Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalarida yengil atletika**

Bu spartakiadada respublika terma jamoasi I Spartakiadaga nisbatan qoniqarsiz qatnashib, 12- o'rinni egalladi. Unda O.Ryaxovskiy (uch hatlab sakrash, 2- o'rin) va V.Balod (balandlikka sakrash, 3- o'rin) sovrindor bo'lishdi. M.Fatyanova balandlikka sakrash bo'yicha (5—6- o'rinlar), I.Monastirskiy (100 m ga yugurish 7- o'rin), Y.Xmelkov (400 m, 9- o'rin), 4x100 m masofaga yugurgan N.Monastirskiy, V.Tushkov, G.Senkin, V.Kamishanskiylar muvaffaqiyatli (7- o'rin) qatnashdilar.

Langarcho'p bilan sakrashda Igor Chuvilin to'rtinchi o'rinni egallab, eng muvaffaqiyatli o'rinni egalladi. I.Chuvilin O'rta Osiyo va Qozog'iston sportchilarining ham uchrashuvi g'olibi, langarcho'p bilan sakrash bo'yicha respublikaning bir necha bor rekordchisi hamda chempioni bo'lgan. Sobiq Ittifoq sport ustasi 440 sm o'rniga 444 sm ga sakrab bu g'alabani sakkiz yil mobaynida saqlab keldi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi. Sportchilarni shakllantirish uslubi yaxshilanadi, V.I.Barishev, N.N. Bikov, A.A.Vink, Y.T.Zakirov,

V.P.Bessekernix, Y.Sho-lomiskiy, V.G.Fedoseyev, M.M.Vnuchkova,  
Y.N.Puzanov,

A.V.Borisov, A.A.Osipov, V.I.Lyubarskiy Y.A.Krasilnikov,  
V.M.Vardzelov,

V.P.Litvinov, T.P.Soliyev, V.P.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarining safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishtirok etdilar.

1960- yilda „O'zbekiston SSRda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflı unvoni joriy qilindi. Mana shu yuksak unvonga birinchi bo'lib toshkentlik Barishev Viktor Illarionovich, so'ng naman-ganlik Zokirov Yunus Turg'unovich, samarqandlik Bessekernix Vladimir Pantelemonovich, toshkentlik Bikov Nikolay Niko-layevich, Kotsarev Grigoriy Andreyevichlar sazovor bo'ldilar.<sup>11</sup>

Murabbiylarning mashaqqatli mehnatlari mevasi sifatida O'zbekiston terma jamoasi tarkibi E.Machula, O.Levonenko, Y.Xmelkov, G.Nekrashevich, G.Podlazov, E.Andris, E.Skorikov, G.Kutyandin, G.Skalozubova, (Bikova), A.Bulanov, V.Chekmarov, N.Klimov, V.Nekrasovskiy, B.Kochetkov, V.Kolmakov, V.Tyapugin, R.Babich (Denisheva), A.Yusupova, N.Skorikov, G.Mayboroda, V.Ormanov, N.Kandelo (Tyapugina), A.Normuradov singari qobiliyatli yengil atletikachilar bilan boyidi.

1962- yil respublika yengil atletikachilari terma jamoasi O'zbekiston sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi raisi V.S.Mitrofanov boshchiligida Indoneziyaning Jakarta shahriga safarga boradilar. Jakarta stadioni O'zbekiston — Indoneziya yengil atletikachilarining o'rtoqlik uchrashuvi bilan ochildi. 1965-yili O'zbekiston yengil atletikachilari Hindiston jamoasi bilan, 1971- yili esa Tunis jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvini o'tkazdilar. 70-yillar jahonning ko'pgina o'yingohlarida O'zbekiston Respublikasi vakillari o'z Vatanining sharaflini himoya qilib keldilar.

1966-yili Respublika yengil atletikachilariga qishki sport inshooti—manej taqdim etildi. 1972-yilning kuzidan O'SM (o'smirlar sport maktablari) va umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida respublika musobaqalari o'tkazila boshlanadi. Sport sog'lomlashtirish oromgohlari tashkil qilina boshlandi.

---

<sup>11</sup> Quدراتov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T.,1992



1963- yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi ittifoq jamoalari orasida ikkinchi o'rinni egalladilar. V.Balldod balandlikka sakrash bo'yicha bronza medalini olishga muvaffaq bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga quyidagi sportchilar kirdilar: I.Chuvilin — langarcho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov — yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula — uzunlikka sakrash (6- o'rin), G.Nekrashevich — nayza otish (6- o'rin), T.Nerovnaya — 800 m ga yugurish (7o'rin), O.Levonenko — balandlikka sakrash (8- o'rin), G.Podlazov — nayza otish (8- o'rin), E.Skorikov — yugurish 200 m (8—9- o'rin), E.Andris — bosqon otish bo'yicha (6- o'rin).

E.Andris 1963- yili bosqonni 67m 57 sm ga otib, respublika rekordini o'rnatdi. U

1963- yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jahon sportchilari safidan 8-o'rinni egalladi.

O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari sportchilari uchrashuvlarida 1960-yildan 1966-yilga qadar O'zbekiston sharaflari birinchi o'rinni egallab kelgan. Ushbu yutuqlarga yuguruvchilar — Y.Xmelkov, S.Gudoshnikova, T.Nerovnaya, to'siqdan sakrab yuguruvchilar — N.Haydarov, I.Nemov, V.Chekmarev; sakrovchilar — Y.Mustashkin, V.Balldod (Lebedinskaya)lar o'z hissalarini qo'shganlar. 1967- yili Moskvada bo'lib o'tgan Butunittifoq spartakiadasi ishtirokchilari: balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblar O.Levonenko, E. Machula, I.Chuvilin, G.Mayboroda, G. Kutyanin; irg'ituvchilar — G.Podlazov, V.Lomakin, Y.Krasilnikov, N.Skorikov, E.Andris, V.Tereshenkova, N.Skorikov, S.Karvaseskaya, G.Skalozubova (Bikova) sobiq Ittifoq (SSSR) sport ustasi unvonini qo'lga kiritganlar. 1966- yili G.Skalozubova nayza otish bo'yicha „Xalqaro toifali SSSR sport ustasi” unvoniga (murabbiy A.A.Vink rahbarligida) sazovor bo'ldi.

1963-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda Respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyinchalik G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab uni 2 m 11 sm ga ko'tardi. 1969- yili Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab XTSU (Xalqaro toifali sport ustasi) unvoniga sazovar bo'lgan. 1967-yili bo'lib o'tgan O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpiya ishtirokchisi S.Popov rekordlarini nishonga oladi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 s da bosib o'tib respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffiq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nturash musabaqalarida „SSSR sport ustasi” unvoni darajasida ochkolar to'plashadi.

1967-yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq hampikiadasida 15—16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musabaqalarida Marg'ilonlik T. Pushkareva va 400 m ga yugurish bo'yicha toshkentlik I. Xavan-skaya g'olib chiqdilar. Termizlik B. Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

T.S.Soliyev rahbarligida 15—16 yoshli sportchilar o'rtasida T.Pushkareva qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musabaqalarida hampi natijaga erishdi.

1967- yili murabbiylar N.M.Haydarov va R.F.Falyaakbarovlar shogirdi A. Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta sobiq Ittifoq chempioni, 1968- yili 5000—10000 m li masofaga yugurish bo'yicha mamlakat chempioni bo'ldi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning 27 marta chempioni va 8 marta rekordchisi bo'ldi. A. Normurodov 1975- yil e'lon qilingan 5000 m va 10000 m masofaga yugurishda jahon bo'ylab 25 ta kuchli sportchilar ora-sidan o'rin olgan. U 2005- yilning 1- yanvariga qadar 5000—10000 m ga (13 min 41,0 sek) yugurish bo'yicha 1975- yilda (28 min 48,0) o'rnatilgan respublika rekordchisi hisoblanadi.

R. Babich to'siqlarosha masofani muvaffaqiyatli o'tdi. U 1967-yili Leninakan shahrida shu 200 metrli to'siqlarosha masofani 27,1 sek da bosib o'tib yuqori natijani ko'rsatdi. Keyinchalik u mamlakat chempionatining ikki marta g'olibi va uch marta sovrindori bo'ldi. 1969- yilda esa u Chelyabinskda o'z masofasini 26,7 sek da o'tib Yevropaning yangi yutug'ini qo'lga kiritdi.

Murabbiy B.A.Shapochnik tayyorlagan D. Nedostupov, G. Yakobson, V.Zdobnov, S. Petrovdan iborat kichik yoshdagi yengil atletikachilar 1969-yili 4x100 m masofaga estafeta tayoqchasini yarim finalda 43,6 sek, so'ng finalda 43,3 sek da olib o'tib respublika rekordini o'rnatadilar. Shu guruh sportchilari ikkinchi kuni 15—16 yoshli yoshlar guruhi o'rtasida 4x200 m ga yugurish bo'yicha musobaqada masofani 1 min 33,1 sek da o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

Sport zaxiralari bilan ishlashda „Eng yaxshi yosh yengil atletikachi» va „Eng yaxshi murabbiy» shiori ostida respublika tanlovlari o'tkazila boshlandi. O'zbek yengil atletikachilarining mavqeyi butunittifoq va xalqaro arenalarda oshib bordi. Bunda Y.Yakimenko, L.Dolgova, V.Zdobnov, G.Ivanov, S.Serebryakov, T.Odinokova, V.Anoxin, A.Dimov, L.Storojkova, P.Vorobyov, A.Xarlov,

V.Chernikov, M.Rastirigin, S.Kot, A.Ibragimov, O.Azizmurodov va boshqalarning xizmatlari beqiyosdir.

1970-yil 13-15 yoshlilar o'rtasida mamlakat g'olibi Aleksandr Bershteyn to'siqlarosha 110 m masofani 14,4 sek.da bosib o'tib, Sergey Popov rekordini takrorladi. 1971- yili esa bu natijani 14,2 va 14,1 sekundga yaxshiladi. Bu natijasi bilan u 19 yil muqaddam o'rnatilgan rekordni yangiladi.

1971-yili Valentina Chulkova yozgi hamda 1972-yil qishki Yevropa chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 187 sm li natija bilan mamlakat rekordini takrorlaydi. U 1970—1973- yillar davomida qishki va yozgi mamlakat birinchiligi musobaqalarida g'oliblikni qo'ldan bermagan.

1972-yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini, lappakni 49 m 16 sm (murabbiy S.L.Shklyar) uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x 100 m ga yugurishda qizlar to'rtligi: Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileyeva, Natalya Minenkolar birinchi o'rinni egalladilar. Bundan tashqari estafeta g'oliblaridan Tatyana Shishkina 200 m ni 25,1 sek da o'tib 2- o'rinni, 100 m ni 12,0 sek da o'tib 3- o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m ni 15 min 03,4 sek da o'tib, 2- o'rinni, 3000 m ni 8 min 36,0 sek da o'tib, 3- o'rinni egalladi. Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14 m 84 sm masofani zabt etib, 3- o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 m to'siqli masofani o'tishda 55,1 sek ko'rsatkich ko'rsatib, 3-o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi.

1972- yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar musobaqasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 8-o'rinni, 200 metr ga yugurish bo'yicha Vladimir Zdobnov, nayza otish bo'yicha Lyudmila Dolgovalar 2-o'rinni olishdi. 4x 100 m ga yugurish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medali sohibi bo'lishdi. Ushbu sovrindorlardan tashqari jamoa yutug'iga 100 m to'siqlarosha yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Yevgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrashda 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlarosha yugurish, 6- o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza, 1- o'rin) yaxshi natijaga erishdilar.

1983-yili toshkentlik murabbiy R.F.Fazlyakbarov shogirdi uzoq masofaga yugurish bo'yicha respublikaning bir necha bor chempioni va rekordchisi, O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya hampion talabasi Anatoliy Dimov 17—18 yoshlar o'rtasida 1500 m ni 3 min 46,6 sek va 5000 m ni 13 min 58,4 sek da o'tib O'zbekistonning ikkita rekodini yangiladi. Gigantlar bilan yondosh ravishda sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkazildi. 1977-yili Virdjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil: Mixail Rastrigin to'siqlarosha (400 m masofani 53,03 sek, 3- o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlarosha 110 m masofani 14,3 sek, 3- o'rin), Nadejda Tupisina (nayza 49 m 90 sm, 2- o'rin) qatnashdi.<sup>12</sup>

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida xizmat ko'rsatgan murabbiy andijonlik R.X.Sayfulin yosh sportchilar, xalqaro toifadagi Svetlana O'lmasova va Zamira Zayseva (Axtamova)dek sobiq Ittifoq sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana O'lmasova Jahon va Yevropa chempionati va Kubogi g'olibi, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m ga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda „Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sportchi» unvoniga ega bo'ldi. Svetlananing bunday yuksak darajalarga yetishishida murabbiy N.I.Gluxarevning xizmatlari katta bo'lgan.

Zamira Zayseva Yevropa qishki chempionatida kumush medal, 1978-80- yillarda 800 va 1500 m ga yugurish bo'yicha bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq chempionatida bir necha bor ham mukofotlar sovrindori. Zamira 1983- yilgi birinchi jahon chempionatida 1500 m ga yugurishda kumush medal sovrindori bo'ldi. U so'nggi yillarda murabbiy A.V.Zaysev rahbarligida sportda yuqori natijalarga erishdi.

Respublikada ham toifadagi yengil atletikachilarni tarbiyalashda murabbiylar Y.N. Puzanov, R.X. Sayfulin, R.F. Fazlakbarov, G.G. Talalayev, Y.N. Parfenov, Y.A. Sklyar, L.M. Yamkis, N.G. Afanasenko, G.G. Kutyanin, N.G. Skorikov, A.A. Vink, S.V. Karvaseskaya, Y.F. Kolesnikovlarning xizmatlari katta bo'ldi.

1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili: Aleksandr Xarlov (400 m), Anatoliy Dimov (3000 metrga to'siqli masofani yugurishda sobiq Ittifoq rekordini o'rnatdi), Tatyana Biryulinalar (nayza otish, 6 o'rin) ishtirok etdilar. Olimpiada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedراسi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) jahonda birinchi bo'lib, nayzani 70 m 08 sm ga irg'itib (ilgarigi natija 70,0 m) jahon rekordini o'rnatdi.

Uch hatlab sakrash bo'yicha o'zbekistonlik Dmitriy Litvinenko (murabbiy Y.N.Parfenov) 1980- yili yoshlar o'rtasida mamlakat birinchiligida g'olib chiqdi. 1980- yil mavsumida sobiq Ittifoq rekordini uch marotaba yangiladi, 16-17 yoshdagilar guruhida o'z natijasini 16 m 36 sm ga yetkazdi. Vladimir Chernikov (murabbiy Y.F.Kolesnikov) 1981-yilgi Butunittifoq musobaqalarida (Tallin) 16 m

---

<sup>12</sup> Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T.,1992

98 sm ga sakrab 23 yil muqaddam jahon eksrekordchisi O.Ryaxovskiy oʻrnatgan hampi natijani 39 sm ga yaxshiladi. U 1983-yili 19 iyunda Moskvada boʻlib oʻtgan musobaqada respublikada birinchi boʻlib 17 metrli marrani egalladi.

Aleksandr Xarlov sobiq Ittifoq va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, sobiq Ittifoq xalqlari VIII Spartakiadasida chempion va 1983-yilda birinchi jahon chempionatida toʻsiqlarosha 400 metrga yugurish boʻyicha sovrindor boʻldi.

1985-yil avgust oyida Moskvada boʻlib oʻtgan Yevropa Kubogi musobaqalarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida oʻzbekistonlik E.Barbashina, Z.Zayseva va S.Usovlar qatnashib, Kubokda sovrindor boʻldilar. 3000 m masofaga yugurish boʻyicha bellashuvning boshlanishidayoq uch sportchi: Zolla Badd (Buyuk Britaniya), Oʻzbekistonlik Zamira Axtamova va Ulrike Bruns (GDR) oldinga chiqishib, Zamira - 8 min 35,74 sek natijani qoʻlga kiritib kumush medal sohibi boʻldi.

Aka-uka Valeriy va Pavel Koganlar 1975-yili langarchoʻp bilan sakrovchilar tayyorlashga jiddiy kirishdilar. Ular yaratgan guruhda guruh sardori Radion Gataulin — XTSU, jahonning eksrekordchisi va maktab oʻquvchilari oʻrtasidagi 1983-yil muso-baqalarining Yevropa chempioni, sobiq Ittifoq chempioni, 1986-yilda boʻlib oʻtgan sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi gʻolibi, 1987-yilgi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori R.Gataulin langerchoʻp bilan balandlikka sakrashda 5 m 90 sm ga koʻtarilib respublika rekordini yangilagan boʻlsa, 1988- yil Seulda (J. Quriya) boʻlib oʻtgan Olimpiadada kumush medal sovrindori boʻldi. Moskvada Xayrixohlik oʻyinlarning oʻtkazilishi tinchlik uchun kurashda yorqin aksiyalardan boʻldi. Xayrixohlik oʻyinlarida oʻzbekiston sportchilaridan toʻqqiz nafar sportchi ishtirok etdi.

10000 metrli masofani oʻtishda Respublika vakillari (49 min 40,49 sek), Zurre Mustafayeva (50 min 21,37 sek) va Razilya Shayxutdinovalar bor edi. 3000 metrli masofaga yugurishda ikkinchi boʻlib mamlakatning bir necha bor chempioni, ikki marta Yevropa chempioni, uch marta jahon chempioni S. Oʻlmasova yetib keldi. 5000 m ga yugurishda esa u O.Bondarenkodan keyin ikkinchi boʻlib marraga keldi. Langarchoʻp bilan balandlikka sakrash boʻyicha musobaqani 6 m 01 sm bilan egallagan S. Bubka jahon rekordini qoʻlga kiritdi. 5 m 80 sm balandlikka sakragan R. Gataulin ikkinchi oʻrinni egalladi.

Marafon — 42 km 195 metrli masofani yugurib oʻtish uchun startga ayollarning 47 nafari qatnashdi, marraga sakkizinchi boʻlib Yangi-Yerlik sportchi N. Usmonova keldi, uning koʻrsatkichi 2 soat 37 min 43,0 sek boʻldi. Oʻzbekiston yengil atletikachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Penzada boʻlib oʻtgan qishki sobiq Ittifoq chempionatida ular beshinchi oʻrinni, Oʻrta Osiyo respublikalari va Qozogʻiston oʻrtasidagi uchrashuvda - birinchi oʻrinni egallashdi. 1987-yili boʻlib oʻtgan (sobiq Ittifoq) mamlakatning rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida respublika

yengil atletikachilari 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o‘rinlarni egalladilar. Respublikaning 1987- yili bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida langarcho‘p bilan sakrashda R.Gataulin 3- o‘rinni egalladi. 1987- yilda O‘zbekiston murabbiylari tomonidan V.Rijenkov va M.Shmoninadan iborat xalqaro toifadagi ikkita sport ustalari tayyorlandi. Besh yengil atletikachi: langarcho‘p bilan sakrash bo‘yicha - R.Gataulin, V.lshutin; uch hatlab sakrash bo‘yicha V. Chernikov, B.Xoxlov; 110 m ga to‘siqlaroshga yugurish bo‘yicha S.Usov XTSU mezonini tasdiqladilar. 1987- yilgi mavsumda jahonning 25 nafar eng yaxshi yengil atletikachilari qatorida R.Gataulin (langarcho‘p, 3- o‘rin), V.lshutin (langarcho‘p, 24- o‘rin), S. Usovlar (110 m li masofaga yugurish, 9- o‘rin) bo‘lishgan.

Kattalar guruhi bo‘yicha 1987- yil jahonning eng yaxshi 25 yengil atletikachilari ro‘yxatiga O‘zbekistonlik 17 nafar sportchi kiritilib, ularning 12 nafarini erkaklar, 5 nafarini ayollar tashkil qilgan.

O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishiga jamoat sport tashkilotlari va murabbiylar barakali salmoq qo‘shganlar, ulardan: L.L.Barxash, G.M.Bernadskiy, P.T.Taranov, Y.Mineyev, D.Kopisev, P.V.Kravchenko, V.I.Skavinskiy, G.A.Kosarev, A.V.Borisov, Y.S.Yevdokimov, L.A.Lebedinskaya, P.V.Persev, I.A.Saakyans, V.P.Bessekernix, Y.T.Zokirov, A.M.Berezovski, V.I.Barishev, N.N.Bikov, B.A.Grinberg, L.M.Azizyan, Y.S.Sholomiskiy, V.G.Fedoseyev, G.G.Arzumanov, G.Y.Gorb, V.Lafanasev, Y.N.Puzanov, R.F.Fazlyaakbarov, N.M.Haydarov, L.A.Malixina, R.Y.Zabarskaya, O.Ruzmetov, X.Turg‘unov, R.Bektemirovlar nomi o‘zbek yengil atletikasining shuhrat taxtasidan o‘rin olgan.

### **1.5. Sportcha yurish texnikasi**

Sportcha yurish, odatiy yurish uchun moslashuv hisoblanadi. Yurishni optimallashtirish bilan, kattaroq va tezroq qadam tashlash, tez yurish orqali erishish mumkin.

1. Harakatlanish: Aylana holatdagi maydonda asta yuring va birdaniga tezlikni oshiring va nima sodir bo‘lganini qayd eting.

“Tabiiy yurish” vujudga keladi. Ba’zilar bukilgan tizza bilan yuguradi. Qanday qilib yurish sodir bo‘lishini aniqlash mumkin? Vertikal holatda tizzalarni tekislanadi. Oyoq barmoqlari oldinga cho‘ziladi.<sup>13</sup>

2. Oldingidek odatiy yuring va birdaniga tezlikni oshiring, biroq shu paytda tovon qisimingiz yerga tekkanida nima sodir bo‘lishini qayd eting.

Tabiiy yurishda, katta qadam tashlash o‘sadi. Ba’zilar tezlikni oshiradi va boshqalarni oyoqlari yerga tekkanda, oldinga egiladi. Oldinga egilish, katta qadam

---

<sup>13</sup> Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T.,1992

tashlashni chegaralaydi. Orqaga egilish esa oldinga harakatlanishni chegaralaydi shu sababli katta qadam tashlashni chegaralaydi.

3. Ikki kishi bo‘lib ishlang. 1chi maydondagi katta qadam tashlab yuradi va 2chi esa kuzatadi va yaxshi-yomon holatlarni qayd etadi.

4. Yana tekis qadamlash holatiga qaytasiz. Tekis holatda, oldindagi odamning boshini orqasiga qarashni mashq qiling. Bu sodir bo‘lganda, qo‘l harakatlari ustida ishlang:

Tirsaklarni  $90^0$  gacha buking, yelkalarni bo‘shashtiring, yelkalarni ichkariga harakatlantiring.

5. a) ikki kishi bo‘lib ishlang. 1 chi raqamli qo‘llarini tepaga ko‘tarib, oldinga cho‘zing va tirsakni orqaga yo‘naltiring. Nima bo‘lishini tekshiring. Talaba balandroq yuribdimi? Bosh barmoq bukilmogdami? Uzilish sodir bo‘ldimi?

b) juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli “Tezlash” buyrug‘i berilguncha tekis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan so‘ng tezlashing, biroq gavgangizni tik tutib, qo‘llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo‘lishini kuzating?

Tana tekisroq holatga keladi va bu esa kattaroq qadam tashlashga yordam beradi. Qo‘llarni tez harakatlantirish, oyoqlarni tez harakatlantirishni anglatadi.

6. a) Maydon yoki yo‘lakni 50 metrgacha o‘lchang. Bu masofani 15-20 soniyada bosib o‘tishga yordam beradi. Bu vaqtni oson o‘tkazish va ritmni oshiradi.

b) Endi 100 metrgacha o‘lchang va uni 35-40 soniyada bosib o‘ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg‘unlashadi.

s) Endi 78-80 soniyada 200 metrni bosib o‘tishga harakat qiling, bunda harakatlar ancha osonlashadi.

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobilyatiga qarab) bo‘lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va buni qayd etib, keyingi mashqqa tayyorlaning. Bu holatda belgilardan foydalanish katta samara beradi. Har 200 metrga belgi qo‘ying, bu sportchiga qanchalik uzoqqa borganini ko‘rsatib turadi (**5-rasm**).

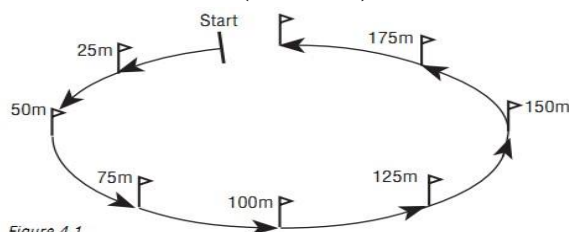


Figure 4.1

## 5-rasm

**Xavfsizlik.** Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo‘lishi kerak, maysali qoplamadan

foydalanishadi u ayniqsa nam bo'lsa juda noqulaydir. Yana yurish tekis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekis bo'lishi kerak.

**Qoidalar:** quyidagilar sportcha yurishni qoidalari hisoblanadi. Qadam bosish yerdan oyoqni uzmag holatda amalga oshirilishi kerak.

Har bir qadam olish oralig'ida, atletni orqa oyog'i yerdan uzilishidan oldin, oldingi oyog'i yerga tegishi kerak.

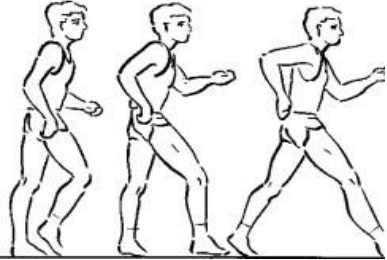
Oyoqni ko'tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukmagan holatda).

Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

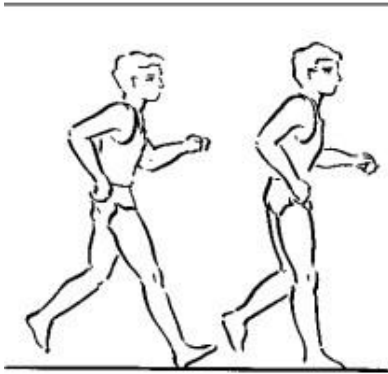
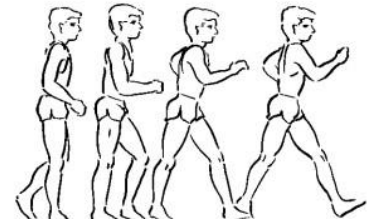
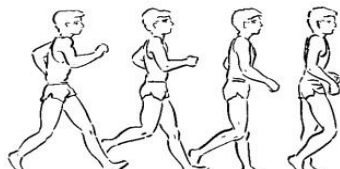
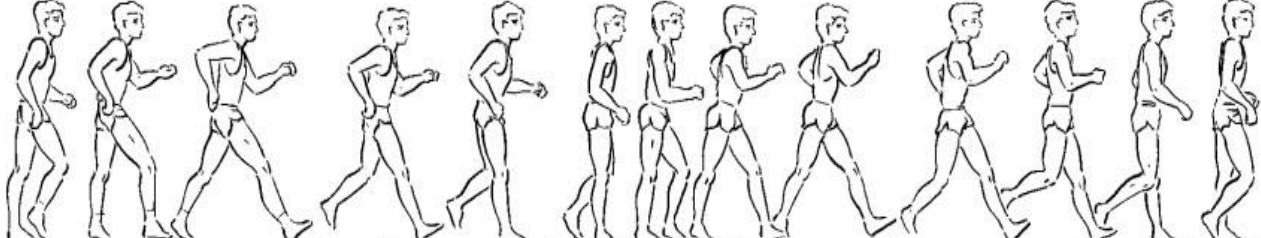
**Kontakt.** Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o'ylaydi.

Sportcha yurishda, hakamlar sportchini oyog'ini yerdan uzmasdan harakatlanishini o'lchashi kerak **1-jadval.**

**1-jadval**

| Yurish  | Faza   | Kuzatuv  |
|---|--|--|
|  | <p>Borish. Ikki marta katta qadam tashlash</p> | <p>Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo'ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi. Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va tovonni yumshoq qismi yerga qo'yiladi.</p> <p>Bilaklar-tirsakdan 90<sup>0</sup>ga bukiladi. Yelkalar bo'shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashtiriladi.</p> |



|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|     | <p>Yakka qadam tashlash</p>   | <p>Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekis bo'lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukib turiladi.</p> <p>Orqa oyoq tezlashadi va bukiladi, qadam tashlanadi.</p> <p>Bu harakat bilaklar kombinatsiyasi bilan amalga oshiriladi.</p> |
|     | <p>Oyoqlar</p> <p>Qo'llar</p> | <p>To'piq tizza son qismidan boshlanadi va son qismi tizza to'piq qismiga qaytadi.</p> <p>Tez qo'llar-tez oyoqlar.</p>   |
|   | <p>Yakka holatdagi faza</p>   | <p>Qadam tashlash yuqorida ko'rsatilgan.</p>   |
|  |                               |  |

1. O'rtacha qadamlar bilan chiziq bo'ylab yurishda, sportchi bir qo'lini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo'li soat harakatiga qarama-qarshi holatda harakatlanadi.

2. O'rtacha holatdan tezlashishga o'tayotganda, u oyoqlarning to'g'ri tashlashni ta'minlab beradi. Bunda orqa oyoq yerdan qattiq itariladi va tovon yerdan ko'tariladi, ikkinchidan, old oyoqni tovon qismi yerga tushayotganda to'g'ri yerga tushishiga ishonch hosil qiling.

Sekin yurishdan, o'rtacha yurishga o'ting va oyoqni tekkisligiga e'tibor bering. Bunda qadam tashlashda oyoq bo'shashadi va yerga qo'yiladi. Oyoqni tik tutish, tanani oldinga yo'naltiradi.

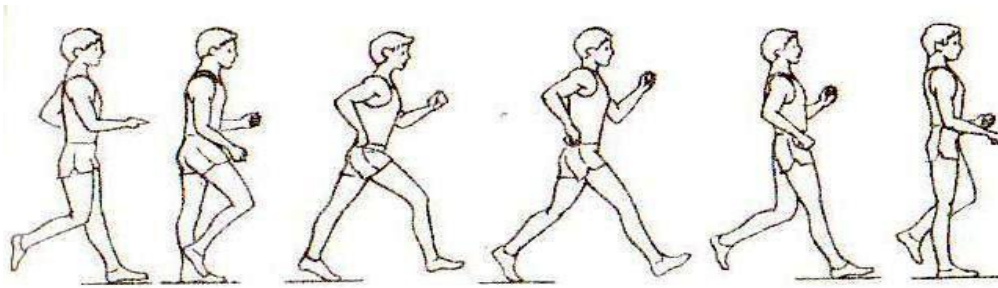
Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta'minlaydi.

Ilon izi yo'lkasida o'rtacha tezlikda yurish, tez va davomli tarzda o'ng va chap tomonga o'tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlashni kuchaytiradi.

**Sportcha yurish texnikasi** – Sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o'rtacha qadam uzunligi 80-90 sm, uning tezligi bir daqiqada 100-200 qadam bo'lsa, sportcha yugurish paytida qadam uzunligi 105-120 smga, tezligi esa bir daqiqada 180-200 qadamga yetadi. Qadam uzunligi va tezligining o'zgarishi to'g'ridan-to'g'ri yurish tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportcha yurish paytida maxsus harakat texnikasi qo'llanadi (**6-rasm**). Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafti yerdan birozgina ko'tarib yuriladi, oyoqlar tovonni yerga qo'yish paytida to'liq to'g'rilanadi. Oyoq uchlari biroz ichkariga burilgan, oyoq kafti izlari harakat mobaynida to'g'ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog'liq tayanish oyog'i tizza bo'g'inidan to'g'irlanadi. Tez yuradigan sportchi yerdan tos, son va boldir, kaft bo'g'inlari harakati hisobidan depsinadi. Depsinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va faol harakatlanadi, ya'ni oldinga-ichkariga, orqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi.

Yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezlik va oddiy sharoitda o'tkazish bilan boshlash lozim, asta-sekin qadam uzunligi va tezligi oshirib boriladi. Shu bilan barobar yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishni ham bilish maqsadga muvofiqdir.



**6-rasm**

*Yurish texnikasi* – Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo‘lmasligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so‘ng orqa tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog‘i tizzadan sezilarsiz egiladi va son yuqoriga ko‘tarilmaydi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan bo‘lib, u to‘g‘ri burchak ostida, harakatni oldinga orqaga yo‘nalishda bajaradi, panjalar bo‘sh qo‘yiladi. Odatda, nafas olish tezligi, belgilangan qadamlar soni bilan muvofiqlashtiriladi. Masalan, 2-3 qadamda nafas olinsa, 2-3 qadamda nafas chiqariladi.<sup>14</sup>

Yugurish texnikasini o‘rganish hamda trenirovka qilish chog‘ida depsinishga va depsinish oyog‘ining to‘liq to‘g‘rilanishiga alohida e‘tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o‘zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar, uch hatlab va ko‘p karra sakrashlar depsinish oyog‘ini to‘liq to‘g‘rilash bilan bajariladi. Yurish va yugurish oldidan trenirovka qilishni uncha katta bo‘lmagan maxsus chigil yozish mashqidan boshlab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmua bilan yakunlagan ma‘qul. Qanday ust-bosh, poyabzal kiyish, yurish yoki yugurish bilan shug‘ullanuvchilarning ixtiyorida.

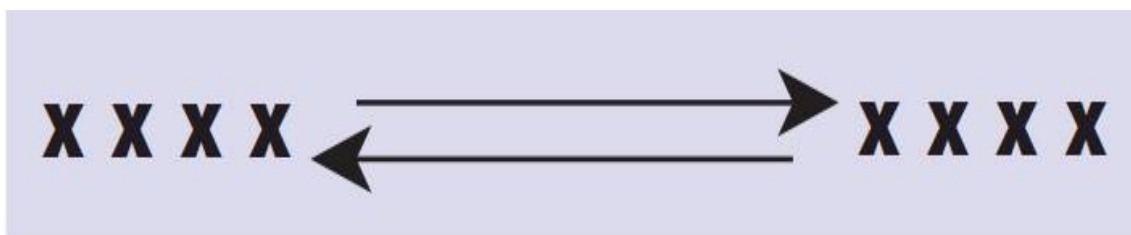
Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o‘tishlar xotirjam, keskin to‘xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo‘lishiga alohida e‘tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug‘ullanganda, havfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

<sup>1414</sup> Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T.,1992

## 1.6. Estafetali yugurishga umumiy tavsif

100 metrga yuurish, mashq qilish va bellashishning eng yoqimli turi bo‘lib, unda har qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga yugurishning turli xil usullari bor bo‘lib, bunda ishtirokchilar 3-6 ta jamoalarga bo‘linadi, bu o‘yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma’lumdir.

Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo‘liga tegishi bilan start oladi (**7 rasm**).



### 7-rasm

Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig‘idan boshlab, yarim yo‘lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to‘ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni orginal joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o‘rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi (**8-rasm**).



### 8-rasm

Aylana holatda yugurish. Bu mashq estafeta tayoqchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli-tumanligi esa talabalarning qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o‘z tezligini oshirishi mumkin?

Rivojlanishdagi asosiy faktor bu yo tez yuguruvchi sportchilar yoki o‘zgarishlardir. Tayoq uzatish, silliq va samarali chiqishi uchun katta mahorat va kuch talab etadi.

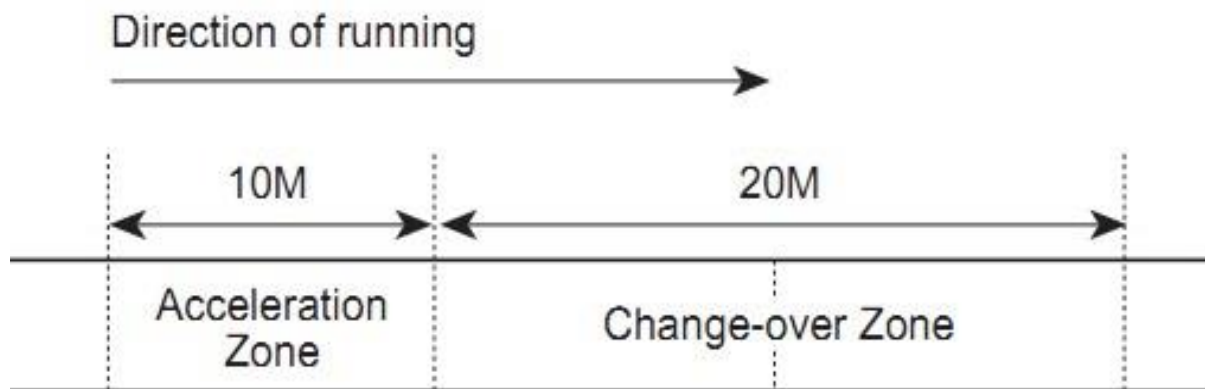


### 9-rasm

Estafetali yugurish. Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

**Texnikasi:** Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo'lganda almashtirilishi kerak (**9-rasm**). To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga yetganida 2 raqamli esa D konusga yetish uchun aylanib o'tishi va 1 raqamli unga yetguncha, D konusga yetishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda yetib borishi kerak (**10-rasm**).

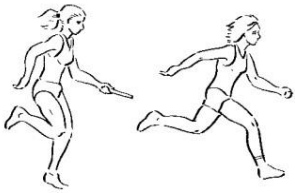
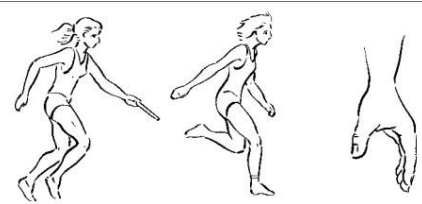


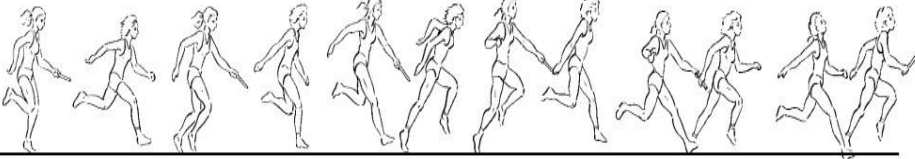


**10-rasm** Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:

1. Tepadan-ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
2. Pastdan-halqaro darajadagi metod bo'lib, tayoq o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi (**2-jadval**).

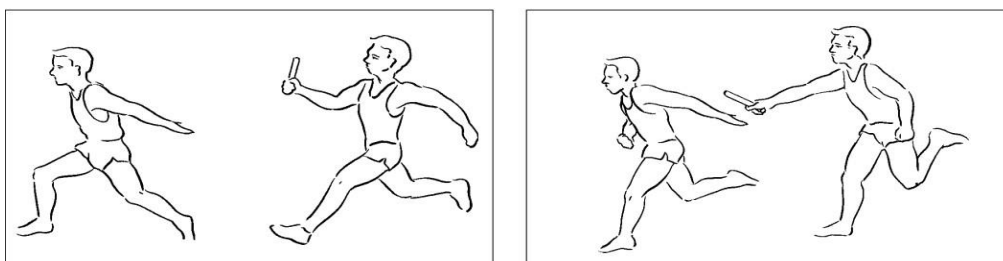
### 2-jadval

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Tepadan uzatish metodi | Kuzatuv |
|------------------------|---------|

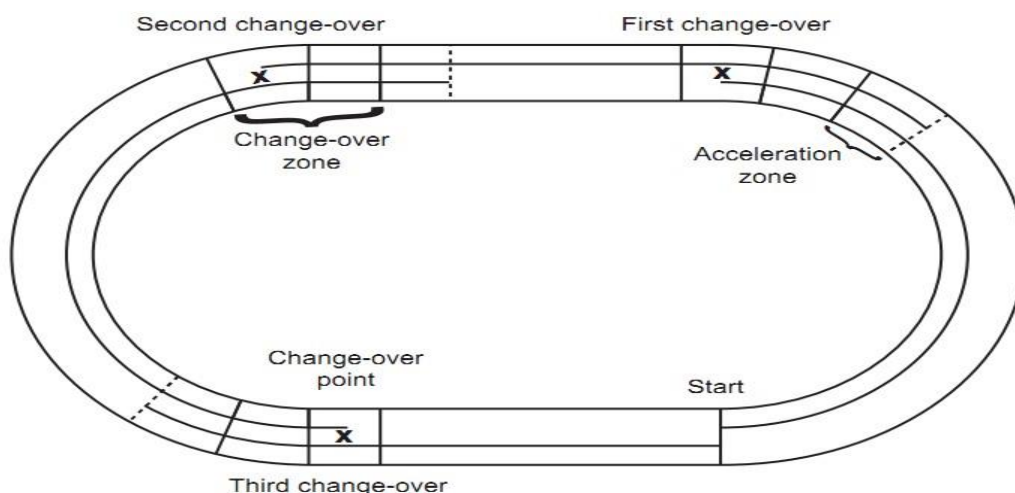
|  |  |
|--|--|
|                                   | <p>Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to‘g‘ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo‘lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak.</p> <p>Umumiy qoidalar: Tayoqni qo‘ldan-qo‘lga o‘tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo‘layotganini kuzatib turadi.</p> |
|                                   | <p>Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog‘i va qolganlarini “V” shaklida qiladi va pastga qilib turadi.</p> <p>Almashinish o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o‘ngdan o‘ngga amalga oshirilmaydi.</p>   |
|                                 | <p>Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to‘g‘ri amalga oshirilishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.</p> <p>Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo‘lini tekis ushlashi kerak, aks holda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.</p>   |
|                                 | <p>Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayoqni qabul qilib olgan qo‘lida ushlashi kerak. Qo‘llarni almashtirish vaqtni sarflashga sabab bo‘ladi.</p>  |
| <p>Yon tomondan ko‘rinish</p>  |  |

**Pastdan uzatish metodi.**

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo‘lini baland ko‘taradi va tayoqni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo‘liga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo‘lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo‘l uni qattiq ushlaydi (11-rasm).



**11-rasm** Rivojlanish. Tayoq almashinishni qoidalari va mexanizmi o‘zlashtirib olingandan so‘ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo‘yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi (12-rasm).



**12-rasm**

### 1.7. O‘rta masofaga yugurish

Bu yugurish 800 va 1500 metrlik masofani o‘z ichiga oladi. Bu bellashuvning o‘ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jihoz yoki yugurish belgilarini talab etmaydi.

Yugurish texnikasi juda oddiy va har-bir individual yuguruvchi, o‘zining yugurish texnikasiga egadir.

Harakatlanish: yangi kelgan yuguruvchini eng yaxshi ruhlantiruvchi yo‘l bu bellashuv usulini ishlashdir. Bunga eng yaxshi misollar quyidagilar:

1. Oxirgi kelgan yutqazish: Yuguruvchilar guruh bo‘lib ishtirok etishadi. Oxirgi kelgan guruh yo ball yo‘qotishi yoki bir roundni o‘tkazib yuborishi kerak.

2. Bayroq bilan yugurish: Bayroqlar turli intervallarda start chizig‘idan joylashtiriladi (120m, 125m, 135m, 140m). 20 soniyalik standard o‘rnatiladi (engil atletning yoshi va holatiga qarab). Agar atlet eng uzoqdagi bayroqqa yetib borsa, u 5 ball bilan mukofotlanadi va shunga qarab 1 ballgacha pasayib boradi. Yugurishlar bo‘yicha eng katta ball yig‘gan atlet g‘olib deb topiladi.<sup>14</sup>

3. Davomli yugurishlar: Bular interval ishni o‘zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq xududda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo‘lmasin, baribir bitta ortiqcha atlet harakatni davomli bo‘lishi uchun kerak bo‘ladi.

4. Dunyoning rekord yugurishlari: 800 metr, 1500 metrlik dunyo rekordlarini yangilashga yoshlar bilan harakat qiling. 10 yuguruvchi 150 metrga yoki 8 yuguruvchi 100 metrlik yugurishga. Bu shunisi bilan foydaliki, yugurish vaqti, daqiqalar doimiy interval deb ataladi.

Mashq qilish g‘oyalari. Quyidagi mashq qilish g‘oyalari, o‘ziga ishonmaydiganlarni olg‘a undaydi. Odatdagi o‘rta masofaga yugurishni xohlovchilarga mahalliy atletik klublarga qo‘shilish maslahat beriladi.

1. Davomli yugurish: Bir xil sonda guruhlarga bo‘linib va maydon bo‘ylab tarqaling. Har bir yuguruvchi, o‘zining eski joyiga kelguncha yuguradi.

2. Qatorlashib yugurish: Qatordagi eng so‘nggi odam, oldinga yugurib keladi va yugurishni yana qayta boshlaydi. Qatordagi so‘nggi odam yugurishni davom etiradi va shu holatda davom etadi.

3. Hushtakka yugurish. Hushtak chalinib, keyingisiga navbat kelguncha guruh qadamlashda davom etadi.

---

<sup>14</sup> Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T.,1992



4. Hushtakka qadamlash: Atletga berilgan vaqtda, belgilangan masofaga yugurish so‘raladi, 300 metrga 60 soniyada. Har bir 100 metr 20 soniyada bosib o‘tilishi kerak. Odimlashni samaradorligini oshirish uchun, hushtak 20 soniyali interval bilan chalinadi.
5. Zig-zag yugurish: Bayroqlar 30-50 metrlik burchaklarda intervallar bilan joylashtiriladi. Atlet bayroqqa qarab katta qadamlar bilan odimlaydi va keyingisiga qarab tezlashadi, so‘ng yana qaytariladi.
6. Orqaga yugurish: 4 ta jamoa, hshar-bir atlet 100 metrga yuguradi va orqaga 100 metr sekin yugurib keladi.
7. Fartlek. Tezlik asosiy rol o‘ynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda o‘rtacha, tez yoki sekin.
8. Parlafus. Ikkita odam masofalar bo‘ylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishda qaytadi).
9. Omadli qog‘ozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha bo‘lgan masofalar qog‘ozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak bo‘lgan masofani yozadi; O‘z holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.
10. Piramida sessiyasi: 100m, 200m, 300m, 400m, 300m, 200m, 100 m yoki boshqa variantlarni yozing. O‘z holatiga qaytish bu yugurish masofasidir.
11. Soat bo‘ylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan o‘z holatiga qaytish uchun orqaga yuring.
12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga o‘tkazvoring, so‘ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.
13. Masofaga yugurish: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 135 marta uradi.
14. Aralash: Masofaga yugurishning assortimenti 200 m, 500 m, 100 m, 250 m, 60 m, 450 m, 150 m, 600 m, 120 m. O‘z holatiga qaytish, orqaga yugurishni masofasidir. Kichkina masofaga yugurish, tezroq yugurishda amalga oshiriladi.
15. Qarshi yugurish: Yugurish suvda yoki qumda bo‘ladi.

16. O'z holatiga qaytishga yugurish: 120 metrga 3 daqiqada yuguring, dam oling va yana qaytaring. Har bir daqiqada 3 soniya dam oling. Dam olish tushishi yoki ko'tarilishi mumkin.

### **1.8. Yugurish texnikasiga umumiy tavsif**

**Yugurish.** Yugurish tabiiy hodisa bo'lib, unda hamma qatnashishi mumkin.

Yugurish quyidagi elementlarga asoslanadi:

#### 1. Harakatni tejash.

Yengil atletikachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni kisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo'shashtirish va shu orqali energiyani samarali ishlatish muhimdir.

#### 2. Oyoq harakati:

a) Ko'tarilish fazasi. b) Siljish fazasi. v) To'xtovsiz ko'tarilish fazasi. g) Qo'l harakati. d) Gavdani turishi.

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko'tarilish fazasida, oyoq yer bilan aloqaga kirishadi va tana silkinishini yutib yuboradi.

3. To'xtovsiz ko'tarilish fazasida oyoqlar yer bilan aloqaga kirishmaydi. Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo'linadi. Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish.

Yugurish musobaqalari mahorat va shug'ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o'sishni talab etadi.

Bellashuv doimo boshqalarga qarshi bo'lishi kerak, biroq shaxsning o'ziga qarshi bo'lishi ham mumkin.

Yaqin masofaga yugurish texnikasini 1 chi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Harakatlar:

1. Yugurish-o'lchangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metrga.

2. O'rnatilgan vaqtga yugurish; 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

Misollar:

Ikki kishi bo‘lib ishlang, 1 raqamli yuguruvchi, 2 raqamli, 3 soniya ketadigan masofada turadi va o‘lchaydi.

“Tayyorlan”, “Yugur” komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin “To‘xta” degan xushtak signalini beradi.

Yuguruvchi asta-sekinlik bilan to‘xtaydi. 2 raqamli esa 3 soniyada bosib o‘tilgan masofani o‘lchaydi.

Mashqni 2-3 marta qaytaring va bosib o‘tilgan masofani oshirishga harakat qiling. 5 soniya bilan qaytaring.

Eng zo‘r yuguruvchi 100 metrga 10 soniya sarflaydi, soniyada u taxminan 50 metrni bosib o‘tadi.


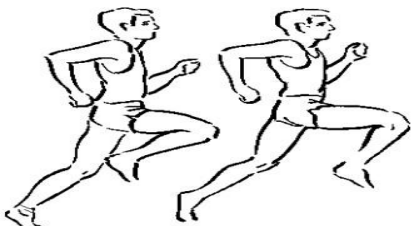
Yuriqnomani muxokama qiling:




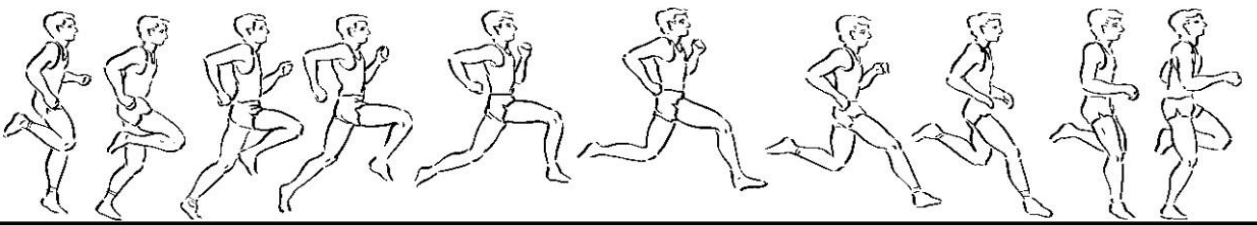
Erkaklarni va ayollarning 100 metrga eng zo‘r vaqtlari (erkaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o‘zingizni 5 soniyali vaqtingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (**3-jadval**):

Reaksiya vaqti. Oyoq kuchi. Boshlanish texnikasi. Yugurish texnikasi. Harakatning tezligi. Tezlik va chidamlilik qobilyati.

### 3-jadval

| Yugurish  | Faza        | Kuzatuv  |
|---|-------------|--|
|  | Ko‘tarilish | Gavdani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo yelkalar bo‘shashgan holatda                |
|  | Siljish     | Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90 <sup>0</sup> burchakda tirsak va tizzada bajariladi |

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|                                   | <p>To‘xtovsiz ko‘tarilish</p> | <p>Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko‘taramiz va oldingi son qismiga og‘irlikni tushiramiz.</p>  |
|                                   | <p>To‘xtovsiz ko‘tarilish</p> | <p>Gavdani tik tutib yuguramiz. Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi</p>   |
|                                  | <p>Ko‘tarilish</p>            | <p>Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo‘shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo‘yin, bilaklar);</p> |
| <p>Yon tomondan ko‘rinish</p>  |                               |  |

**Start olish.** Yaqin masofaga yugurishdaga start olishning eng samarali usuli bu cho‘kkalab o‘tirib start olishdir. Biroq, yangi o‘rganayotganlarga tik turib start olish tavsiya etiladi.

Tik turib start olish. Tik turib start olish, yangi o‘rganayotganlar uchun, cho‘kkalab start olishdan ko‘ra samaraliroqdir. Bunga sabablar shuki, o‘rgatish oson va quvlamachiq o‘yinlarida rivojlantirish mumkin.

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.
2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiladi.
3. Qo‘llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.
4. Og‘irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtka tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10-15 metrga bellashuv holatiga soling.

Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

1. Kuchli harakatlandimi?.
2. Past holatni saqladimi?.
3. Yerga oyog‘i bilan depsindimi?.
4. Qo‘llarini kuchli harakatlantirdimi?.

Cho‘kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi.

Yordam:

Bloklarni iloji boricha tez va samarali tark etish va to‘liq yugurish holatiga iloji boricha tez o‘tish.

**Harakatlanishlar (4-jadval).**

1. Har-xil holatlardan start oling, oyoqlarni chalkashtirib, orqa oyoqlarga tayanib, boshimizni start chizig‘iga moslaymiz. “Tayyorlan”, “Yugur” buyrug‘idan keyin turib yuguring va finishga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orqasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi.

Hushtak chalinganda, iloji boricha ko‘proq odamni quvib o‘tishga va finish chizig‘iga yetishga harakat qiling. Quvib o‘tish faqat tashqi tomondan amalga oshiriladi.

3. 10 soniyali yugurish: 50 metrda, 55 metrda, 60 metrda, 65 metrda, 75 metrda, va 80 metrda belgilar qo‘yiladi.

Bu masofalar, mos ravishda ikkinchi vaqtni, uchinchi vaqtni, to‘rtinchi vaqtni va beshinchi vaqtni aks ettiradi.

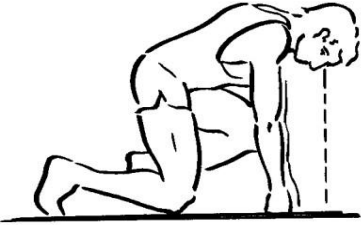
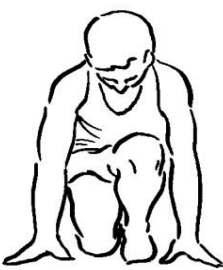
Talabalar hushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o'tgan belgilariga qarab baholanadilar.

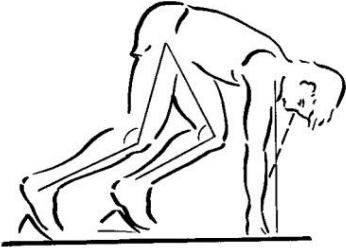


Talabalarni rag'batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak va ko'proq ball yig'ishga da'vat etish kerak.

Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig'ganda, ba'zilar 5 ball yig'adi.

4. Estafetali musobaqalar turlari, tez yugurishni rivojlantiradi va buning natijalari "omad" deb qaraladi va bu esa muvoffaqiyatli insonni har doim jismoniy mukofatlaydi. Bu tez yugurishni o'rgatishning eng yaxshi usulidir

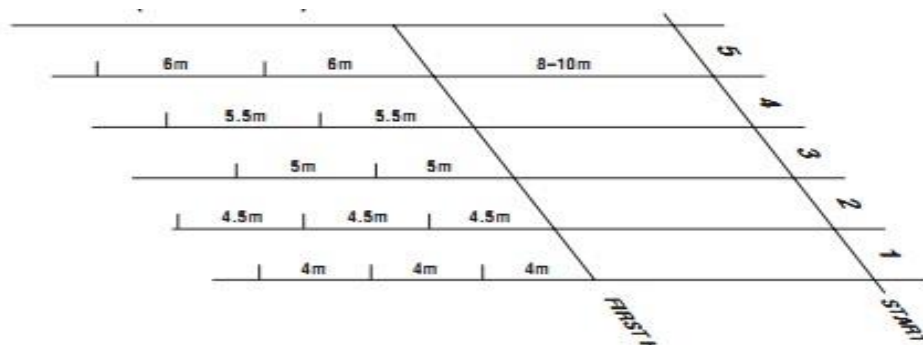
#### 4-jadval

| Cho'kkalab start olish  | Faza   | Kuzatuv   |
|---|--|---|
|   | Joyingizni egallang<br>(yondan ko'rinish)    | <p>Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating.</p> <p>Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi.</p> <p>Bu o'rtacha start.</p> <p>Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig'iga qo'ying.</p> |
|  | Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish) | <p>Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq ko'priki hosil qiladi.</p> <p>Yelkalar keng ochiladi.</p>  |

|  |                              |   |
|--|------------------------------|---|
|                 | <p>“Tayyorlaning” holati</p> | <p>Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak).<br/>Son qismimiz, yelkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u,</p>   |
|  |                              | <p>tizza harakatga qo‘shilganda to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak (90<sup>0</sup> old tizzada, 120<sup>0</sup> orqa tizzada).<br/>Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tutamiz.</p>                                 |
|               | <p>To‘pponcha</p>            | <p>Oyoqlarni harakatlantirish o‘ng ko‘llarimiz bilan tez harakat qilamiz.<br/>Yuguring va cho‘ziling-boshdan oyoqqacha to‘g‘ri chiziqda bo‘lsin.<br/>Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.</p> |
| <p>view</p>  |                              |   |

## 1.9. To'siqlardan o'tish

To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (**13-rasm**).



### 13-rasm

Umumiy texnikasi. To'siqlarga urilib, jarohat olish hissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni yengish uchun, pastroq to'siqlar ishlatilg va bolalarni qatiyatligini oshiring.

O'rgatish.

To'siqlar osha yugurish musobaqalarida, har bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo'laklar bo'ladi, shuningdek bolalarni o'rgatish uchun to'siqlarni ham belgilang.


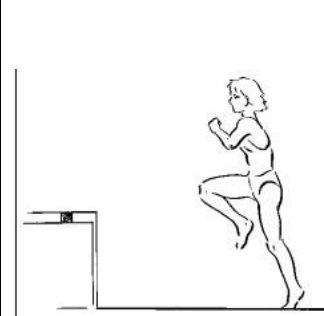


O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat o'quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

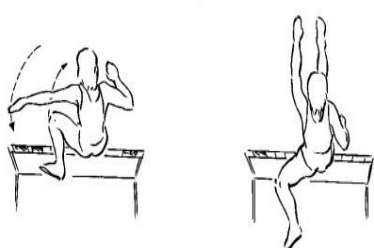


To'siqlar osha yugurishda, ko'nikmani oshirish uchun, old oyoqni to'siqdan oldinroqqa tashlaymiz va hushtak chalinguncha mashqni qaytaramiz. Bu mashq yana yosh va to'siqlar soniga qarab turli-tuman bo'lishi mumkin.

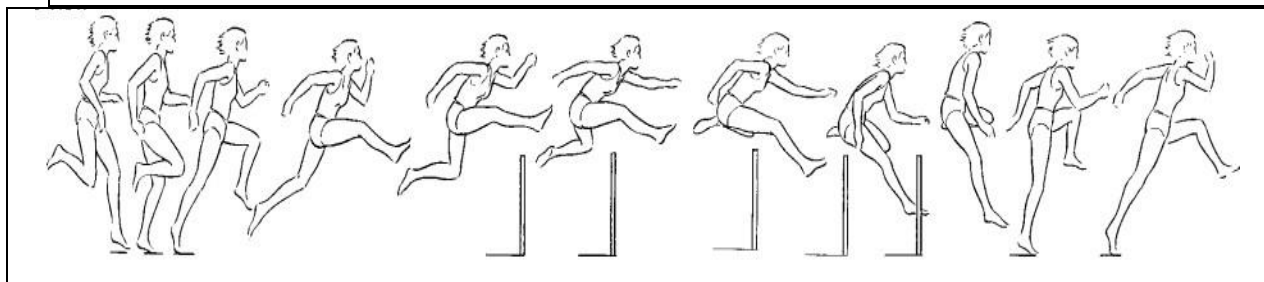
Talabalarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o'zlashtirishlari bilan 5 li to'siqdan yugurtiring (**5-jadval**).



### 5-jadval

| Yugurish va sakrash   | Faza (holat)                         | Kuzatuv  |
|---|--------------------------------------|--|
|    | <p>va</p> <p>Tekkis muvozanatda.</p> | <p>To'siqqa tekis holatda yaqinlashing.</p> <p>Oyoq uchida yuguring.</p> <p>Muvozanatni tuting.</p>                    |
|   | <p>Borish</p>                        | <p>Tizzani to'siqqa yo'naltiring.</p> <p>Oyoqni tizzadan pastini ko'taring.</p> <p>Son qismini tushirib yubormang.</p> |
|  | <p>Cho'zilish</p>                    | <p>Orqa oyoqni cho'zing.</p> <p>To'siqqa intiling. Old tovonni to'siqdan o'tkazing.</p>                                |
|  | <p>Yaqinlashish</p>                  | <p>To'siq atrofiga yetib boring.</p> <p>Son qismini to'siqdan o'tkazing. To'siqdan sakrang.</p>                        |

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|   | <p>Yetib kelish va cho‘zilish</p> | <p>Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo‘lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo‘lishi kerak.</p>  |
|   | <p>Qo‘nish</p>                    | <p>Tekis turing. Tizzani cho‘zib burining va oldingi holatiga qaytaring.</p>  |
|  | <p>Uzoqlashish</p>                | <p>Old oyoqni tekkislab to‘siqdan uzoqlashtiring. Son qismini old oyoq tomonda tuting, o‘tirib qolmang. Tirsak va qo‘llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo‘laydir.</p> |
| <p>Yondan ko‘rinish</p>  |                                   |   |



**Mahoratni rivojlantirish.**

1. Talabalar to‘siqlar osha yugurib ko‘rishadi va qaysi oyoqlari birinchi bo‘lib to‘siqdan o‘tishga qulayligini aniqlashadi (3-4 marta yugurishadi).
2. Oldingi oyoq harakati: oyoq tez ko‘tarilishi kerak va tizza bukilishi kerak, so‘ngra tovonni to‘siqqa yo‘naltirish kerak (3-4 marta sinang).

3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq yerga qaytishi bilan, oyoq bukiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho‘ziladi.

4. Qo‘l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.

5. Tez yugurib sakrash: Bu yerda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to‘siqdan o‘tkazamiz va yerga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko‘tarsak shunchalik tez pastga tushadi (3-4 marta qaytaring).

6. Shuningdek to‘siqdan oshayotganda egiling, belni buking, yelkalarni emas.

7. Start olish: ko‘pgina atletlar birinchi martasiga 8ta to‘siqda o‘zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig‘ida bo‘ladi. 8ta to‘siqdan birinchi bo‘lib kelishni mashq qiling (3-4 marta).

8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to‘siqdan o‘zoqroqqa 3 soniya ichida tashashlariga davat eting. (agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvoffaqiyatga erishadi).

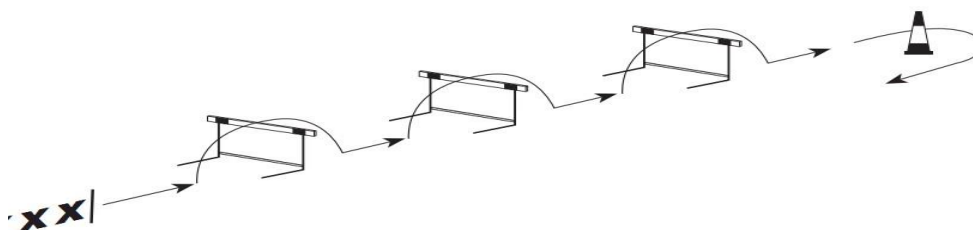
9. 2-3 ta to‘siqlar uzra vaqt belgilab sakrang 5,6 yoki 7 soniya. Rivojlanish.

1. Old oyoq harakatini ajrating. Agar old oyog‘ingiz chap bo‘lsa, to‘siqdan o‘ng qo‘lingiz bilan sakraysiz. Musobaqadan oldin, old oyoq harakati yaxshilab tekshiriladi. Oyoqni tez harakati va bukilishi o‘rganiladi.

2. Ikkinchi oyoq harakati ham ajratiladi. Keyingi to‘liq katta qadam tashlashga, sportchilarni ruhlantiriladi.

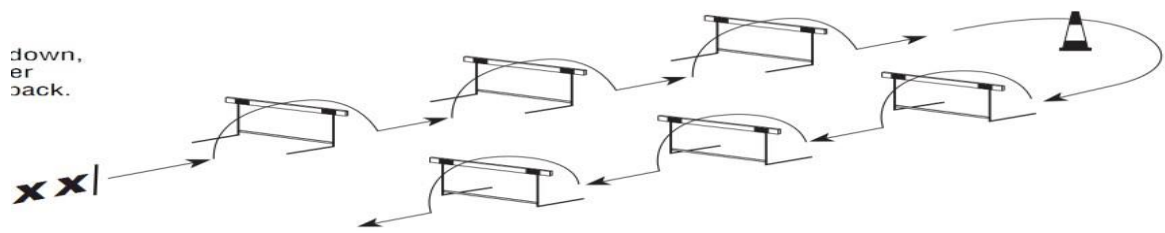
Harakatlar:

To‘siqlardan sakrab, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi (**14-rasm**).



**14-rasm**

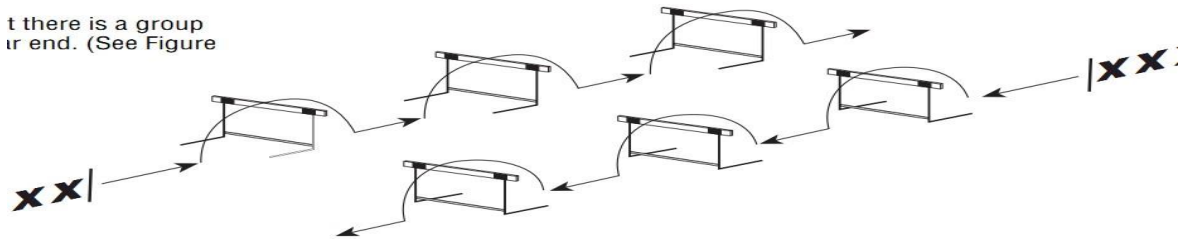
To‘siqlardan sakrab, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab kelinadi (15-rasm).



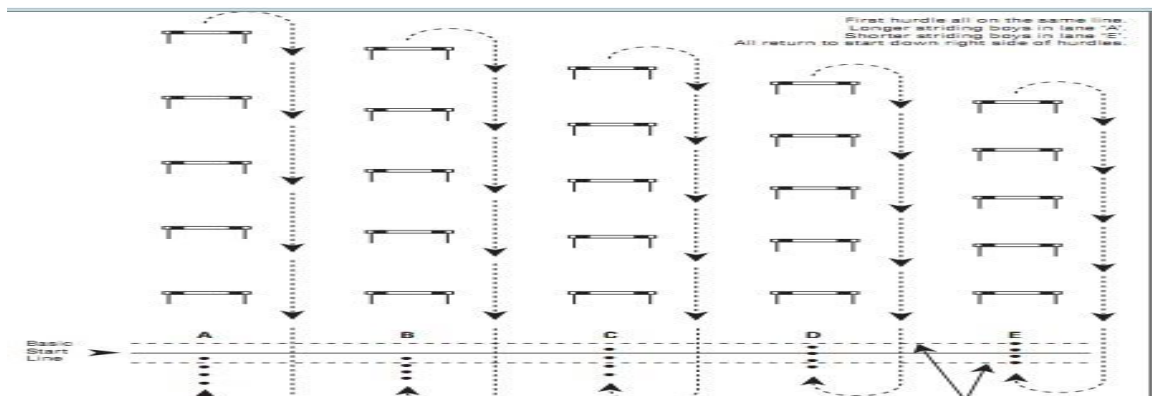
15-rasm

Ikkitadan, biroq oxirida guruh bo'ladi (16-rasm).

at there is a group  
at the end. (See Figure



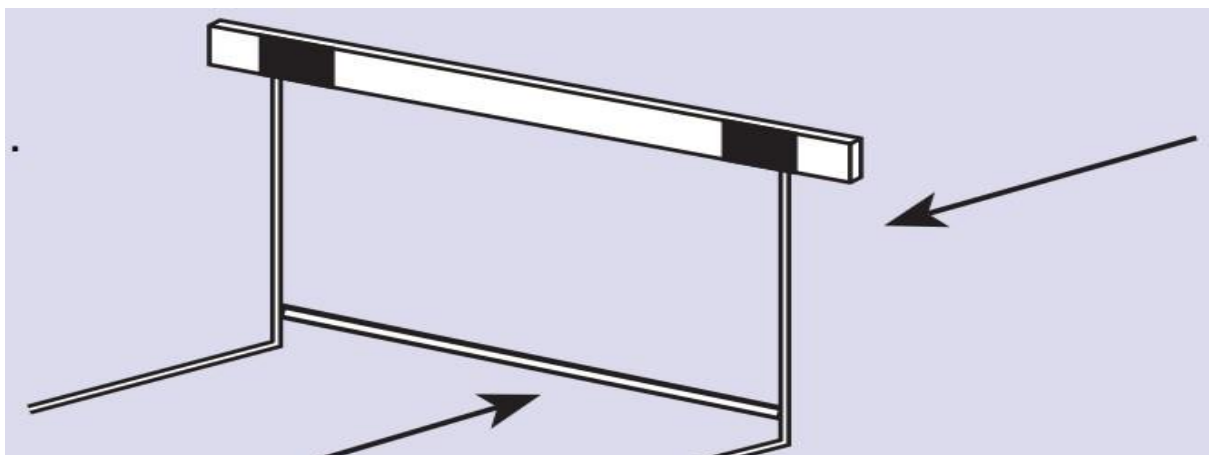
16-rasm 17-rasm sinf holatida joylashish o'rni ko'rsatadi.



17-rasm

A-Ye yo'nalishidagi to'siqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi to'siq hamma yo'lkalar uchun. Katta qadamli bolalar uchun A yo'lkasi. Katta qadamli bolalar uchun Ye yo'lkasi. Hammasi to'siqlarning o'ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. To'siq osha yugurish, nam va notekis yuzada xavflidir. To'siqqa tegib ketgan paytda u erkin qulishi kerak. Hech qachon sportchilarni to'siqdan birbiriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (18-rasm).



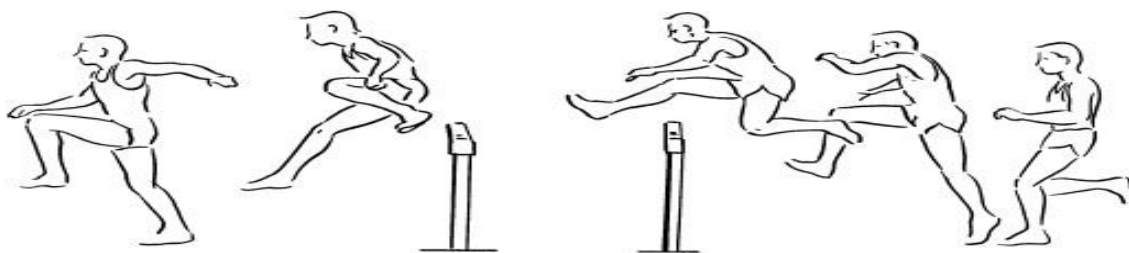
18-rasm Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qo‘ldan kelgancha to‘siqlardan tezroq sakraymiz.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani o‘zi bilan kifoyalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak bo‘ladi. Agar yuguruvchini bo‘g‘inlarini harakatchanligi yaxshi holatda bo‘lsa, to‘siqlardan sakrash muammo tug‘dirmaydi.

O‘rgatish.

1. Oddiy to‘siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to‘siqlarni qo‘llang.
3. Talabalardan, to‘siqlar uzra yugurishini so‘rang, biroq ustiga sakratmang.
4. O‘rnatilgan va o‘lchangan masofada to‘siqlar uzra harakatlanish texnikasini rivojlantiring va talabalardan to‘siqlar orasidan 3,5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini so‘rang.
5. Shunga o‘xshash harakatni 4,6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo‘ladi.
6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to‘siqlar balandligi 91.4 sm ga yetkazish kerak (**19-rasm**).





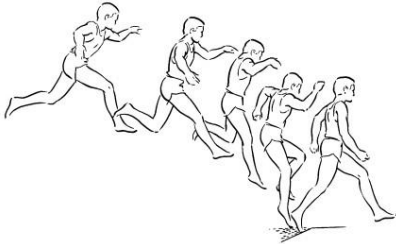
### **19- rasm**

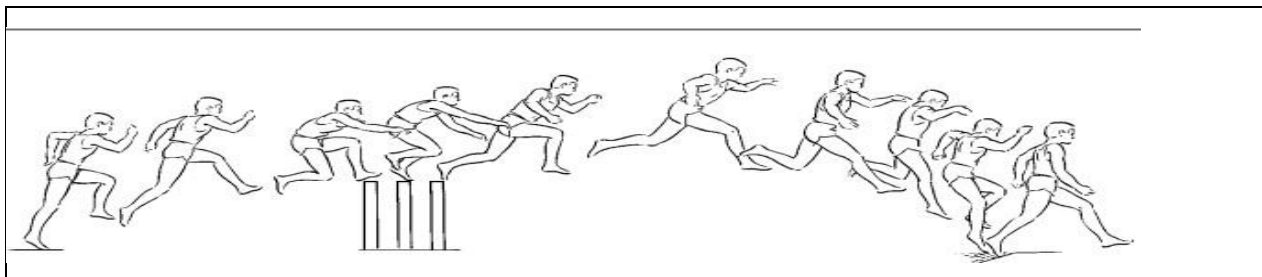
Suv ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 smga yetkazib, shunday past to‘siqlardan foydalanish, o‘rganishning eng zo‘r uslubidir.
2. Uzun qum to‘ldirilgan maydonga o‘rnatilgan to‘siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.
3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

Tajribali talabalardan sakrash so‘ralganda, ulardan to‘siqdan oyoqlari bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, bu ularning to‘siq ustidan uzoqroq sakrash tajribasini oshiradi (6-jadval).

**6-jadval**

| Shpilldan sakrash-suv ustidan sakrash   | Faza (holat)              | Kuzatuvlar   |
|---|---------------------------|--|
|    | To‘siqqa yetib borish.    | Tana-tekis holatda to‘siqqa yaqinlashing.<br>Oyoq-tizzalarni bukkan holatda, tepaga ko‘taring<br>Qo‘llar-tizzaga qaramaqarshi qo‘lni, u bilan teng harakatlantiring. |
|   | Qadam bosish va depsinish | Oyoqlar-oyoqni to‘siq ustiga qattiq bosing. Oyoqni to‘liq cho‘zgan holatda, to‘siq chetidan depsining. Tana to‘siq uzra sakrashda tanani bukamiz.                    |
|  | To‘siqdan tushish         | Oyoq-bir oyog‘imiz suv chetiga tushadi. Tana-suvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi.<br>Qo‘llar-muvozanatda ushlab turiladi.                            |
| To‘siq ustiga chiqish   | Bukilish-sakrab tushish   | Qadam tashlab, yugurishda davom etish.   |



### 1.10. Sakrash texnikasiga umumiy tavsif

Sakrashni umumiy prinsiplari. Hamma sakrash mashqlarini umumiyligi bor va u quyidagi qismlardan tashkil topgan:

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.
2. Har-bir usulning sakrashini o'ziga xos maxsus talablari mavjud.
3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o'ziga xos, maxsus talablari bor.
4. Qo'nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz qo'nish hisobga olinadi.

Yugurish talablari: ritmik holatda tezlashing. Yugurish davomida to'g'ri harakatlanish. Sakrash joyida extiyot bo'lish.

*Sakrash talablari:* Tovon qismini yengil harakatlantiring. Sakrashda oyoqni to'liq cho'zing. Oyoqlarni yengil harakatlantiring. Qo'llarni yengil harakatlantiring.

Boshni tekis tuting. Umurtqani barqaror holatda tuting.

*Uchish:* Sakragandan keyin gravitasiya markazini o'zgartirib bo'lmaydi. Havodagi tana o'zgarishi, quyidagilarni bera olishi mumkin:

To'siqni yaxshiroq qo'rish (balandlikka sakrash). Qulay qo'nish holati (uzunlikka sakrash) masofa o'sishi.

*Qo'nish:* Uzunlik va uch marotabali sakrashda, samarali qo'nish uchun maksimum masofa kerakdir.

Tayoq bilan sakrash va balandlikka sakrashda, xavfsiz qo'nish holati juda muhimdir

### 1.11. Uzunlikka sakrash texnikasi

Sakrash va qo'nish orasida maksimum masofaga erishish to'liq texnikasi 7jadvalda ko'rsatilgan.

*Umumiy texnikasi:* Uzunlikka sakrash, tezlik va ko'tarilishning orasidagi bog'lanishdir. Tezlashishga yugurish orqali erishiladi, ko'tarilish esa, kuchli depsinish orqali amalga oshiriladi va qo'llar bu harakatni muvozanatda ushlab turadi.<sup>15</sup>

*Tezlashish:* Boshqarib bo'ladigan tezlik bilan yuguring.

*Sakrash:* Tovon qismimizni yengilgina ko'taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyoq kuchli cho'ziladi.

*Uchish:* Sakrashdagi birinchi holat takrorlanadi. Sakrashda tana shakli tekkis bo'lishi kerak va oldinga aylanib ketishini oldini olish kerak.

*Qo'nish:* Qo'nishdan oldin oyoqlar tanadan oldinroqqa tushadi. Son qismi yerga tushganda, bilaklar qayriladi va tizza, son qismlari zarblarni yutib yuboradi.

O'qitish yo'llari:

1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki sun'iy nishablikdan foydalaning.

2. "Tizzangni ko'tar", "Boshingni ko'tar", "Gavdangni ko'tar" kabi maslahatlar bering.

3. O'rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to'g'riligiga ortiqcha e'tibor bermang.

4. Borddan ko'ra sakrash maydonidan foydalaning.

5. Sakrashdan to qo'nishgacha bo'lgan masofani o'lchang.

7. Qisqa masofaga yugurish ustida ishlang (5-7 qadam).

Tajribali maktab sakrovchisi taxminan 17 ta qadam tashlaydi, yangi kelgan esa 13 qadamdan ko'proq. Oddiy qoidalar.

Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O'lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o'lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to chiziqqacha o'lchang.



Eng zo'r 3-6 sakrashlarni sanang. O'lchov ikkinchi sakrashdan so'ng amalga oshiriladi.



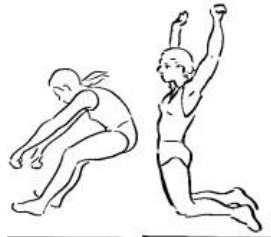
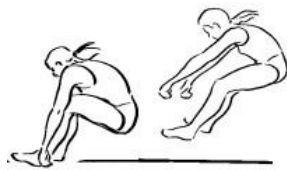
## **7-jadval**

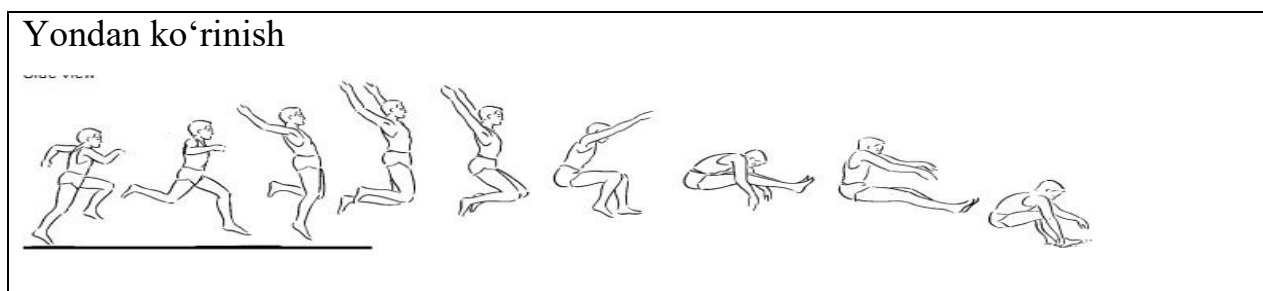
---

<sup>15</sup> Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018



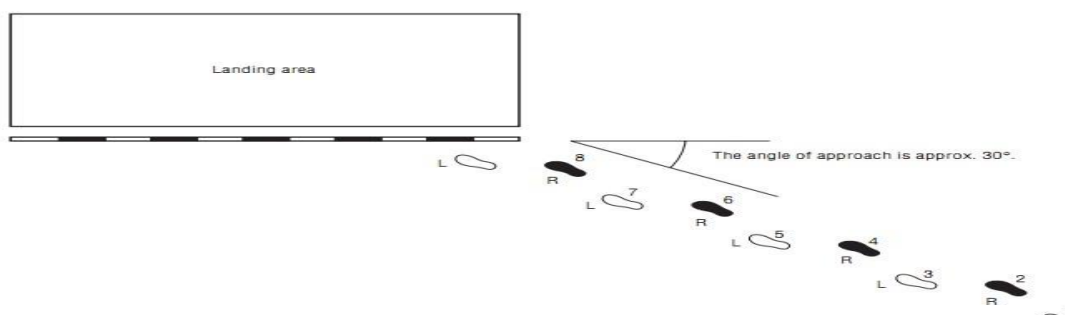
| Uzunlikka sakrash   | Faza (holat) | Kuzatuvlar         |   |
|---|--------------|--------------------|---|
|    | Kelish       | Oyoq               | Tovon qismini yengil ko'taramiz va sakraymiz.                                       |
|   |              | Tana               | Son qismiga yengil tana og'irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo'lmasligi kerak). |
|  | Sakrash      | Ko'tariluvchi oyoq | Maksimum darajada son, tizza, to'piq barmoq cho'ziladi.                             |
|   |              | Ikkinchi oyoq      | Tepaga va oldinga qattiq yo'naltiriladi.  |
|   |              | Tana               | Tana va umurtqa tekis bo'ladi va ko'zlar to'g'riga                                  |
|   |              | Qo'llar            | qaragan bo'ladi.<br>Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.   |

|   |                        |   |   |
|---|------------------------|---|---|
|    | <p>Uchish holati 1</p> | <p>Birinchi oyoq</p> <p>Ikkinchi oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Qo'llar</p>  | <p>Sakrash holatida qoladi.</p> <p>Sakrash holatida qoladi orqaga ozgina egiladi.</p> <p>Bo'shashgan holatda bo'ladi.</p>   |
|   | <p>Uchish holati 2</p> | <p>Birinchi oyoq</p> <p>Ikkinchi oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Qo'llar</p>  | <p>Bo'shashadi va yerga tushadi.</p> <p>Cho'ziladi.</p> <p>Havoda tekis holatda bo'ladi.</p> <p>Muvozanatni ushlab uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.</p> |
|  | <p>Uchinchi uchish</p> | <p>Oyoqni ko'tarish</p> <p>Yerkin oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Qo'llar</p> | <p>Cho'zamiz-tizzadan gavgagacha. Gavda osilgan holatda turadi;</p> <p>So'ngra bel qismidan bukiladi.</p> <p>Balandga ko'taramiz.</p>                             |
|  | <p>Qo'nish</p>         | <p>Oyoqlar</p> <p>Tana</p> <p>Qo'l</p>                                | <p>Qumga tovonimiz tekkuncha, uni cho'zamiz. Oldinga gavgani egamiz.</p>  |



### 1.12. Balandlikka sakrash texnikasi

Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (20-rasm).



**20-rasm** Umumiy texnikalar:

1. Oyoqlar va son qismlari, to'siqlarni eng pastki chegarasini kesib o'tishi kerak.
2. Keskin ko'tarilish, qo'l va oyoqni erkin bo'lishiga yordam beradi.
3. Ko'tarilayotganda, tovon qismi ko'tariladi.
4. Yelkalar to'siq tomonga tashlamaslik kerak.

Ikkita texnikalar tavsiya etiladi. 1) Qaychi. 2) Fosburcha harakatlanish.

Faqatgina qaychi usuli qumli o'rada o'rgatilishi mumkin. Fosburni o'rgatish uchun machalkali qo'nish maydoni ishlatilishi kerak.


Qaychi:


1. Talabalar, sakrovchi oyog'ini mustahkamlash uchun yugurishib, balandlikka sakraydi.
2. O'ng oyoqdan yugurish boshlanganda, chap oyoq sakrashni amalga oshiradi.
3. Chap oyoqdan yugurish boshlanganda, o'ng oyoq sakrashni amalga oshiradi.
4. Taxminan 30° li burchak hosil qilinadi (**8-jadval**).
5. Start chizig'idan yugurishni boshlang va ko'tariluvchi oyoqni cho'zing va boshqasini tekis ushlang.

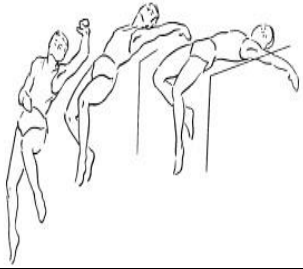
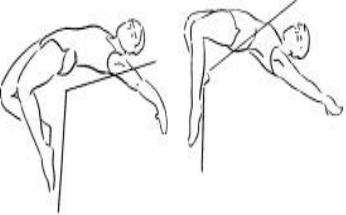
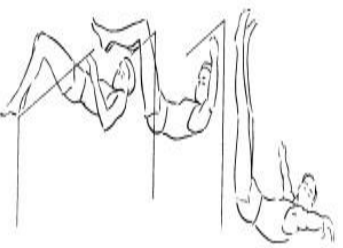
6. Bo'sh oyoq, to'siq uzra tashlanganda, ko'tariluvchi oyoq ham xuddi shunday qilishi kerak.
7. Oyoqlar bilan qumga tushamiz.

**8-jadval**

| Balandlikka sakrash | Faza (holat) | Kuzatuv |
|---------------------|--------------|---------|
|                     |              |         |

|   |                     |   |   |
|---|---------------------|---|---|
|  | <p>Yaqinlashish</p> | <p>Ko‘tariluvchi oyoq</p> <p>Bo‘sh oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Son qismlari</p> | <p>Tovon qismimizni kuchli o‘rnashtiramiz.</p> <p>Oradan yo‘naltirishga tayyorlaymiz.</p> <p>To‘siqdan uzoqroqqa egiladi;</p> <p>qo‘tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi yelkani oldiga chiqadi.</p> <p>Ko‘tarilish uchun pasayadi.</p> |
|---|---------------------|---|---|

|   |                    |   |  |
|---|--------------------|---|--|
|  | <p>Ko‘tarilish</p> | <p>Ko‘tariluvchi oyoq</p> <p>Bo‘sh oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Yelkalar</p> | <p>Faol harakatda to‘liq cho‘ziladi.</p> <p>Tezda va keskin, tez va baland yo‘naltiriladi tizza bukiladi.</p> <p>Tekis tutiladi.</p> <p>Baland holatda tutiladi.</p> |
|---|--------------------|---|--|

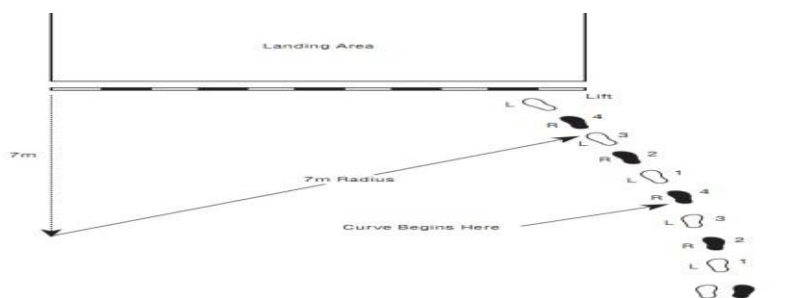
|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|    | Uchish          | Bosh<br>Son qismlari<br>Qo‘llar<br>Tana        | Baland tutiladi.<br>Ko‘tariladi.<br>Tana yaqin tutiladi.<br>Bo‘shashtiriladi.   |
|    | To‘siq masofasi | Bosh<br>Son qismlari<br>Qo‘llar<br><br>Oyoqlar | Gavda tomonga bukiladi.<br>To‘siq uzra ko‘prik tarzida irg‘itiladi.<br>Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi. |
|  | Qo‘nish         | Bosh<br>Son qismlari<br>Umurtqa<br><br>Qo‘llar | Boshni gavda tomonga bukiladi.<br>Tezda bukiladi.<br>Qo‘nish vaqtida og‘irlikni o‘ziga                                    |
|   |                 | Oyoqlar  | oladi.<br>Qo‘nayotganda yonga keng cho‘ziladi.<br>Tizzani cho‘zish orqali oyoq osiltiriladi.                              |

## Yon tomondan ko‘rinishi



Turg‘un holatda harakatlanish:

Bu qaychi usuliga o‘xshash bo‘lib, bir tarzda erishishadi. 3 ta qadam, 5 ta qadam, 9 ta qadam ustida ishlash orqali egri chiziq bilan yaqinlashish (**21-rasm**).

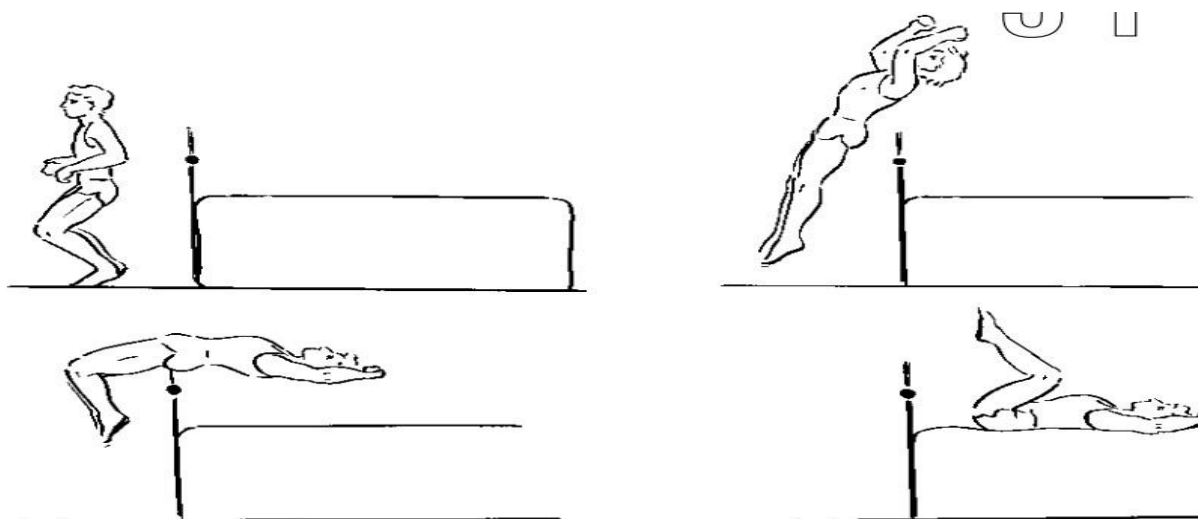


## 21-rasm

1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukiladi va tana bo‘ylab ko‘tariladi.
2. Ko‘tariluvchi oyoq to‘piq, tizza, son qismlari bo‘ylab to‘liq cho‘ziladi.
3. Son qismlarini to‘siq uzra ko‘taramiz va orqa va yelkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

O‘rgatish.

1. Egiluvchan to‘siq ishlatning (metal emas).
2. Buning uchun diqqatni ko‘tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o‘rgating.
3. Turg‘un holatini orqaga sakrashdan boshlang (23-rasm).
4. 3-5-9ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



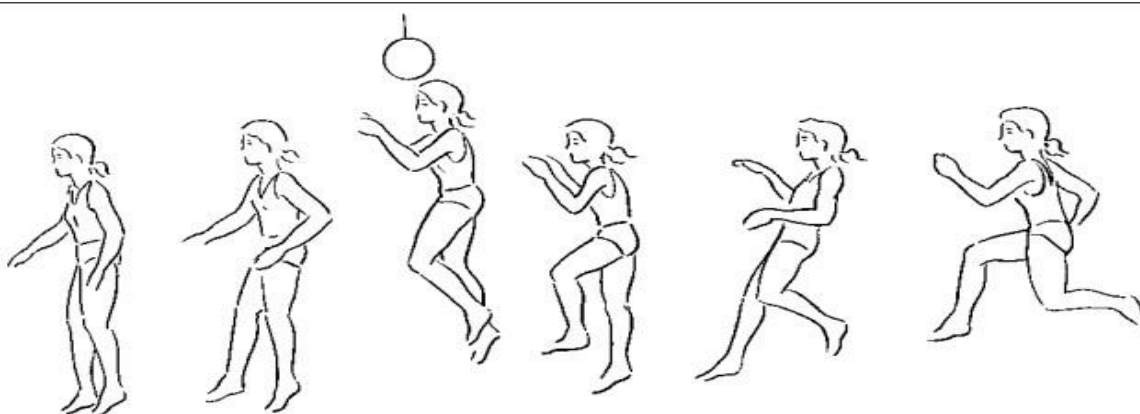
**22-rasm**

To'siqqa orqachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog'onasini arka shaklida bukamiz. Start holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani yengillashtiradi. Yelkalar bo'ylab, to'siqqa qaraymiz.

Harakatlanish: Amaliyot qo'nish xududidan uzoqda bo'lganda, quyidagilarni amaliyotda qo'llash mumkin:

A). Uzunlikka xakkalash. B). Balandlikka xakkalash. V). Basketbol to'ri yoki futbol tirgamasiga teginish uchun sakrash.

Osib qo'yilgan to'pga teginish uchun sakrash. Osib qo'yilgan to'p, shug'ullanayotgan guruhning boshi tepasidan taxminan 60 sm tepada bo'ladi. 3-5 qadam olib, atlet to'pga boshi bilan teginish uchun sakraydi. Bu odatda 10-20 marta qaytarilishi kerak. Talabalarni tekislikdan tepaga sakrashga qiziqting (**23-rasm**).



**23-rasm**

Oddiy qoidalar.

Muvaffaqiyasizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to'siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi hatolik. 1chi marta har qanday balandlikdagi muvaffaqiyasizlik yo'qotishga olib keladi.



Xavfsizlik. Qumli joyga sakrashda, faqatgina qaychili sakrashni qo'llang. Turg'un holat sakrashga esa machalkali maydonni qo'llang. Agar bular mashqni bir qismi bo'lsa, birgalikda qo'llash mumkin.

Shug'ullantirish rejaları: Balandlikka sakrash. *Qishki sessiya 1.*

1. 8 marta katta xakallash mashqini qiling; ko'tariluvchi oyoqqa qarama-qarshi oyoqni tizza qismini baland ko'tarilishiga e'tibor bering. Har bir mashqni 12 marta qaytaring.

2. 8 marta balandlikka sakrash mashqlari; ko'tariluvchi oyoqni tizza va son qismini balandligiga alohida e'tibor bering. 12 marta yerga teginish mashqlarini bajaring.

3. 12 marta qisqa masofaga sakrash va 5ta qadam bosish texnikasini o'rganing. Tanani sovuting.

*Qishki sessiya 2.*

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. Yugurish mashqlari.
3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishleng.
4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovuting.

*Yozgi sessiya 1.*

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. Xakkalash mashqlari 4 marta texnika uchun.
3. Sakrash: 7 qadamda 6 marta sakrash; 5 marta to'liq sakrash.
4. 4x60 metrga yengil yugurish. Tananing sovuting.

*Yozgi sessiya 2.*

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. To'siqdan sakrash mashqlari.
3. 6 marta to'liq sakrash mashqlari texnikasi.
4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovuting.

### **1.13. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi**

Uloqtirish mashqlari "Umumiy harakatlanish omillari" bilan o'rgatiladi. Bu yadroni uloqtirishni tushuntiriladi. Uloqtiruvchi ba'zi holatlarda dam oladi, biroq g'alabaga

erishish yo‘llari turlicha tushuntirilish kerak. O‘ng qo‘lda uloqtiruvchiga misollar keltirish kerak, uloqtirishning umumiy qoidalari quyidagilar:

1. Og‘irlikni o‘ng oyoqdan chap oyoqqa va chap oyoqdan o‘ng oyoqqa o‘tkazish. Tezlikni rivojlantirish, sekidan tezga, pastdan tepaga; oyoqlarni egib start olishda, oyoqlarni katta muskullari birinchi bo‘lib ajraladi, qo‘llar ham kuchli tarzda energiya bilan harakatga keladi.<sup>16</sup>

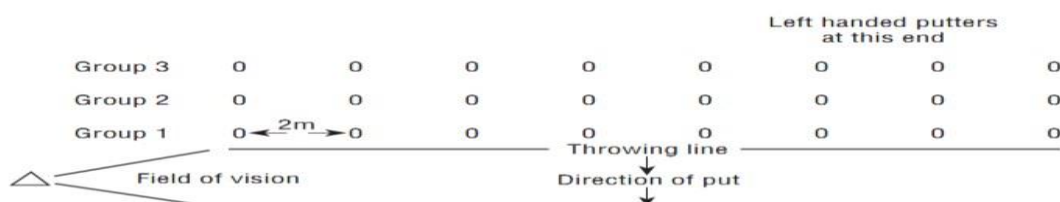
Tanani to‘piq-oyoqlar-boldir-umurtqa-gavda-bilaklar bilan to‘liq cho‘zamiz, har bir qo‘shilma uloqtirishga kuch qo‘shadi. O‘ng tizza va son qismi, uloqtirish tomonga qarab buraladi.

Umumiy harakatlanishni bittada tushunib olish uchun, uloqtirish harakatlari namoyish etib beriladi.

Uloqtirish o‘rgatilayotganda, xavfsizlik juda muhimdir va xodimlar xavfsizlik va amaliyotni umumiy qoidalarini doimo yodda tutishlari kerak.

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

Yadroni uloqtirish o‘rgatilayotganda, ishtirokchilarni xavfsizligiga ishonch hosil qiling (24-rasm).



**24-rasm**

Guruhga quyidagilarni tushuntiring: Uloqtirish faqatgina murabbiyni “Tayyorlan, uloqtir”, “Yadrolarni yig‘ishtiring” buyurug‘idan keyin amalga oshirilishi kerak.

Umumiy texnikalar.

Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba “Iyak-tizza-tovon” holatiga o‘rganishlari kerak (25-rasm).

<sup>16</sup> Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.

Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.



**25-rasm**

Shu holatdan, o'ng oyoq boldir bilan tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazadi. Gavda oldinga qaraganda, qo'limiz yadroni qo'yib yuboradi, tirsak baland holatda qoladi.

Asosiy holatlari: Iyak-tizza-tovon, boldirni yo'naltirish, pastdan tepaga. Chap tomonni tik tutish. Qo'llar tez harakatlanadi, tirsak baland holatda.

O'rgatish:

-yadro qo'limining birinchi uchta barmog'iga joylashishi kerak va bosh barmoq va kichik barmoq yon qismidan tutib turadi;

-barmoqlar yoyilgan holda bo'ladi;

-yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;

-turib uloqtirish va uning uloqtirish yo'nalishi;

-faqatgina qo'lni ishlating, iyakdan tashqariga qarab uloqtiring, tirsakni baland tuting.

Turib uloqtirish va uning yo'nalishi:

-oyoqlarni egamiz, qo'limiz bilan ko'taramiz va uloqtiramiz;

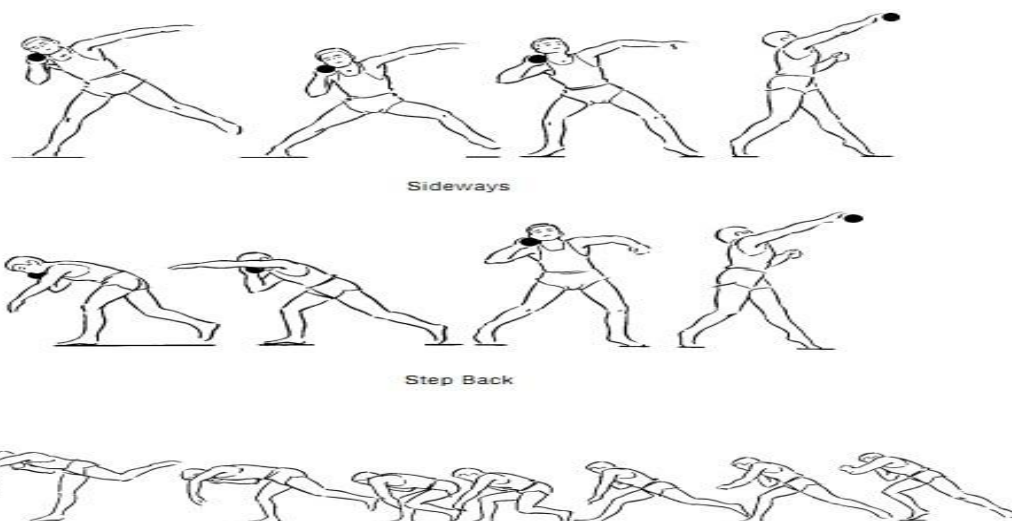
-bir necha muvaffaqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o'ng oyog'ini egdiring, boshi va yelkalarini, uloqtirish tomonga yo'naltiring; aylan-ko'tar va uloqtir. Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.
2. Chap tovonimiz, o'ng tovonimiz bilan bitta chiziqda bo'ladi.
3. Oyoqlarimiz kengligi, yelkalarimiz kengligidan biroz katta bo'ladi.

Yoʻnalishni oʻzgartirish.

1. Umurtqani bu bosqichdagi oldinga aylanma harakati, iyak-tizza-tovon holatiga oʻtganda uloqtiruvchi uchun muhim emas.

2. Yon taraf harakatlarini qoʻllang, bir qadam orqaga tashang yoki orqaga yengil sakrang (**26-rasm**).



### **26-rasm** Harakatlar (**9-jadval**):

1. Qoʻyish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

A) Tibbiy toʻp uzatish. B) Moʻljalga yetkazish-kim sektorni eng yaqin chizigʻiga uloqtira oladi. S) Ikki qoʻllab oldinga uloqtirish.

3. Bellashuv:

A) Oʻtirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiy lashtirilgan qoidalar.

Uloqtirish (2.135 sm) dumaloqdan taxtali stopbordidan (10 sm balandlikda) oldinga amalga oshiriladi.

Uloqtiruvchi-uloqtirishni stasionar holatdan boshlashi kerak va dumaloqni boshqaruvni yoʻqotmagan holatda tark etishi kerak.

Uloqtirish-yelkani iyakka yaqinlashtirgan holatda, bir qoʻlda amalga oshirilishi kerak.

Uloqtirish 40<sup>0</sup>li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab oʻlchanadi.

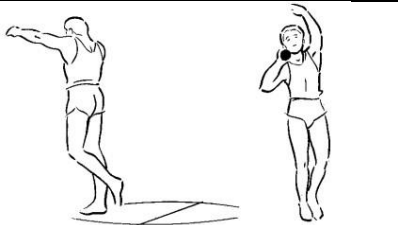
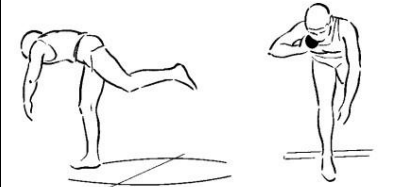

Xavfsizlik

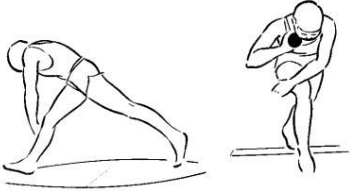
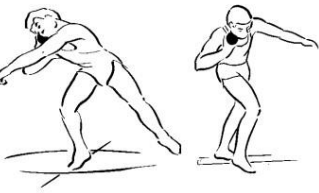
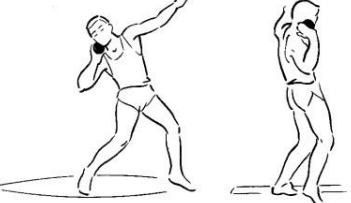
Uloqtirish zo‘r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo‘lishi mumkin. Har doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e‘tibor bering. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

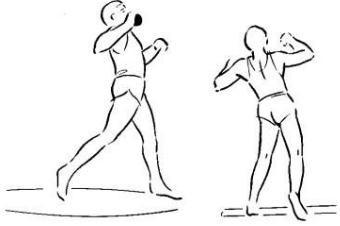
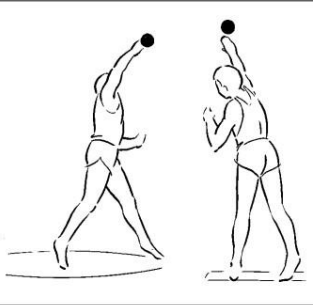
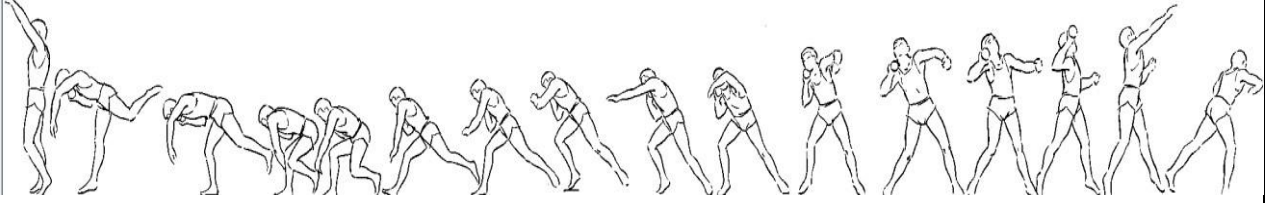
Hamma uloqtirilganlar-qaytadi, uloqtirishdan oldin atrofga qarang, uskunalarni tekshiring.

Talabarni intizomli bo‘lishi juda muhimdir va extiyosizlik oqibatida vujudga keladigan xavflarni tushuntirish kerak.

### 9-jadval

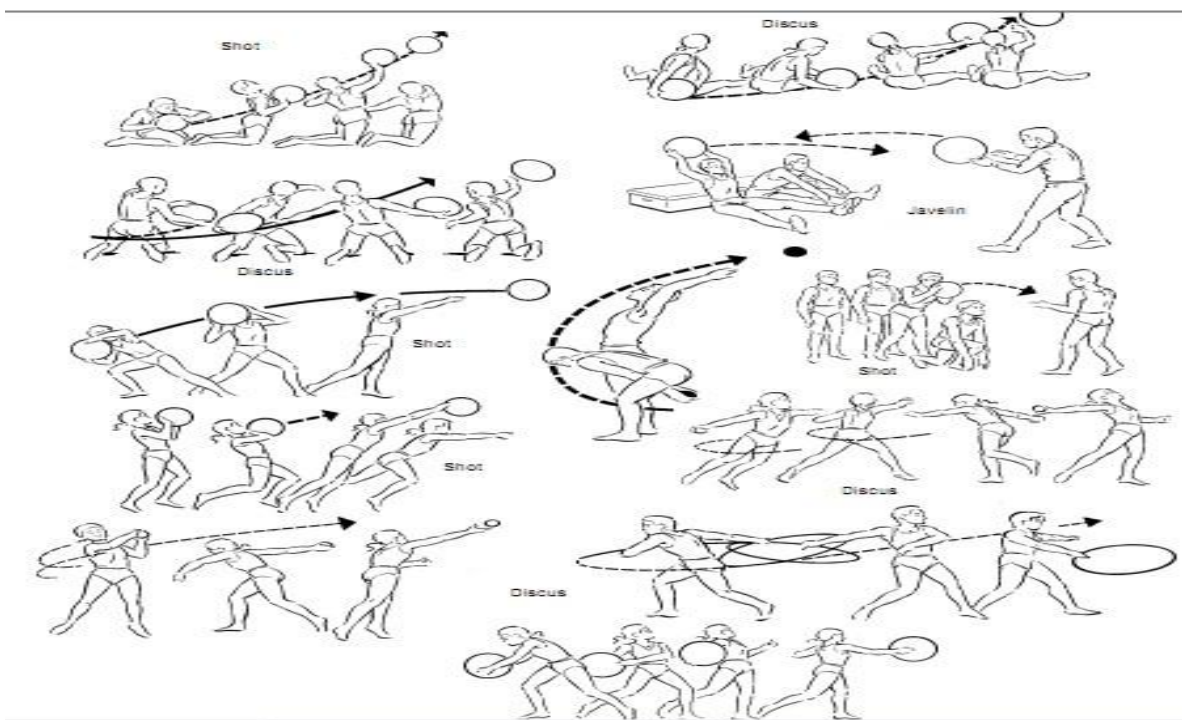
| Uloqtirish  | Faza (holat)                               | Ku  | zatuvarlar  |
|---|--|---|---|
|    | Dastlabki holat                            | Oyoqlar<br>Son qismi<br>Uloqtirish        | tekis holatda<br>dumaloq.<br>Bir-biriga yaqin,<br>dumaloq holatda.<br>Bo‘yin va iyakka<br>yaqin tutiladi. |
|  | Muvozanatni<br>ushlagan holat<br>(T-holat) | Elkalar<br><br>O‘ng oyoq<br>Ikkinchi oyoq | Dumaloq va<br>parallel holatga<br>yaqin. Tekis.<br>Muvozanatni<br>saqlaydi.                               |
|  | Cho‘kkalab<br>o‘tirish                     | Oyoqlar<br>Qo‘llar                        | Bukamiz<br>Dumaloq<br>oyoqlarga yaqin<br>tutamiz  |

|   |                          |   |  |
|---|--------------------------|---|--|
|    | <p>Ko'tarish</p>         | <p>O'ng oyoq</p> <p>Chap oyoq</p> <p>Ko'z</p>   | <p>Orqa holatda, tovonga og'irlikni tashlaymiz</p> <p>Stop bordan deysiniladi</p> <p>Diqqatni dumaloqqa qaratadi</p> |
|    | <p>Uloqtirish holati</p> | <p>Bosh va yelkalar</p> <p>Iyak, tizza, tovon.</p> <p>Og'irlik Bo'sh qolgan qo'l va yelka</p> | <p>Oqaga qaraydi</p> <p>Bir chiziqda turadi</p> <p>O'ng oyoqqa tushadi</p> <p>Yaqin tutiladi</p>                     |
|  | <p>Ko'tarish</p>         | <p>Bosh</p> <p>O'ng oyoqni ko'tar</p> <p>Son qismi</p> <p>Chap oyoq</p> <p>Bo'sh qo'l</p>     | <p>Orqaga qaraydi</p> <p>yo'naltirish</p> <p>Oldinga yo'naltiring</p> <p>puqing, keyin cho'zing ko'taramiz</p>       |

|  |                           |  |   |
|--|---------------------------|--|---|
|     | <p>Qo‘llarni harakati</p> | <p>O‘ng yelka Son qismi<br/>O‘ng oyoq, chap oyoq<br/>Gavda<br/>Bosh</p>                                    | <p>Ko‘taramiz Oldinga suriladi<br/>Ekkislanadi oldinga<br/>yo‘naltiriladi oldinga qaraydi</p> |
|    | <p>Uloqtirish</p>         | <p>Bosh<br/>Gavda<br/>Son qismi<br/>Chap oyoq<br/>uloqtirish-<br/>burchak ostida<br/>amalga oshiriladi</p> | <p>Oldinga qaraydi<br/>Oldinga<br/>yo‘naltiriladi<br/>Oldinga Tekis</p>                       |
|  |                           |  |   |

Uloqtirish.

Quyida mashqlarlar yadro uloqtirish, disk uloqtirish va otish amaliyotida qo‘llanishi mumkin (27-rasm).



**27-rasm**

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

1. Og'irlik orqa oyoqqa tushadi.
2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo'ladi.
3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta'minlab beradi.
4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.
5. Bu kuch esa tanani oldinga yo'naltiriladi.
6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.

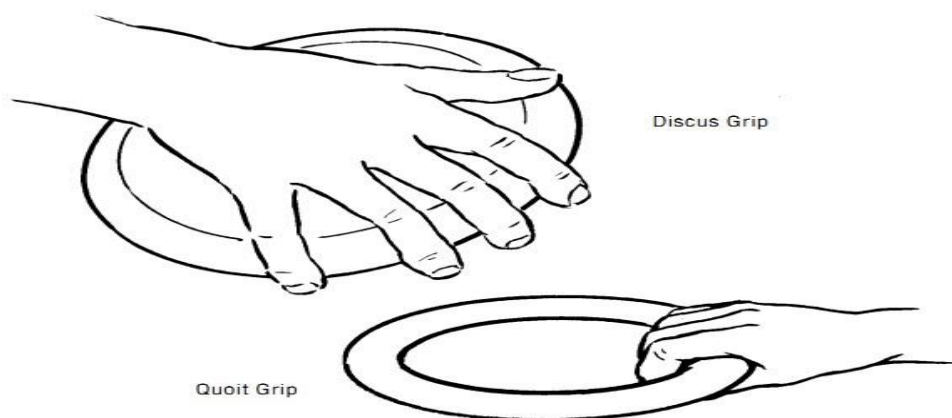
O'rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun haqalarni qo'llash mumkin.

Tik turib uloqtirish.

1. Tik turganda start olish holatida, uloqtirish yo'nalishini kuzatish mumkin.

Halqani barmoqlarimiz bilan ustidan ushlaymiz (**28-rasm**).







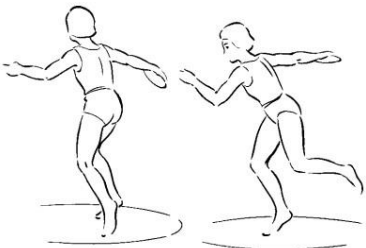
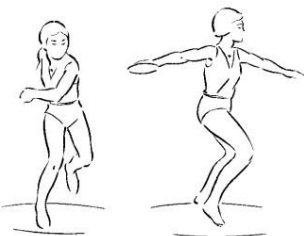


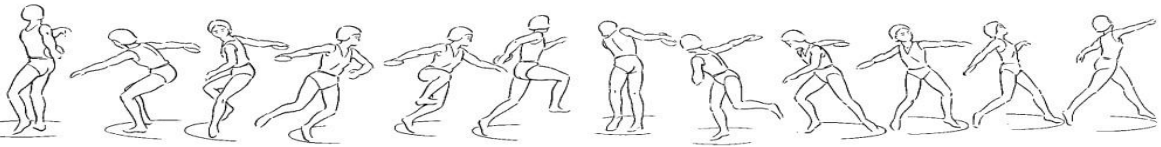


**28-rasm**

2. Qo‘l orqa va oldinga harakatlanib, yelkarni baland tutgan holatda diskni qo‘yib yuboriladi (10-jadval).

**10-jadval**

| Disk uloqtirish   | Faza (xolat)       | Kuzatuv   |   |
|---|--------------------|---|---|
|  | Dastlabki aylanish | Oyoq xolati<br>Yelkalar<br>Og‘irlik<br>Bo‘sh qo‘l | Elkadan kengroq bo‘ladi.<br>Bosqich<br>Markazda<br>Tanaga yaqin tutiladi            |
|  | Muvozanat holati   | Og‘irlik<br>Tizzalar<br>Bosh ko‘zlar              | Muvozanatda<br>Keng holatda<br>Gorizontal holatda qaraydi                           |
|  | Aylanish           | Og‘irlik<br>Disk<br>Muvozanat<br>Bosh             | Chap tomonga tushadi<br>Baland ushlanadi<br>Chap oyoqda bo‘ladi<br>Chap yelka bilan |

|  |                   |  |   |
|--|-------------------|--|---|
|     | Yugurish          | Bo'sh qo'l<br>O'ng oyoq<br>Og'irlik markazi        | Bekik holatda<br>Dumaloq bo'ylab<br>yo'naladi<br>Aylana bo'ylab<br>tekis chiziqda |
|     | Aylanish          | Ko'z<br>Yerga teginish<br>Keyingi oyoqni<br>tovoni | Daraja<br>Birinchi o'ng<br>oyoq yerga   |
|    | Kuchlanish xolati | O'q<br>Oyoq xolati<br>Bo'sh qo'l                   | Paralel<br>Oyoq uchida<br>Yelka darajasida<br>tutamiz                             |
|   | Ko'tarilish       | Chap oyoq<br>O'ng oyoq<br>O'ng qo'l                | Tik tutamiz<br>Ko'taramiz<br>Ko'taramiz   |
|   | Ajralish          | Oyoqlar<br>Yelkalar<br>Ajralish burchagi           | Teginadi<br>Gorizontal<br>35° da  |
|  |                   |  |   |

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana harakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o'ng oyoq va son qismi oldinga yo'naladi. Buni sodir bo'lishi uchun, tana gavda-tizza-tovon holatida, og'irlik orqa oyoqqa tushgan holatda, tana muvozanatda bo'lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yoʻnalishi tomonga qarab harakatlanadi.

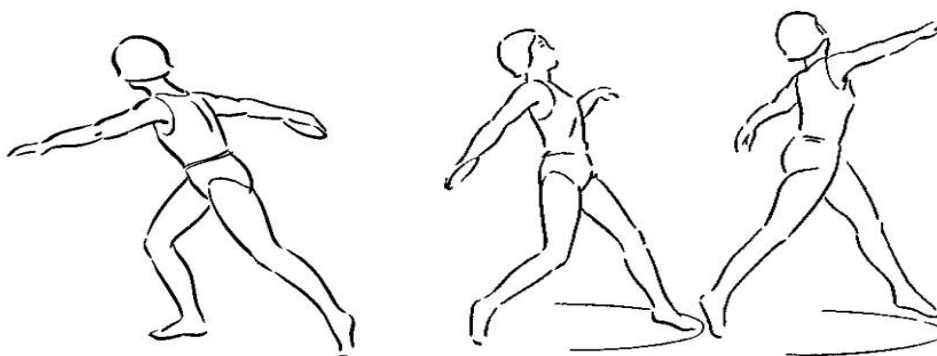
Aylanma harakatda qoʻshimcha tezlik paydo boʻladi. Muvozanatni saqlash asosiy narsadir.

1. Disk oʻng qoʻlni uchida tutiladi. Chap qoʻl pastda turadi. Disk qattiq ushlanmaydi.
2. Disk chap yelkaga yaqin tutiladi.
3. Dastlabki aylanishsiz, disk qoʻl bilan uloqtiriladi. Kaft va disk yerga qaragan boʻladi.
4. Disk bosh barmoq bilan ajratiladi (**29-rasm**).



**29-rasm**

5. Harakat tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, aks holatda disk toʻxtab qoladi.
6. Bu harakatda disk orqaga aylanadi, toʻliq uloqtirishni amalga oshirish uchun talaba oʻng oyoq va son qismiga egiladi (**30-rasm**).



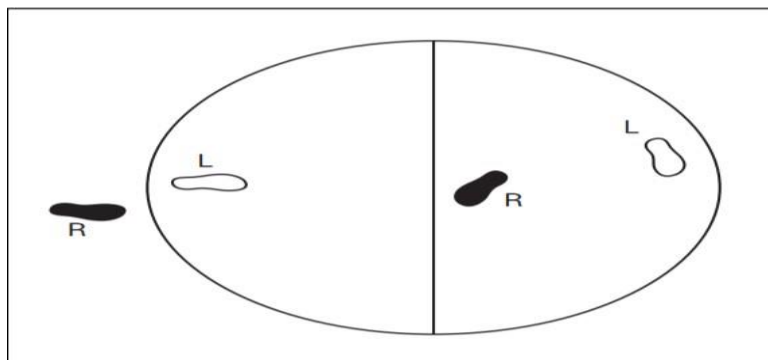
**30-rasm**

Texnikaga asoslangan holatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

1. Aylanada orqa oyoqdan start olinadi (2.5 m chiziqda uzoqlikda).
2. Chap oyoq uloqtirish tomonga yoʻnaladi.

3. Oldinga va orqaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.
4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo'l oldinga aylanadi.
5. Bu aylanani markazida chap oyoqdan, o'ng oyoqqa harakat ko'chishi orqali amalga oshiriladi (**31-rasm**).



**31-rasm**

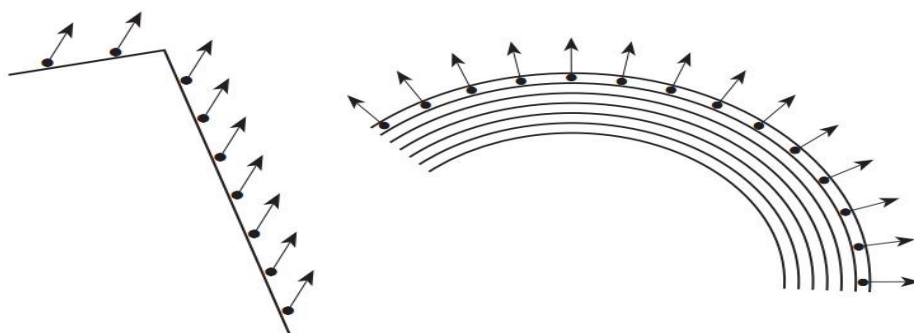
6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.

Talabalar yetarli malakaga ega bo'lgandan keyin, bellashuv texnikasini qo'llang.

Harakatlar:

1. Mo'ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o'rnatiladi. Kim birinchi unga tekkizsa, o'sha g'olib bo'ladi.
2. Halqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.
3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va qo'nish bilan o'lchang.

Xavfsizlik. Bu usul sinfda o'rgatishda katta muammolar keltirib chiqaradi, chunki uloqtirish doim ham to'g'ri amalga oshirilmaydi. Shuning uchun u qat'iy kuzatuv ostida bo'lishi kerak (**32-rasm**).



**32-rasm**

Uloqtirish faqat bitta yo‘nalishda amalga oshiriladi va “Hamma uloqtirilgan narsasini qaytaradi” degan qoida esda tutilishi kerak.

#### **1.14. Yengil atletika mashguloti jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.**

Atletlar o‘zlarini ko‘pgina vaqtlarini shug‘ullanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo‘lish uchun ko‘p soatli fitnes va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o‘ziga keraklini tanlab oladi.

Atletlarni mashq qildirish beshta S bilan tasvirlash mumkin:

|            |               |
|------------|---------------|
| Skill      | Mahorat       |
| Speyed     | Tezlik        |
| Stamina    | Chidamlilik   |
| Strength   | Kuch          |
| Suppleness | Egiluvchanlik |

Birinchi S bu Speyed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarni mutaxkamlashdir. Qolgan to‘rtta S: Speyed, Strength, Stamina, Suppleneslar atletni jismoniy holati uchun muhim aspuktlar hisoblanadi.

*Mahorat.* Yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi.

Bularning hammasi atletning yillik shug‘ullanish dasturiga qo‘shish kerak. Yillik tayyorlanish holatida, texnikalar o‘zgartirilishi va yangi o‘rganilgan mahoratlar bellashuv holatiga qo‘yilishi kerak.<sup>17</sup>

*Tezlik.* Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat maksimum darajaga yaqin shug‘ullanish kerak. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog‘lik. Shunga qaramay, tezlikni oshirish uchun, qisqa masofaga yugurishi kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo‘llaniladi. Tezlik mashqi, mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o‘rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirishi, mashq qilish davrining boshlanishi, u maksimal darajadagi urinishiga bog‘liqdir.

Tezlik mashqlariga misollar:

---

<sup>17</sup> Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent. 2000 y.

6x30-40 metrغا (start chizig'idan) tezlik uchun, tezlashiga yugurish. Har bir takrorlashda to'liq o'z holiga qaytish amalga oshiriladi.

Bardoshlilik chidamlilikni boshqa bir terminidir. Chidamlilik mashqlari ayerobik (kislородli) yoki anayerobik (kislороdsiz) bo'ladi. Ayerobik mashqlar kardiovakulyar tizimni kuchaytiradi va intervalli yugurish orqali uni rivojlantiradi. Atletik mashqlarni davomiyligi, ayerobik chidamlilikni eng muhimidir.

Davomli yugurishda belgilangan masofaga, belgilangan vaqtda yugurish taqozo etadi. 20-30 daqiqada tekis yugurish, atletning yuragini daqiqasiga 120-140 marta urishini kuchaytiradi.

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o'ziga xos turi bo'lib, mashqning ta'siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun 200 metrغا yuguradi va bu yurakni urishini daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120-140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti yetarlicha uzun bo'lishi kerak.

Tanaffus vaqti qisqa bo'ladi (1-2 daqiqa). 10x200 metrغا yugurish 2 daqiqada tanaffus bilan bo'ladi. Bu kritik holat bo'lib, muvofaqiyatga erishish uchun, quyidagilarga e'tibor berish kerak:

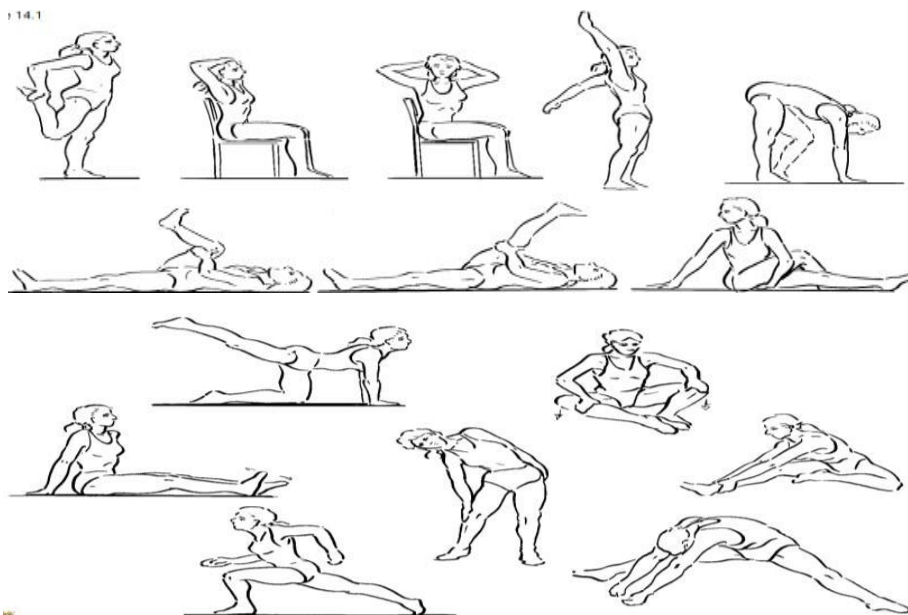
1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo'lmasligi kerak.
2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo'lmasligi kerak.

Bu yurakning o'z holatiga qaytish holati bo'lib, u ayerobik mashqning ta'siriga to'rtki beradi.

Mashqlarni takrorlash, interval mashq qilishni bir turi bo'lib, tana maksimum darajada ishlaganda, muskullardagi laktozani ko'paytiradi. Ikki xil anayerobik chidamlilik turi bor. Tezlik chidamliligi va kuch chidamliligi. Tezlik chidamliligini rivojlantirish, sizga katta tezlikda yugurishni ta'minlaydi, laktozani borligiga qaramay, kuch chidamliligini oshirish esa laktozani paydo bo'lishiga qaramay kuchni rivojlanishiga omil bo'ladi.

Tezlik chidamliligi, qisqa masofaga yugurish orqali rivojlantiriladi. Bunday mashq qilishga misol quyidagicha bo'lish mumkin: 2x4x150 metrغا orqaga qaytish bilan 10-15 daqiqa mashqlar oralig'ida. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqada mashqlar oralig'ida bo'ladi. Kuchni ko'paytirish, yuguruvchi muskullarida laktozani bor bo'lishiga qaramay mashqqa asosiy e'tibor berishni talab etadi. Bunga misol qilib qisqa masofaga kaftda yugurish bilan va ortga qaytishdir. Balog'atga yetgan yoshlar anayerobik holatda ishlashda qiyinchilikka duch keladi. Anayerobik mashqlar 14-15 yoshli bolalar uchun mosdir. Undan yoshroqlar uchun ayerobik mashqlarga asosiy e'tiborni qaratishlari kerak.

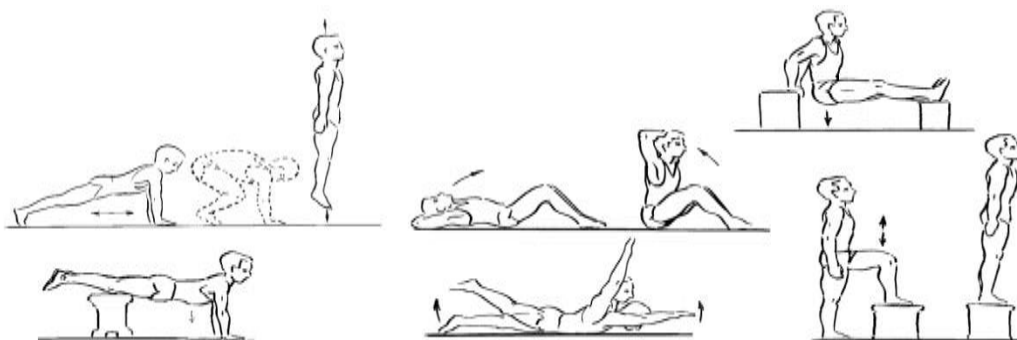
Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo‘lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda– atlet o‘zining bo‘g‘inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho‘zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (**33-rasm**).



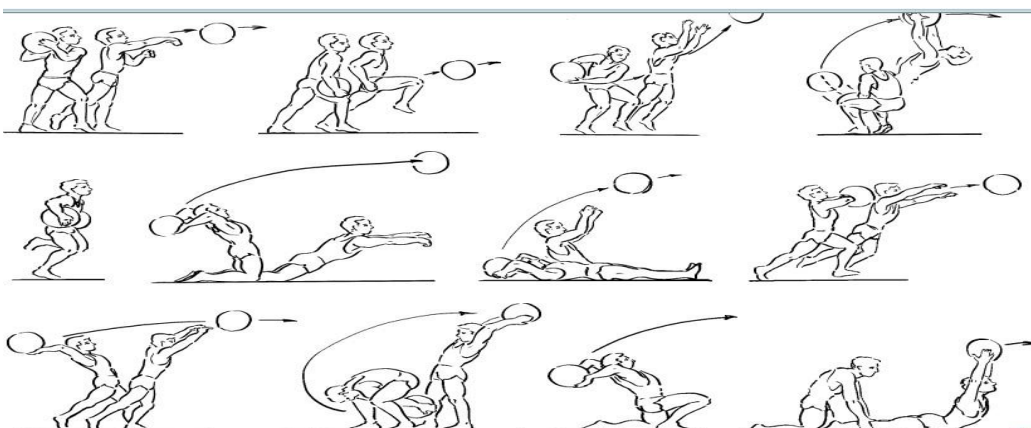
**33-rasm**

29-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta sekin cho‘zilish va 10-12 soniya ushlab turib, qo‘yib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan cho‘zilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari o‘z ichiga jismoniy qobiliyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zo‘r berish, misol uchun og‘ir toshlarni ko‘tarish, maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash, misol uchun uzunlikka sakrashdagi ko‘tarilishni, biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani bo‘lishiga qaramay, kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maxsimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va o‘rtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi ko‘pgina mashqlarni qaytarish va yengil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni ko‘paytirish mashqlari hisoblanadi. 15-16 yoshdan kichik bo‘lgan atletlar og‘ir ko‘tarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning o‘rniga ular tanadagi og‘irlik ko‘tarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot ko‘ptogi bilan mashqlar, yugurish va yengil plometrik mashqlarni qo‘llash mumkin (**34-35 rasmlar**).



**34-rasm**



**35-rasm** Atletikaning shartlari.

Hamma atletika musoboqlarida, atletlar birinchi navbatda atlet bo'lishlari so'ngra yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi bo'lishlari kerak. Umumiy kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik aralashmasi, atletning barcha talablari va shartlari hisoblanadi.

### **1.15. Yugurish texnikasini o'rgatish ketma-ketligi**

Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining oqilona texnikasi to'g'risida bilimni ko'proq o'quv mashg'ulotlarida oladilar. Biroq buning o'zi yetarli emas. Treirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg'ulotlar o'tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi. O'rganish ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin:

1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so'ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o'rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko'rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o'rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;

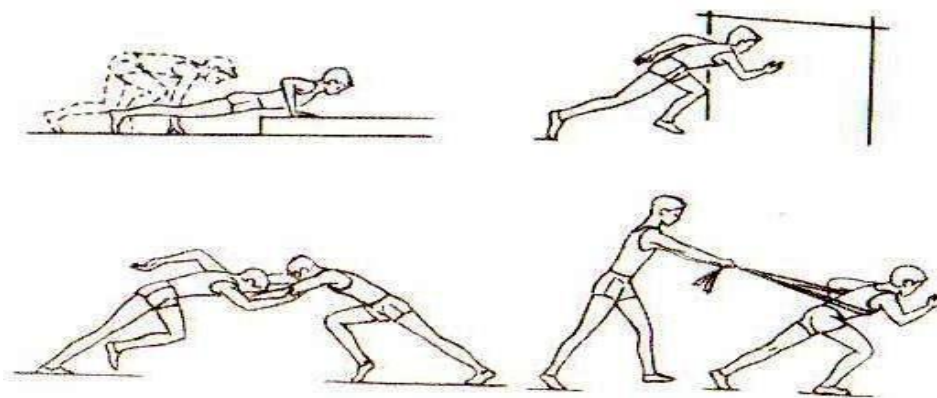
2) To'g'ri yugurish texnikasini kuzatish;



3) Burilib yugurish texnikasini o'rganish, ya'ni doira bo'ylab yugurish, ko'p marta burilishlar orqali bo'laklarni yugurib o'tish, burilish orqali yugurib, to'g'riga yugurishga o'tish;

4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o'zlashtirish;

5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko'rish; tirgagichdan itarilib, qo'llar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to'g'rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini yengib yurib kelish (**36-37-rasm**);



**36-37-rasm**

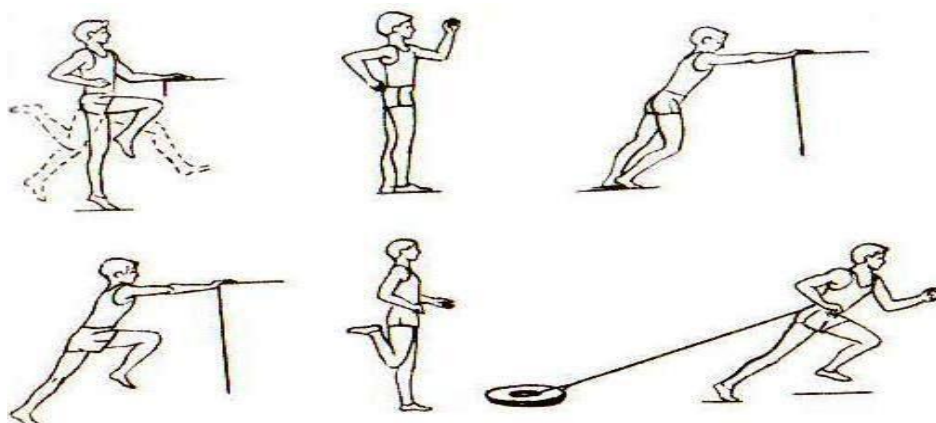
6) Startdan masofaga yugurishga o'tishni o'rganish;

7) Burilishda past start texnikasini o'zlashtirish;

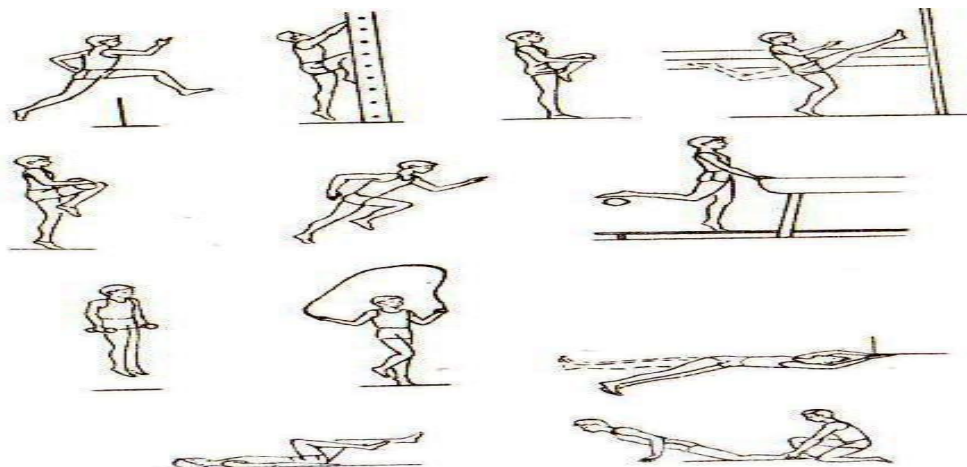
8) Tasma (marra)ga tashlanishni o'rganish;

9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (**38-rasm**);

10) Yuguruvchining maxsus mashqlarini bajarishi zarur (**39-rasm**).



**38-rasm**



**39-rasm**

Qisqa masofaga yugurish texnikasini, o'rta masofaga yugurish texnikasini o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Umumiy tuzilishiga ko'ra, o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'xshash. Biroq, muayyan darajada farqi ham mavjud. Masalan, startdan marragacha bo'lgan barcha harakatlar, qisqa masofaga yugurishda o'rta masofadagi yugurishga nisbatan tez bajariladi. Gavda biroz oldinga egiladi, qadam uzunligi va qo'l harakati tezligi ortadi.

*Estafetali yugurish texnikasi* o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng o'rganiladi. Bu yerda asosiy maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o'rganishdan iborat.

*Estafetali yugurish texnikasini* o'zlashtirishga doir mashqlarni keltiramiz. Ular ikki kishi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda bajarishadi:

- 1) Startdan yugurayotib, estafeta tayoqchasini ushlashni o'rganib (past va yuqori startlar, estafeta tayoqchasi bilan masofa bo'ylab yurishlar);
- 2) Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishni o'rganib (joyda turib yurishda, sekin va tez yugurishda, uzatuvchining ishorasiga ko'ra);
- 3) Estafetani qabul qiluvchi startli texnikasini egallab (bir qo'lga tayanib start olib, burilishga kirish paytida to'g'riga start olib, burilishda start olib to'g'ri chiqish paytida);
- 4) 20 metrli zonada yuqori va o'rta tezlikda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini takomillashtirib bajariladi.

*Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi.* “Yugurish taktikasi” tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo‘linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya’ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog‘liq.

Yuguruvchining musobaqalardagi har bir chiqishi, oldindan o‘ylangan taktik rejaga asoslangan bo‘lishi kerak. Reja bosh vazifani, chunonchi, musobaqada g‘alaba qozonishdan yoki yuqori natijaga erishishni amalga oshirishdan va belgilangan o‘rinni egallashdan iborat. Bunda har bir sportchi, navbatdagi davraga qo‘yiladigan sportchilar qatoriga kirishga intiladi. Startga tayyorgarlik ko‘rishda yuguruvchi bularni hisobga olishi kerak.<sup>18</sup>

Qo‘yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o‘tishdan iborat. O‘rta masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to‘g‘ri taqsimlay bilish hamda marraga tez yetib kelish uchun zahira qoldirishni ko‘zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi bir xil tezlikda butun masofani bosib o‘tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo‘lgan raqib ustidan g‘alaba qozonish paytida qo‘llaydilar.

Ammo amaliyotda, ko‘pincha, yuguruvchi uzoq vaqt birgalikda yuguradi, kutilmagan siltalanishlarni, shiddatli va boshqa taktik usullarni bajaradi. Taktik rejani bajarish chog‘ida, aslida quyidagi yugurish qoidasiga amal qilish zarur:

- yugurishni boshlash paytida mo‘ljallangan joyni egallab olish;
- chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarninig joylashishini yaxshi mo‘ljal olish;
- agar yugurishga to‘g‘ri kelsa ham o‘zi uchun eng qulay tezlik tanlash;

---

<sup>18</sup> Кобринский М.Е., Юшкевича Т.П., Конникова А.Н.— Легкая атлетика Мн.: Тесей, 2005.

- ayniqsa yetakchi o‘rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqa olish;
- yoki yetakchi yuguruvchiga yetib olib, undan qolmaslik va uning orqasidan o‘zining odatiy qadamlarida yugurish;
- raqiblarni to‘g‘ri shiddatli tezlikda quvib o‘tish, birdan oldinga chiqib uzoqlashish;
- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;
- marraga kelishni boshlab, uning chizig‘iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

Yuguruvchi haqiqiy taktik reja tuzib, hamma vaqt uni amalga oshirishga intilishi, buning uchun o‘zining barcha jismoniy va irodaviy sifatlarini safarbar qilishi darkor. Musobaqa tayyorgarlik jarayonida u murabbiy bilan birgalikda har xil musobaqa vaziyatini yaratib, uni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqadi.

### **1.16. Mashg‘ulot joyi, asbob va anjomlar**

Mashg‘ulot joyi, jihozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg‘ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek, istirohat bog‘larida, o‘tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg‘ulotlari bino ichkarisida (manej, zal), qordan tozalangan maydon va tekislangan yo‘llarda o‘tkaziladi.

Qish vaqtida, ochiq havoda mashg‘ulotlarni o‘tkazishda mashg‘ulot joyi shamoldan himoyalangan bo‘lishi kerak.

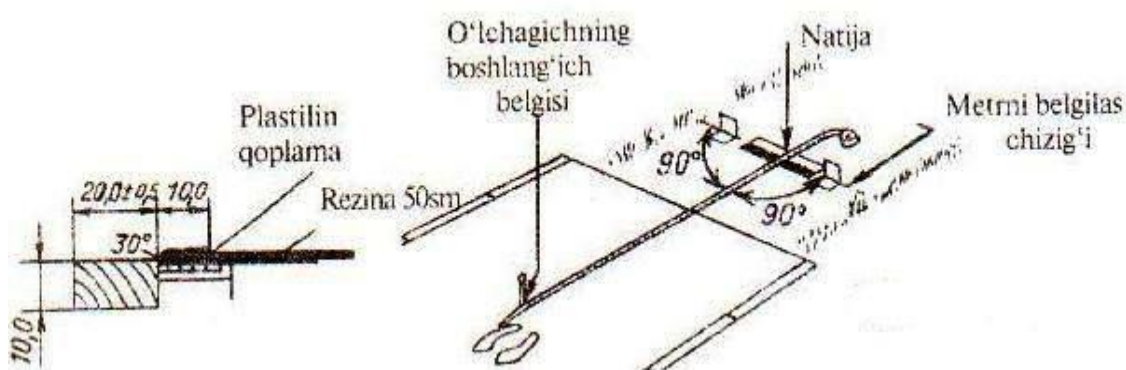
Stadionlarda yengil atletika uchun aylanma yugurish yo‘laklari va uloqtirish hamda sakrash uchun sektorlar mavjud bo‘ladi. Yopiq yugurish yo‘laklari esa ikkita to‘g‘ri bo‘laklardan va tekis birlashtirilgan burilishlardan iborat bo‘ladi. Stadionning yugurish yo‘laklari uzunligi 400 m, binolar ichida yugurish bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladigan yo‘laklarning uzunligi 160 m gacha kuchaytiriladi. Yuguruvchining sport natijalari yugurish yo‘laklarining qoplamasiga ma‘lum darajada bog‘liqdir. So‘nggi yillarda respublikamizdagi yangi sport inshootlarida rezinobitum, sintetik qoplamalar tipidagi, rezdor, tatan, refton, spartan, fizpol, regipol va boshqalar keng miqyosda qo‘llanilmoqda.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018

Stadionda yugurish yo‘lakchalariga belgilab chizib, u uzunasiga bo‘linib, alohida yo‘laklar qilinadi. Shuningdek, start va marra joylari ham chiziladi. Marra barcha masofalar uchun hamma vaqt umumiy oxirida bir xil chiziladi. Estafeta yugurish uchun chiziq har bir bosqichda, estafeta uzatish zonasida chiziladi.<sup>21</sup>

*Uzunlikka sakrashlar* qumli chuqurga sakrab bajariladi. Taxtaning narigi cheti orqasidan (yugurib kelish tomondan hisoblanganda) uning butun uzunligi bo‘ylab (o‘lchash chizig‘i bo‘yicha) eni 10 sm va balandligi 10-13 mm bo‘lgan joyga ham qum to‘shaladi. Ba’zida qum o‘rniga plastilin qo‘llanadi, u tushirish taxtasiga (kassetaga) yotqiziladi. Chuqurning cheti yo‘laklardan 3 sm past bo‘lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yaxshi tekislangan va yumshatilgan, yugurib kelish yo‘lagi bilan bir xil bo‘lishi zarur. Sakrashlarni o‘lchash ruletka yoki maxsus o‘lchash asboblari bilan amalga oshiriladi (**40-rasm**).



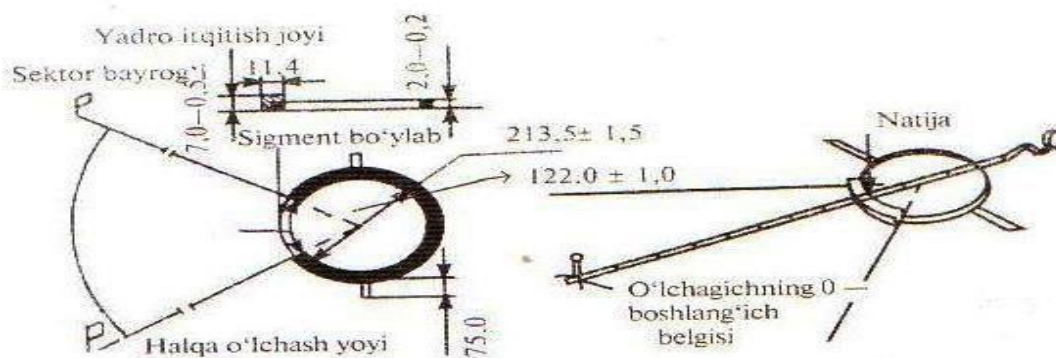
**40-rasm**

Balandlikka sakrashlar planka (to‘siq) orqali bajariladi, u maxsus ustunlarga o‘rnatiladi. Ustunlar doimiy yoki ko‘chma bo‘lishi mumkin. Ular o‘rtasidagi masofa 402 sm dan (366 sm ga kuchaytirishga ruxsat beriladi). Planka-yog‘ochdan, metaldan yoki boshqa materialdan yasilib, u uchburchak yoki dumaloq bo‘lishi mumkin. Balandlikni o‘lchash uchun maxsus asbobdan foydalaniladi. Maydon yuzasi yugurib kelish uchun yotiq va 20 metrdan kam bo‘lmasligi darkor, har qanday burchak ostida sektor 150<sup>0</sup> atrofida bo‘ladi. Sakrovchining kelib tushish joyi 6x3 m o‘lchamda bo‘lishi darkor. U yer zina “yostiqlik”, porolon yoki boshqa yumshoq

Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.

materiallardan qoplangan va 0,5-0,75 sm qalinlikda yotqizilgan bo'lishi lozim. Sakrashni endi boshlaganlar musobaqalarida kelib tushishi uchun qumli chuqur ham asqotishi mumkin. Shikastlanishning oldini olish maqsadida chuqurdagi qumning qalinligi 0,5-0,75 sm gacha ko'tarish tavsiya qilinadi.

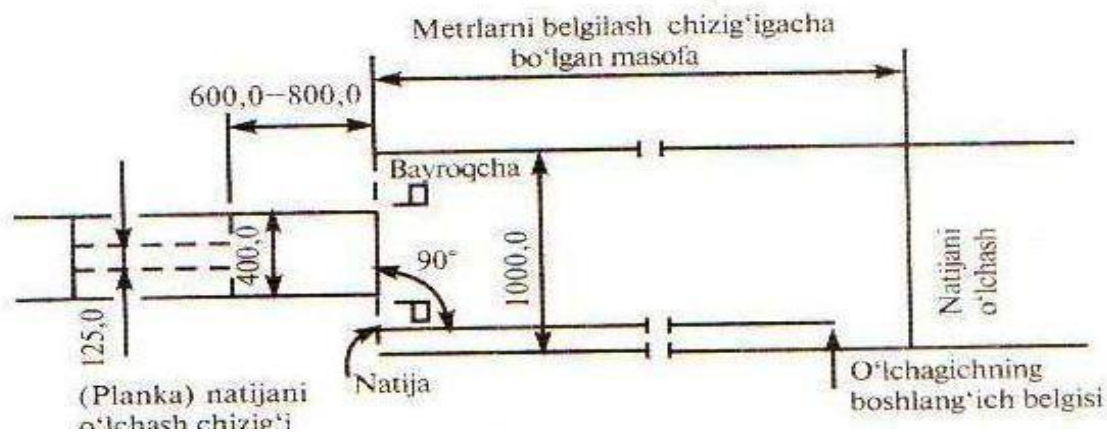
Yadro itqitish joyining diametri 213,5 sm va  $60^{\circ}$  burchakka ega bo'lgan doiradagi sektorda bajariladi (42-rasm). Doiraning yuzasi qattiq va sirpanmaydigan bo'lishi lozim. Doira halqa bilan chegaralanib, qovurg'asi doira yuzasidan 2 sm chiqib turadi. Yadro itqitish uchun sektor, yadro kelib tushganda iz qoldiradigan kuyindi yoki boshqa qoplamaga ega bo'lishi kerak. Sektor maydoni halqaning ichki chetidan masofani ko'rsatib turadigan qilib chiziladi.



**41-rasm**

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo'yoq bilan belgilanib qo'yiladi. Doira old qismining o'rtasida yog'och taxta o'rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi dardkor. Irg'itiladigan yadroning og'irligi (shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 57 kg metall shardan iborat bo'ladi.

Granata uloqtirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo'lagi zich va maydon bilan bir tekis bo'lishi kerak. Yo'lak uzunligi 30-35m, eni 4m. Granata yog'och, metall stakan bo'lishi mumkin. Uning og'irligi erkaklar uchun 700g, xotin-qizlar uchun 500g. Ba'zan bolalar bilan ishlashda og'irligi kam granata qo'llaniladi (42-rasm).



42-

**rasm** *Shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali.* Yengil atletikachining kiyimi: mayka, kalta ishton va sport kostyumidan iborat. Issiq paytda yengil bosh kiyimi tavsiya qilinadi. Qish paytidagi mashg'ulotlarda ob-havoga qarab kiyiniladi, chunonchi, jun reyuzlar, sviter, qalpoqcha, qalpoq, jun paypoq. Shamol paytida issiq va qalin sport kostyumi kiyiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirishlar uchun tuflilar, sport turiga, yugurish yo'lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning sifati, ob-havo, masofaga bog'liq holda tagi mihli yoki boshqacha tuflilar kiyiladi.

Sakrovchilar tovonlariga rezina qistirg'ich (prokladka) qo'yib oladilar. Mashg'ulotni asfalt yoki qattiq yerda o'tkazish paytida esa poyabzal yumshoq patak (kigiz) solib oladilar. Balandlikka sakrovchilar 13 mmgacha qalinlikdagi tagcharmlik tuflari kiyadilar. Qatnashchining kiyimi toza, ozoda va kiygan kishining jussasiga yarashgan bo'lishi lozim. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida trenirovka kostyumida qatnashishga ruxsat beradi.<sup>20</sup>

*Musobaqa qoidalarini.* Barcha qatnashchilar o'zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalarini bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari darkor.<sup>21,22</sup>

110 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish to'g'ri yo'lak bo'yicha, qolgan masofalarga esa doira bo'ylab soat strelkasiga teskari yo'nalishda o'tkaziladi. Yopiq

<sup>20</sup> Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018

<sup>21</sup> Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalarini). O'quv qo'llanma. T., Lider Press, 2007.

-b.

sport inshootlaridagi yugurish, tabiiy joylardagi poyga, yugurish va yo'llardagi yurishlar bulardan mustasno.

400 metrgacha bo'lgan masofalarga har bir qatnashchi o'ziga ajratilgan yo'lak bo'ylab yuguradi, bu oldindan qur'a tashlab aniqlanadi.

Startda quyidagi kamandalar beriladi: "Startga!", "Diqqat!", "Marsh!". Komanda bo'yicha qatnashchilar har qanday qulay holatni start chizig'i oldida unga tegmay egallaydilar. "Diqqat" komandasi bo'yicha yuguruvchi tezda yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydi va har qanday harakatni to'xtatadi (400 m dan uzoq masofalarga yugurish va yurishda "Diqqat!" komandasi berilmaydi). Start tirgagichlaridan foydalanish paytida start oluvchining oyoq uchlari va qo'l barmoqlari "Startga!" va "Diqqat!" komandasini bajarish chog'ida yo'lak yuzasiga tegishi kerak. Agar qatnashchi harakat yoki yugurishni "Marsh!" komandasiga boshlasa, u startni noto'g'ri qabul qilgan hisoblanadi (falstart). Barcha qatnashchilar bunday paytda orqaga qaytadilar va qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish beriladi. Ogohlantirish olgan va ikkinchi marta yana start qoidasini buzgan qatnashchi musobaqadan chiqariladi (faqat ko'pkurashchilar bundan mustasno). Ogohlantirish olgan qatnashchi, hakamga yuzlanib, uning aytganlarini tasdiqlab, qo'lini ko'taradi.

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga xalaqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi kerak. Boshqa qatnashchilardan o'zib ketish, faqat o'ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashgandagina, chapdan quvib o'tishi mumkin. Hech kimga yetakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam ko'rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo'lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

*Sakrashlar.* Uzunlikka sakrash bo'yicha har bir qatnashchiga musobaqada uch gal urinishga ruhsat beriladi. Bular orasida eng yaxshi natija hisobga olinadi. Faqat hakamning ruxsati bilan sakrash mumkin. Urinishni bajarish 2 daqiqa davom etadi. Sakrash hakamning "Bor!" komandasi yoki u: oq bayroqni ko'targandan so'ng hisobga olinadi. Hisobga olinmagan sakrash paytida "Yo'q!" komandasi beriladi va qizil bayroq ko'tariladi. Urinish to'g'ri ijro etilmagan bo'lsa, natija o'lchanmaydi. Yirik musobaqalarda uzunlikka sakrash bo'yicha g'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Dastlabki va final sakrashlar eng yaxshi natijalarga binoan aniqlanadi.

Finalga kirmay qolgan qatnashchilar orasida o'rinlar dastlabki musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Natijalarni o'lchash taxtaga yaqin bo'lgan izdan boshlanadi va sakrovchi gavdasining har qanday qismi bilan iz qoldirilsa-da, o'lchash o'sha chiziqdan belgilanadi. Ruletkaning nol belgisi (izdan) qoziqchada bo'lishi kerak.



*Balandlikka sakrashda* qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o'tish uchun uch urinish beriladi. Uch urinish muvaffaqiyasiz bo'lsa, qatnashchi shu balandlik bo'yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang'ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay'ati qarori bilan qatnashchi e'lon qilingan balandlikka har qanday usulda sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so'ng, ayrim balandliklarni o'tkazib yuborishi va navbatdagisida sakrashni mumkin.

*Uloqtirish.* Uloqtirishda har bir qatnashchiga urinish uchun uch marta gal beriladi. Yirik musobaqalarda g'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Eng yaxshi natijaga hisobga olinadi. Qatnashchiga urinishni bajarish uchun 2 daqiqagacha vaqt beriladi. Otish hakamning "Bor!" komandasi va oq bayroqni balandga ko'targanidan so'ng hisobga olinadi. Muvaffaqiyasiz urinishda hakam "Yo'q!" komandasini beradi va qizil bayroqni balandga ko'taradi. Sektorga tushgan asbobdan yerda qolgan izga, yaqin doira yoki to'singa qoziqcha qo'yib belgilanadi. O'lchash qoziqdan yoki yog'ochgacha bo'lgan qisqa masofani aniqlash bilan amalga oshiriladi. O'lchash ruletka yordamida (snaryadning tushgan joyidan) nol belgidan qoqilgan qoziqqa qo'yiladi. Agar qatnashchi gavda qismining biror yeri, kiyimi yoki poyabzali doira tashqarisida yoki to'sin oldida bo'lsa, uloqtiruvchining urinish gali hisobga olinmaydi: halqa, segment, to'sinni ular ustidan tegib o'tib, bossa; asbobni doira orqasi yoki to'singa tushirib yuborsa, sektor yoki koridordan tashqariga uloqtirsa.

Qatnashchining qo'lidagi asbob, behosdan harakat boshlanguncha halqa (to'sin) orqasiga, doira ichiga yoki to'sin oldiga tushsa, bu hato hisoblanmaydi. Granata uloqtirish va irg'itishga joyidan yugurib oldinga kelganda, faqat bir qo'lda harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo'yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og'dirishga yoki yelka chizig'i orqasiga o'tkazishga ruxsat etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o'ziga xos qoida va talablar mavjud, bularni har qaysi sportchi bilishi shart.

### **Nazorat savollari.**

1. Yengil atletikaga umumiy tavsif bering
2. Qadimgi olimpiya o'yinlarida yengil atletika
3. O'zbekiston Respublikasida yengil atletikaning o'rnini va ahamiyati haqida ma'lumot bering.
4. Yengil atletika turlarining asosiy guruhlarini ayting, ular haqida qisqacha gapirib bering.

5. Yengil atletika musobaqalari qatnashchilarining xulq-atvori to‘g‘risida, yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning musobaqa qoidalari haqida gapirib bering.

6. Yuguruvchi, sakrovchi va uloqtiruvchi uchun batantarbiya mashqlari majmuasini tuzing.

## Talabalar bilimini mustahkamlash uchun Senektik texnologiya

| Savol   | Javob |
|---|-------|
| Engil atletika o'z ichiga nechta turni oladi?                     |       |
| Nega antik davrdagi Olimpiya o'yinlari dunyo bayrami deb atalgan? |       |
| Engil atletikaga kiradigan sport turlarini sanab o'ting?          |       |
| Qanday tashkilot Xalqaro Olimpiya xarakatini boshqaradi?          |       |
| Engil atletika ana'naviy tilda nima deb ataladi ?                 |       |
| O'zbekiston Jaxon, Osiyo va Olimpiya chempionlarini sanab o'ting? |       |
| Xalqaro Olimpiya xarakati birinchi prezidenti kim?                |       |
| "Olimpiya" termini nimani bildiradi?                              |       |
| Nima jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi             |       |
| Xozir O'zbekiston Olimpiya qo'mitasi prezidenti kim?              |       |

**Izoh:** Savolga javob talabalar tomonidan qisqa va aniq javob berilishi kerak

## **II BOB. FUTBOL O‘YININING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI**

### **2.1. Futbol o‘yining ilk qoidalari**

Futbol eng qadimiy o‘yinlardan biridir. Inglizlarning e’tirof etishlaricha, oyoq bilan to‘p o‘ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo‘lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib qoldi.

Futbol o‘yining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo‘lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo‘lib, ular orasida to‘sin bo‘lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo‘lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo‘yilgan. Yana 10 yil o‘tib, bu arqonni yog‘och to‘singa almashtirishgan.

Darvoza bo‘linishining qo‘l bilan o‘ynashga haqqi yo‘q edi. 1871 yilda o‘ng qo‘l bilan o‘ynashga ruxsat berilgan, u ham bo‘lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvoza bo‘linishining jarima maydoni ichida ham qo‘l bilan o‘ynash huquqini qo‘lga kiritishi uchun 30 yildan ko‘proq vaqt kerak bo‘ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to‘pi, na 11 metrlik zarba bo‘lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat’iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so‘z bilan «penalti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o‘yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo‘ldi, 1 yildan so‘ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqib boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to‘xtatish yoki o‘yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo‘l harakatlaridan foydalanardi. O‘sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo‘lmagan. Har bir uyushma o‘z xohishiga ko‘ra bu qoidalarga turli o‘zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o‘tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug‘dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uyels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan.

Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.<sup>23</sup>

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UYEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederasiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

## **2.2.O'zbekistonda futbolning rivojlanishi**

---

<sup>23</sup> O'zbekiston Futbol federasiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

O‘zbekistonda zamonaviy futbol o‘tgan asrning boshlarida paydo bo‘ldi va tezda mashhur o‘yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Qo‘qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg‘ona shahrida o‘ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg‘onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo‘l berdi.

Bir oz vaqt o‘tgach, Toshkentda ham futbol o‘ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TOLS – Tashkentskoye obshchestvo lyubiteley sporta (SIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo‘lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko‘p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O‘zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o‘yiniga Qo‘qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchra-shuvi bo‘ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to‘garagi (SFT) a‘zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o‘tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g‘alaba qozondi. 1913 yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlandi.

Va nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O‘zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo‘lib utdi. Bunda Toshkent va Farg‘ona futbolchilari to‘p surdilar. Toshkentliklar o‘yinda 3:2 hisobida muvaffa-qiyatga erishdilar. O‘zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang‘ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o‘tish joizki, futbol maydonlari va o‘quv mashg‘ulotlarining bo‘lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg‘ona, Toshkent, Qo‘qon, Andijon va Samarqandda o‘zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo‘shgan iste’dodli futbolchilar paydo bo‘ldi.

Shu yerda aytib o‘tish lozimki, nafaqat Farg‘ona, Toshkent va Samarqandda, balki O‘zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan

tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillash-tirilmagandi, shuning uchun hatto undan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.<sup>24</sup>

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umum-o'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib kolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tarkibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinasiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib

---

<sup>24</sup> Futbol nazariyasi va uslubiyati. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. «ITA-PRESS». 364 b.

berildi. So‘nggi 15 daqiqa ichida O‘zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini yenga oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O‘zbekiston futbolchilari g‘alaba qozondilar.

Bir kundan so‘ng esa qiyin kechgan o‘yinda o‘zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g‘alabani boy berdilar.

Keyingi yillarda o‘rtoqlik o‘yinlarini o‘tkazish uchun O‘zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko‘plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktyabrda bo‘lib o‘tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O‘zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g‘olib chiqdilar. Uch kundan so‘ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O‘zbekistonliklar o‘yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o‘zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O‘zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo‘lib, ulardan ko‘pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O‘zbek futbolchilari bu bo‘lajak o‘yinga qattiq tayyorgarlik ko‘rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og‘ir g‘alabani qo‘lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so‘ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jiplashgan jamoa bo‘la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o‘ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo‘lish uchun O‘zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g‘olib bo‘ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o‘tkazilgan o‘yinlar O‘zbekistondagi ilk xalqaro o‘yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o‘yinning yangi-yangi sistemalari bilan tanishishga yordam berdi.



1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli «Spartak» stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-chi yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumi-ning bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtiroq etdi. Omma-viy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tqazar, muntazam ravishda korxonalarining ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2- o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamla-kat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal» jamoasini 2:1, Gorkiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada «Krilya Sovetov» jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada boryo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar.

Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston –

Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 sobiq Ittifoq Kubogi uchun ko'rashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi «Dinamo» stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning «Temp» jamoasiga qarshi to'p surdilar.

O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda utdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan «Stalines» (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning «Spartak» jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Tosh-kentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtiroq etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950 yilning boshida O'zbekistonda «Paxtakor» sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan «Paxtakor»ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruh (podgrupp)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l

olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» («Трудовые резервы») klublari edi. «Paxta-kor»ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxta-kor»ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gaze-tasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar «Dinamo»ni 2:0, «SSKA» ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi «Dinamo»si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni «Nasonal» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda Paxtakor yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining

oliy ligasiga yo‘l oldi. U yerda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Doneskning «Shaxtyor»ini 2:1 hisobida mag‘lub etdi, Kiyevning «Dinamo»si bilan durang o‘ynadi va «Groza avtoritetov» sovrinini qo‘lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O‘zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida «Paxtakor»ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B. Abduraimov, X.Raxmatullayev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheyev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo‘lgan.

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o‘tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo‘yicha O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o‘zbek futboliga qo‘shgan hissasi o‘ta muhimdir. institut 1955 yilda ochilgan bo‘lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o‘yinlari kafedrasida tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O‘z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo‘yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o‘chog‘iga aylandi. Natijada ko‘pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma‘lum muvaffaqiyatlarga erishib, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo‘ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko‘pchilik bitiruvchilari O‘zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O‘zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O‘zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda «Paxtakor»ga asosan Farg‘ona vodiysi-ning «Neftchi», shuningdek, «So‘g‘diyona» (Jizzax) va «Nurafshon» (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko‘rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O‘zbekiston Futbol federasiyasi «FIFA»ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederasiyasiga a‘zo bo‘ldi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi «O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmonining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o‘tkazilayotgan XII Osiyo o‘yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o‘zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g‘alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o‘ta murakkab o‘yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag‘lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o‘yinchisi O‘zDJTI talabalari bo‘lganini aytib o‘tish joizdir.

Shu yilning o‘zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg‘onaning «Neftchi» klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o‘rinni egalladilar. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmoni O‘zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu farmonda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo‘yicha o‘smirlar maktab-internatlari ochilishi ko‘rsatilgan edi.

1992 yildan 2005 yilgacha bo‘lgan vaqt ichida Toshkentning «Paxtakor» va Farg‘onaning «Neftchi» klublari chempionat yetakchilari bo‘lib keldi. Paxtakorchilar besh marotaba O‘zbekiston chempioni bo‘lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Neftchi» ham besh karra respublika chempioni (1992-1995, 2001) va 2 karra O‘zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo‘lgan.

O‘zbekiston chempioni unvoniga yana «Navbahor» (1996), MHSK (1997) va «Do‘stlik» klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda «Navbahor» va 2000 yilda «Do‘stlik» jamoasi O‘zbekiston Kubogini qo‘lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda Qarshining «Nasaf» jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g‘alabani qo‘lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o‘yinda qarshiliklar «Istiqlol» (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g‘alabani boy berib, 4-o‘rinni egallaydilar.<sup>25</sup>

2003 yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning «Nissa» jamoasini 3:0, Eronning «Piruza»sini 1:0 va Iroqning «Al-Taliba» kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tailandning «Bek-Tero Sosana» jamoasi ustun keldi.

2002-2003 yillarda O‘zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tailand terma jamoasini 4:0, Katarni 5:4 hisobida yengib, so‘ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g‘alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo‘l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag‘lub etdilar. Yarim finalda o‘zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg‘in o‘tgan o‘yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo‘llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g‘olib bo‘ldilar.

To‘rtinchi o‘rinni egallagan O‘zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo‘lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAAda bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o‘yin ko‘rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O‘zbekiston terma jamoasi o‘yini yuqori baholadilar. Uch o‘yin davomida ular o‘z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni

---

<sup>25</sup> R.I.Nurimov, R.A.Akramov, Sh.T.Iseyev, S.R.Davletmuratov Futbol nazariyasi va uslubi / Nurimov R.I va b. – T.: Ilmiy texnika – axborot press nashriyoti, 2018. – 308 b.

paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Evropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

### **2.3. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi**

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.<sup>26</sup>

*Futbol texnikasining tasnifi* – Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim

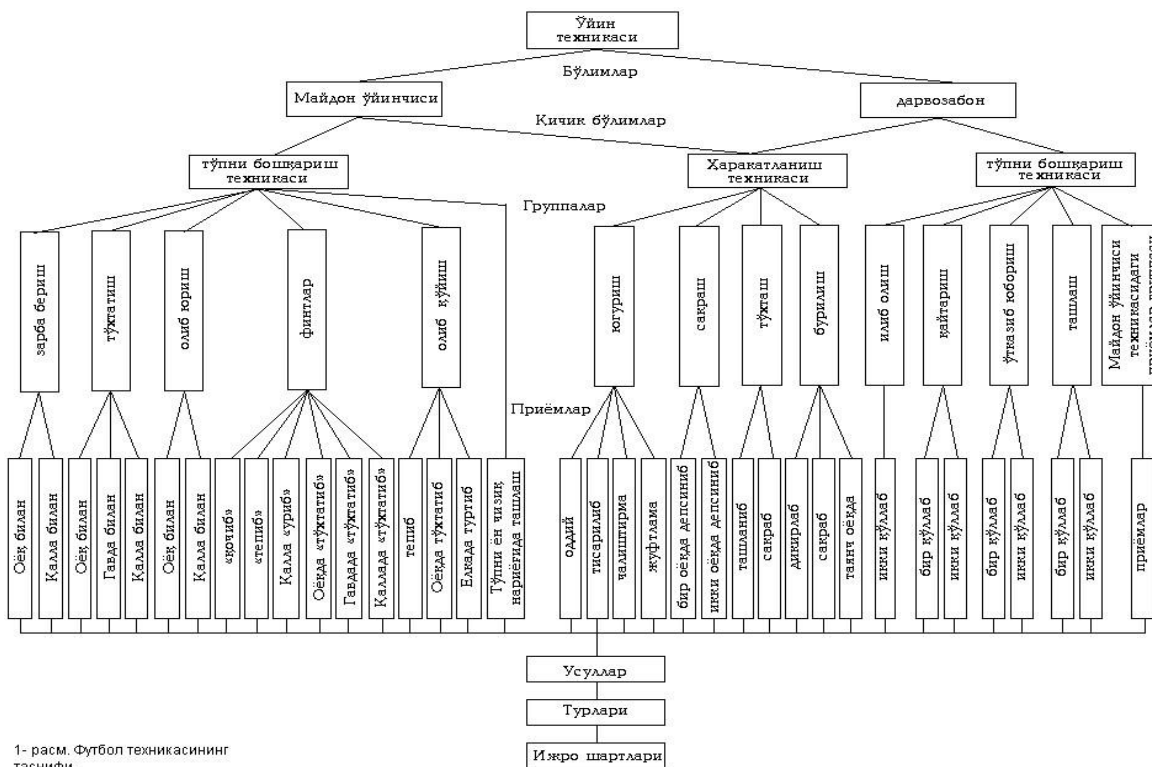
---

<sup>26</sup> Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. ТТВДивизион. М., 2004. – 191 с.



esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 43-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.



1- расм. Футбол техникасининг таснифи.

43-rasm

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

## 2.4. O'yin jarayonida harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozisiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.<sup>28</sup>

*Yugurish.* Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-

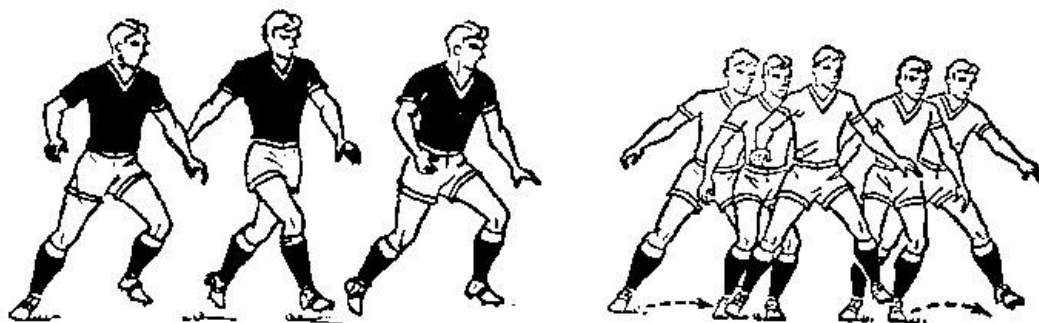
5,5 qadam bo‘ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo‘lgani sababli tez to‘xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to‘pni olib qo‘yishda va to‘pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o‘yinchilar foyda-landilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo‘shaloq qadamli) bo‘ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo‘qligi o‘nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog‘i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O‘yin sharoiti ko‘pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko‘proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog‘liq.

Tisarilib yugurayotganda, o‘yinchi ba‘zan muvozanatni yo‘qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og‘irlik markazi o‘qi tayanch yuzasining tepasida turishi o‘yinchi holatining turg‘un bo‘lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo‘nalishini o‘zgartirish uchun, turgan joydan o‘ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spesifik vositasi bo‘lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo‘shib qo‘llaniladi.



**44-45-rasm**

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (**44-rasm**). Qadam tashlash siklining birida (qo‘shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o‘tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o‘tishda

(masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (**45-rasm**). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

*Sakrashlar.* To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi.

O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinasion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizasiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak

bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

*To'xtashlar.* Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi

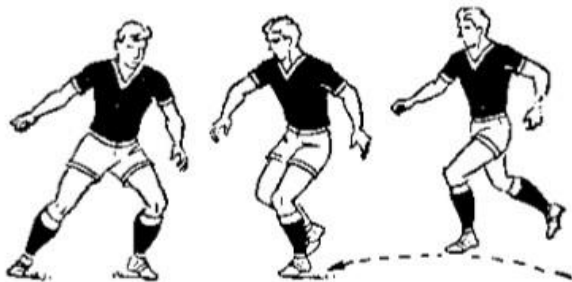
– bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (**46-rasm**). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi.

Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (**47-rasm**).

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

*Burilishlar.* Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



46-rasm. Sakrab to'xtash



47-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi.

O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

## 2.5. O'yinchisining maydondagi texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilmaxil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish.

Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spesifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.<sup>29</sup>

***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 (**7-rasm**).

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli trayektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. 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. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

***To'p trayektoriyasi xususiyatlari*** – Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (**48-rasm**). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



**48-rasm**

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinasiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berish-lar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (49-rasm).



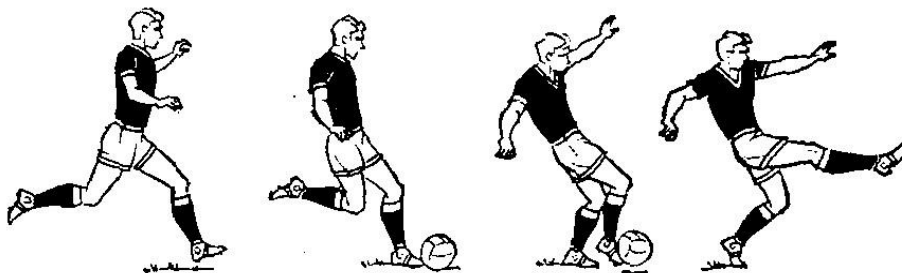
**49-rasm**

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan  $45^{\circ}$  hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar  $30^{\circ}$  dan  $60^{\circ}$  gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini



birlashtirib turuvchi shartli o‘q frontal tekislikda og‘ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to‘pning o‘rta qismiga berish natijasida to‘p past trayektoriya bo‘ylab uchadi.

Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko‘p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o‘xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (50-rasm).



**50-rasm**

Yugurib kelish chizig‘i, to‘p va nishon taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat‘iyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to‘pning yon tomoniga qo‘yiladi – bunda oyoq bilan to‘p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to‘p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko‘tariladi. To‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashtirib turuvchi shartli o‘q zarba paytida qat‘iyan vertikal bo‘ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

To‘p bilan oyoqning to‘qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o‘rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo‘lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og‘rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida

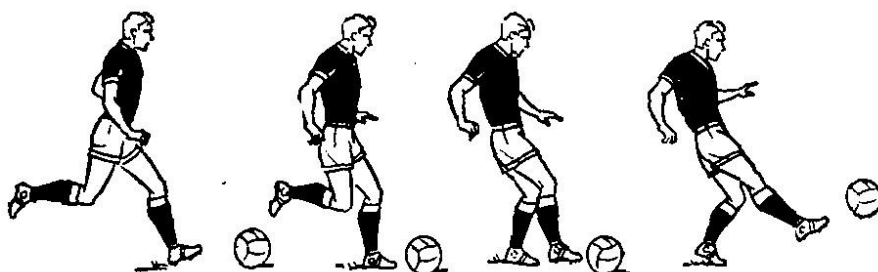
ko‘pincha harakat amplitudasining o‘zgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.<sup>27</sup>

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 (51-rasm).



**51-rasm**

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko‘rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo‘lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to‘pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (52-rasm)



**52-rasm**

Tepish paytida yugurib kelish ham, to‘p va nishon ham bir chiziqda bo‘ladi. Yugurib kelganda so‘nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko‘tarilgan bo‘ladi.

---

<sup>27</sup> Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: 2006.-432с.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

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

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (**52-rasm**). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



**52-rasm**



**53-rasm**

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (53-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladida, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu to'rtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakasiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakasiz yotgan to'pni

tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakasiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

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 harakasiz yotgan 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 bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

Hamma hollarda ham 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. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan

joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

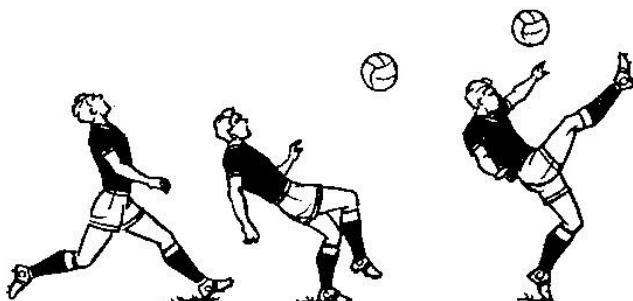
Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (54-rasm).



**54-rasm**

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizont tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (55-rasm).



**55-rasm.**

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning

olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq trayektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (56-rasm). Bunda bir oyoqda deysinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi.

Keyin deysinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



### 56-rasm

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul

(57-rasm). Bunda to'p yerga 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. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



**57-rasm.**

Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past taretoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

**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 zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, tayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan

kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

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.

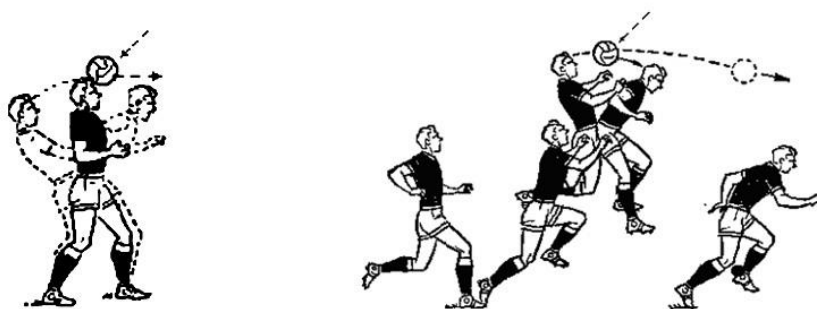
O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

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 (**58-rasm**).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (**59-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.





### 58-59-rasm.

To'pning uchib kelayotgan trayektoriyasi 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, amortizasiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi. Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (**60-rasm**).



### 60-rasm.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha  $90^0$  gacha) buriladi. 30-50 *sm* oraliqda birbiriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra may peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

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 kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (**61-rasm**). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi.

Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavnani rostdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.



**61-rasm.**

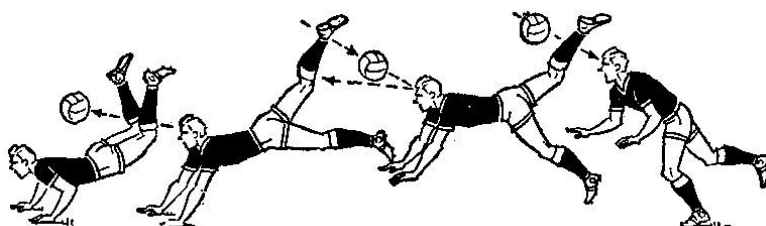
Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida deysingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi.

Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (**62-rasm**).



**62-rasm.**

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (**63-rasm**).



### **63-rasm.**

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 trayektoriyasi butunlay o‘zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo‘lib, bunda o‘yinchi sal bukilgan tarang qo‘llariga tiralib tushadi. Qo‘llar amortizasiya 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 kolganida, ana shu usul ancha samarali bo‘ladi.

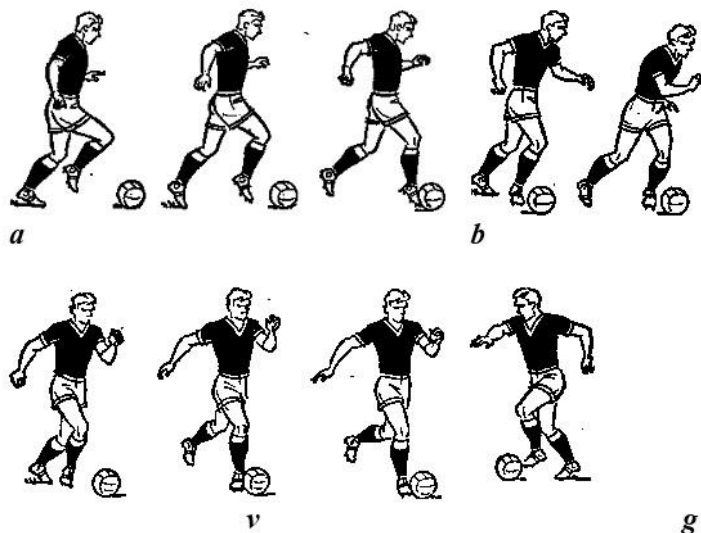
***To‘p olib yurish*** – To‘p olib yurish yordamida o‘yinchi har xil joyga ko‘chib yurishi mumkin. Bunda to‘p doim o‘yinchi nazoratida bo‘ladi. To‘p olib yurishda yugurib, (ba‘zan yurib) to‘pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To‘p olib yurishning tasnifi 38rasmda 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 noo‘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 tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim

Ko‘rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo‘q. Orqa-dagi 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.

To‘p olib yurishning o‘yinda eng ko‘p qo‘llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (**64-rasm**).



**64-rasm.**

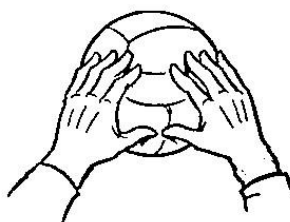
Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to‘p olib ketilayotganda asosan to‘g‘ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to‘p olib

yurish yoy bo‘ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p olib yurishda harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartirish mumkin. Oyoq 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 ikki usulda to‘pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

**To‘pni tashlash** – To‘pni tashlash – maydon o‘yinchilari qo‘lda bajaradigan yagona usul. To‘p tashlash harakatining tuzilmasi ko‘p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to‘pni uzoqroq 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 keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o‘yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb birbiriga tekkizgan holatda ushlab kerak (**65-rasm**).



**65-rasm.**



**66-rasm.**

To‘pni tashlash 66-rasmda ko‘rsatilgan. Qo‘lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. 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 yerga 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'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizasiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi. **2.6. 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'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 60-rasmda berilgan.

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 olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.<sup>28</sup>

***To'pni ilib olish*** – To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

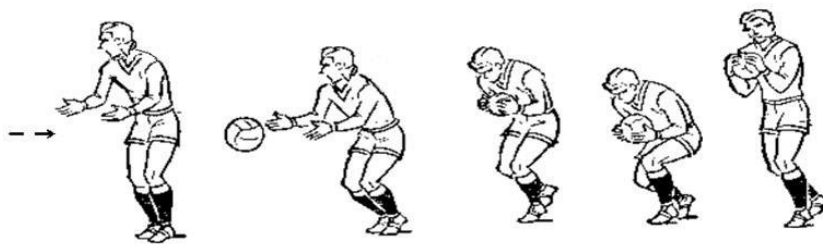
To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (**67-rasm**). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni 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 gavidani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

---

<sup>28</sup> Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001. – 57 с.



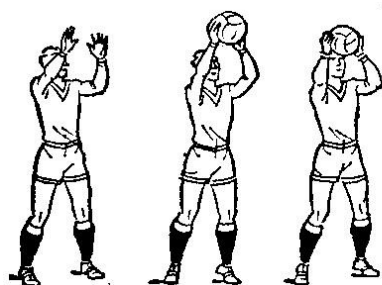
**67-rasm.**

O‘yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to‘plarni ilishga ham to‘g‘ri keladi. Bunday hollarda oldin to‘pning harakat yo‘nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko‘proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To‘pni yuqoridan ilib olish o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to‘plarni egallab olish uchun qo‘llaniladi (**68-rasm**).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo‘llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo‘lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo‘lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).



**68-rasm.**

Ishchi bosqichda to‘pning qo‘lga tegishi paytida bar-moqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so‘ndiruvchi harakati va qo‘llarning bukilishi hisobiga to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

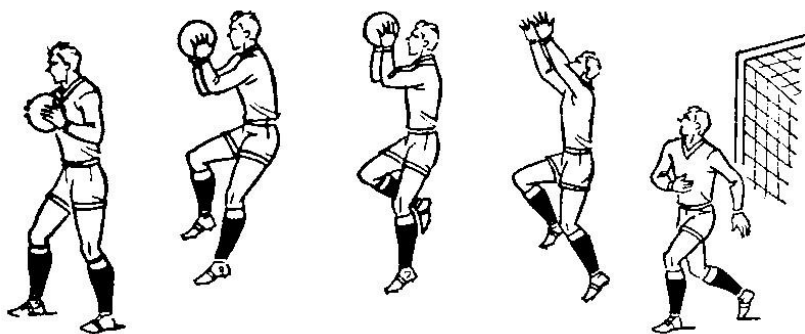


Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo‘llarini maksimal darajada bukib, to‘pni eng qisqa yo‘l bilan ko‘kragiga tortadi.

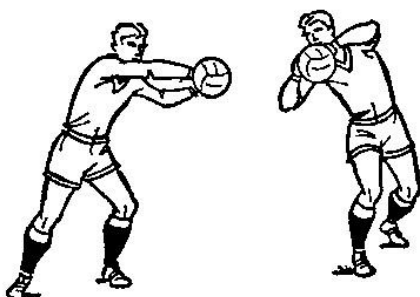
O‘yin sharoitida darvozabon to‘pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo‘shilgan variantlari qo‘llaniladi.

Baland to‘plarni, ya’ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to‘plarni qo‘lga kiritish uchun sakrab ikki qo‘llab yuqoridan ilib olish qo‘llaniladi (**69-rasm**). To‘pning uchish yo‘nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo‘llar silkinish harakatini qilib, to‘p tomon uzatiladi. To‘pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



**69-rasm.**



**70-rasm.**

To‘pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to‘plarni qo‘lga kiritish uchun qo‘llaniladi (**70-rasm**).

Tayyorlov bosqichida qo‘llar oldinga – yonga, ya’ni to‘p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik.

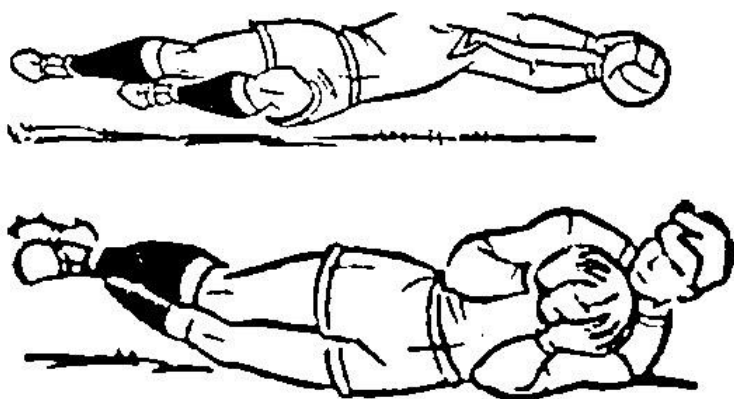
Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda 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 bosqichi bo'lgan 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 (71-rasm).

Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday 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 yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



71-rasm.



## **72-rasm.**

Darvozbondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (**72-rasm**). Dastlabki bosqichda darvozbond uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozbondning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq.

Depsinishga tayyorlanish gavnani 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 kuchi oshi-shiga yordam beradi.

Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda 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 oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozbondning uchish trayektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozbondning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu oldorqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

### **2.7. O'yin taktikasi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlari**

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001. – 57 с.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.<sup>30</sup>

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik

---

<sup>30</sup> Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b. Robergs R.A., Roberts S.O. Fisiologia do Exercício. – Sao Paulo: Phorte Editora, 2002. – 490 p. Годик М.А. Средства тренировки футболистов // Фан спорта - 2007, №1.- с. 29-32

bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilmaxil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarning doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

***O'yinchilarning vazifalari*** – Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

**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 (175 sm va undan ortiq), a’lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko‘rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o‘yinchi bo‘ladi. U dovyurak va jur‘atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo‘ljal oladigan va rejalay biladigan bo‘lishi; to‘pning ehtimoliy uchish yo‘nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya’ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta’minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o‘ynashning barcha texnik usullarini a’lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog‘lik to‘g‘ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog‘liq. Darvoza oldidagi o‘yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo‘shib olib borish, o‘z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko‘rsatadi.

**Himoya qatorining o‘yinchilari** – Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo‘lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o‘ynash bilan o‘z komandasining hujum harakatlariga faol qo‘shilishni uyg‘unlashtirib olib borishdan iborat bo‘lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o‘yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo‘lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

*Mudofaada qanot himoyachilariga bo‘lgan asosiy talablar:* a) zonada mohirona harakat qilish;

b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo‘riqchilik qilishga o‘tish

(yakkama-yakka kurashda ham mohirona o‘ynash bilan birga);

v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to‘p uzatil-ganda);

g) sheriklarini, lozim bo‘lib qolganda esa darvoza-bonni ham straxovka qilish;

d) raqib zarba berganda va to‘p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

*Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:*

a) to‘pni raqiblardan olib qo‘ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to‘p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o‘tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo‘shilish; bunda to‘p shu himoyachida bo‘lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o‘rin almashadi yoki qanotdagi zona bo‘sh qolganda, shu hujumchi o‘rnida o‘ynaydi.

**Markaziy himoyachilar** – Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o‘ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg‘unlashtirib olib borishi kerak. O‘ziga topshirilgan o‘yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo‘lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.<sup>31</sup>

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e‘tibor bilan kuzatadi, zarur bo‘lganda esa orqa himoyachi bilan o‘rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to‘p olgandan keyin hujum harakatlariga qo‘shilib, tezlik bilan olg‘a boradi yoki sheriklariga to‘p oshirib beradi.

---

<sup>31</sup> Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005 y. 145 b.

Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo‘llaydi va iloji bo‘lsa darvozaga to‘p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo‘llarini «o‘qiy» olishi hamda to‘pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to‘g‘ri pozisiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun‘iy «o‘yindan tashqari holat»ni to‘g‘ri uyutirishga hammadan ko‘p javob beradigan ham shu o‘yinchidir.

Hujumga o‘tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to‘p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o‘zi ham hujumga qo‘shiladi, ba‘zan esa uzoq yoki o‘rtacha masofadan to‘p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

***O‘rta qator o‘yinchilari*** - Hozirgi futbolda o‘rta qator o‘yinchilarining harakatlariga ko‘p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta‘minlaydigan a‘lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo‘lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo‘lishlari, o‘yinni yuksak sur‘atda o‘tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo‘lib o‘ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo‘yicha o‘rta qator o‘yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo‘yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O‘rta qator o‘yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o‘ynashlari, butun komanda o‘yini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo‘lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib



o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

*Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:*

- a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;
- d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

*Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:*

- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;
- b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkiritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;
- v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;
- g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

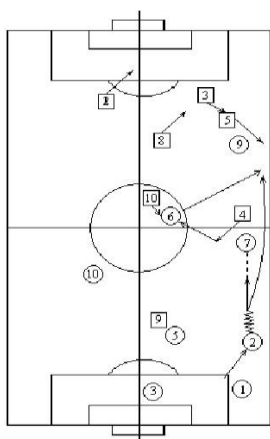
Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 156 b.

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinasiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».



**73-rasm.** «Joy almashish» kombinatsiyasi.

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinasiya bo'lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

**Nazorat savollari:**

1. Futbolni rivojlanish tarixi
2. O'zbekistonda futbolni rivojlanishiga umumiy tavsif.
3. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi qanday tuziladi.
4. Maydon o'yinchisining texnikasi nechaga bo'linadi.
5. Harakatlanish texnikasi borasida nimalarni o'rgandingiz.
6. Darvozabonning o'yin texnikasi.
7. Futbol o'yin taktikasi qanday amalga oshiriladi.

### III-BOB. BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI

#### 3.1. O‘yinning paydo bo‘lishi va rivojlanishining asosiy bosqichlari

Basketbolga o‘xshab kyetadigan o‘yin to‘g‘risidagi dastlabki ma‘lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Myeksikadagi ilk qabilasiga mansub bo‘lgan indyeyeslar “pok-to-pok” dyeb atalgan o‘yinni qiziqib o‘ynashgan. Ushbu o‘yinning butun mohiyati o‘yinchilarning to‘pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo‘lgan “to‘p” o‘rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga “tushurish” uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo‘lgan. Bunga halqaning hiyla baland joyiga o‘rnatilganligini va buning ustiga yyerga nisbatan tik, ya‘ni pyerpyendyekulyar tarzda joylashtirilganligini qo‘shadigan bo‘lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina “to‘p” – shar butun o‘yinning taqdirini hal qilgan bo‘lsa kyerak. (74-rasm).



**74-rasm** “Pok-to-pok” o‘yini

Oradan ancha vaqtlar o‘tib, eramizning XVI asriga kyelganda, myeksikalik “baskyetbolchilar” bu o‘yinni takomillashtirdilar. O‘yin ijodkorlari zilday og‘ir kauchukdan tayyorlangan to‘p-sharni dyevorga o‘rnatilgan tosh halqa orqali o‘tkazishni ko‘zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to‘pni halqaga tushirgan o‘yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o‘ziga “sarupo” qilib

olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutqizgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqasiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

1603-yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada baskybolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan, Vyet esa "Sport ensiklopyediyasi" (1818- yil) dyegan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan.<sup>33</sup>

Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini eslatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan. Masalan, Spartada shunga o'xshagan "yepiskirus" deb atalgan o'yin, Qadimgi Rimda – "xarpastum" deb atalgan o'yin, Italiyada – "halqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan.

Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yyer sharidagi juda ko'p xalqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan.

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yaxshi yordam byergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyinchalik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok – to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngilochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891- yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusyets shtati) xristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kollyeji)ning anatomiya va fiziologiya

---

<sup>33</sup> G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T., 2009. – 69 b.

o'qituvchisi doktor Djeyms A.Nyeysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi (**75-rasm**). Nyeysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo'lgan o'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.



**75-rasm.** *Djeyms Neysmit (1861-1939)*

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi xuddi hozirgi singari: "basketbol" dyeb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvafaqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

1892- yil 21-dyekabrda Springfield kollejining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi (76-rasm). Matbaa manbalari bu o'yinning uch

xil tug‘ilish sanasini qayd etadilar: 1891-yil 21-dyekabr, 1892-yilning 15- va 20-yanvari. “O‘yin yaratuvchi”ning ta’kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891-yilning “rojdyestvo” bayrami oldidan o‘tkazilgan ekan.



**76-rasm.** *Kollej o‘quvchilari jamoasi*

Guruhda 18 kishi bor edi, shuning uchun o‘yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etadi. O‘yin ko‘pchilikka shu qadar ma’qul bo‘ldiki, tez orada o‘yin qoidasidan nusxa ko‘chirib berishni so‘rab Neysmitni holi-joniga qo‘yishmaydi. Keyinroq, 1892-yilda u o‘z o‘yining birinchi “Qoidalar kitobi”ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo‘lib, ularning ko‘pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilinmoqda. Prinsip jihatdan u “Qoidalar”ning hozirgilaridan farqi to‘pni “olib yurish” qoidalari deb hisoblash mumkin.<sup>34</sup>

Neysmit o‘yinda ishtirok etuvchilar sonini qat’iy ravishda cheklab qo‘ymagan. Uning ta’rificha, o‘yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo‘lishi edi. Futbol o‘yinidan nusxa ko‘chirib o‘yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo‘yilgan edi. Ularga faqat o‘z “hududlarida” o‘ynashga ruxsat berilgan edi.

1892-yil 11-martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o‘yin o‘tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to‘plandi. Talabalar

---

<sup>34</sup> G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 79 b.

o‘z o‘qituvchilari bilan o‘ynaydilar va 5:1 hisobida g‘olib chiqdilar. Shunday keyin o‘yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892-yilning o‘zida Meksikada ham basketbol o‘ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o‘tgach Lyu Allyen Xartford shahrida noqulay savatchalarni – shaftoli terishga mo‘ljallangan ushbu savatlarni (**77-rasm**) simdan to‘qilgan silindr shaklidagi og‘ir savatchalar bilan almashtirdi.



**77-rasm.** Shaftoli terishga mo‘ljallangan savatga to‘p otish

O‘yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893-yilda birinchi marta o‘chitga tegib qaytadigan va to‘pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to‘r xalta biriktirilgan temir halqa o‘rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6x1,8 m bo‘lgan. Oradan bir yil o‘tgach, to‘pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 duymga (76,2-81,8 sm)ga yetkazildi. 1895-yilga kelib o‘yin qoidalariga jarima to‘pi tashlash kiritildi. Jarima to‘pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi.

Oradan ko‘p o‘tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shchit esa o‘zining hozirgi kattaligiga 1895-yilda erishadi. Ayni mahalda o‘chitni oq rangga bo‘yab qo‘yganlar, 1909-yilga kyelib esa, o‘chitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to‘pni olib yurish qoidasi 1896-yilda kiritilgan. To‘pni

tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi maxsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.<sup>35</sup>

O'yin texnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896-yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holga keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruxsat etilmaydigan bo'ldi.

1892-yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z baxtini ham topdi – u Deys Neysmitga turmushga chiqdi (**78-rasm**).

---

<sup>35</sup> Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // Учебник для учащихся колледжей и академических лицеев. Под ред. Л.Р.Айрапетянц. – Т.: Илм Зиё, 2012..





**78-rasm.** *Birinchi ayollar jamoasi*

1893-yil 22-martda juda ko‘p tomoshabinlar huzurida Smit kollejining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o‘rtasida birinchi rasmiy o‘yin o‘tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g‘alaba qildilar. Qizig‘i shundaki, o‘yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo‘lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo‘lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o‘yinga tushgan edilar (**79-rasm**).



**79-rasm.** *Kollej qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin*

1896-yilda qizlarning Xristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab, basketboldan xoli ravishda "netbol" (net – to'r, bol – to'p) o'yini rivojlana boshlaydi.<sup>36</sup>

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach, birinchi bor talabalarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Xuddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama – Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

AQSHda tuzilgan basketbol o'yini oradan kun o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib kyetadi.

---

<sup>36</sup> Wilmor J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p. Айрапетъянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры.-Т.: Ибн-Сино, 1991. с.156.

### **3.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari**

**I-bosqich.** 1891-1918-yillarni o‘z ichiga olib, basketbolning yangi o‘yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o‘yiniga aylanib, uning o‘ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshladi, uning dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari yaratildi, uning o‘yin texnika va taktikasi shakllandi. O‘yinda ishtirok etayotgan jamoa a‘zolarining har biri uchun muayyan funktsiya vazifalar belgilab beriladi.

**II-bosqich.** 1919–1931-yillardan iborat bo‘lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o‘yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo‘yicha xalqaro turnir – musobaqalar o‘tkazildi.

**III-bosqich.** 1932–1947-yillarni o‘z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo‘yicha basketbol o‘yini har tomonlama rivojlanganligi bilan xarakterlidir. Bu davrda basketbol o‘yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etildi. Bu hodisa unutilmas voqea basketbolni sportning Olimpiya turidagi o‘yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo‘ldi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham xalqaro maydonga chiqdilar. Basketbol texnikasi va taktikasiga yangiliklar kiritildi.

**IV-bosqich.** 1948–1965-yillarni o‘z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o‘yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o‘sishi ham ana shu davrga to‘g‘ri keladi. To‘pni bir qo‘l bilan otish qoidasi shakllanib, raqibning hujumiga qarshi o‘zini himoya qilish texnika va taktikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo‘ldi. Mini-basketbol o‘yini vujudga keliboq, dunyo bo‘ylab tarqala boshladi.

**V-bosqich.** 1986–1990-yillarda milliy Federatsiyalar soni ortib, Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo‘ldi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanib, o‘yin texnika va taktikasida yangiliklar vujudga keldi.

Musobaqalar qoidasi va hakamlilik uslubiyati takomillashtirildi.

### **3.3. Xalqaro Basketbol Federasiyasining (XBF) tashkil etilishi**

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o‘z zimmasiga olgan birinchi xalqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federasiyasi bo‘lgan edi. 1926-yilning avgust oyida IAAFning Gaaga shahrida bo‘lib o‘tgan ushbu federasiya doirasidagi VIII kongressida to‘p bilan qo‘lda o‘ynaladigan barcha o‘yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun maxsus komissiya tashkil etildi. IAAFda bunday o‘yinlarga qiziqish paydo bo‘lganiga sabab shu ediki, ko‘pgina mamlakatlarda qo‘l bilan o‘ynaladigan to‘p o‘yinlari qish oylarida yengil atletikachilar mashg‘ulotining oddiy elementiga aylanib qolgan edi.

1928-yil avgustida Amsterdam shahrida bo‘lib o‘tgan IX Olimpiada o‘yinlari vaqtida qo‘lda o‘ynaladigan to‘p o‘yinlari komissiyasi bazasida qo‘l to‘pi o‘yinlarining mustaqil xalqaro havaskorlar federasiyasi (IAGF) tashkil etildi. Uning tarkibiga sportning har xil turlari bo‘yicha (shu jumladan, basketbol bo‘yicha) uchta texnik komissiya kiritildi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo‘yicha komissiyaning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barill saylandi. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi xalqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo‘g‘i 6 yil mavjud bo‘ldi. Aslini olganda, u o‘z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934-yilning sentabrida IAGF jahon basketboliga rahbarlik qilishga da‘vat etilgan yagona tashkilot bu FIBAdir, deb tan olishga majbur bo‘lgan edi.<sup>37</sup>

XX asr 20-yillarining oxirida ko‘pchilik mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari faoliyat ko‘rsata boshlagan edi. Lekin ular IAGF rahbariyati Shvetsariyaning futbol va yengil atletika bilan ham mashg‘ul bo‘ladigan basketbol assotsatsiyasini tan olmaydi. Bunga sabab o‘z zimmasiga basketbolning rahbarlik qiluvchi organi ro‘lini olgan ushbu tashkilot basketbol bo‘yicha biror marta ham match musobaqa o‘tkazmagan edi.

---

<sup>37</sup> G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 89 b.

Mana shunga o'xshagan noxushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assotsatsiyalarining vakillari "o'z" xalqaro federatsiyalarini tuzish uchun bir yerga to'planishga qaror qildilar.

Shu maqsadda 1932-yilning 10-iyulida II mamlakatning vakillari Jenyeva shahriga to'plandi. Ular Simyeri Byern (AQSH) rahbarligi ostida – uning raisligida yangi federatsiya Nizomi va federatsiyaning asosiy ish tamoyillarini tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qildilar: unda yagona xalqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy xalqaro birinchiliklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federatsiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan edi.

XBF rahnamoligida o'tkaziladigan birinchi yirik musobaqa bu birinchi Yevropa chempionati deb hisoblanadi (Jeneva, 1935-yil).

FIBAning va hatto, ushbu federatsiyaning XOQ tomonidan tan olinishi – bu hali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini XOQ qarori bo'yicha bir necha yillar mobaynida sportning Olimpiada turlari ro'yxatiga kiritib kelindi. Biroq, mana shu dalilning o'zi yaqin orada o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga basketbolni tezkor ravishda kiritilishi uchun yetarlidir, deb oldindan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu masalani Berlinda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari tashkiliy qo'mitasi hal qiladi.

Basketbol masalasini hal etish uchun yana bir vaziyat to'siq bo'lishi mumkin: XI Olimpiada o'tkaziladigan mamlakat bo'lmish Germaniyada aslini olganda, basketbol to'g'risida tasavvur ham yo'q, chunki bu mamlakatda basketbolga o'xshab ketadigan, lekin mutlaqo boshqa bir o'yin-karbol o'yini keng tarqalgan.

Shunga qaramay, aftidan basketbolning bayat yulduzi porlaydiganga o'xshaydi. Stokgolmdan Rimga borayotgan V.Djons yo'l-yo'lakay Berlinda o'tkaziladigan XI Olimpiada o'yinlarini o'tkazish qo'mitasining bosh kotibi Karl Diyem bilan uchrashdi. Bu kishi uni yaxshi biladigan va bir vaqtlar unga ustozlik qilgan kishi edi. Boltiq dengizi osha paromda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda "tomonlar" bu to'xtamga keldilar. 1934-yilning 19-oktyabrida qo'mita basketbolni Olimpiada

o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangki, o'shanda hali XBF XOQ tomonidan tan olinmagan edi) ma'qullash yuzasidan o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

Shundan keyin 1935-yilning 28-fevralida XOQning Oslo shahrida bo'lib o'tgan sessiyasi basketbol sportning Olimpiada turniriga kiritilganligi rasmiy ravishda tan olindi.

XBF o'zi tashkil etilganidan keyin oradan 3 yildan kamroq vaqt ichida to'la mustaqillikka erishadi hamda XOQ tomonidan sportning Olimpiada turlariga kiruvchi o'yinlar federatsiyasi oilasida o'zining munosib o'rnini egallaydi.

**11-jadval****Olimpiada o‘yinlari**

| <b>Erkaklar</b> |            |                         |                |                |                |
|-----------------|------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>№</b>        | <b>Yil</b> | <b>O‘tkazilgan joyi</b> | <b>1-o‘rin</b> | <b>2-o‘rin</b> | <b>3-o‘rin</b> |
| 1               | 1936       | Berlin                  | AQSH           | Kanada         | Meksika        |
| 2               | 1948       | London                  | AQSH           | Fransiya       | Braziliya      |
| 3               | 1952       | Xelsinki                | AQSH           | Sobiq Ittifoq  | Urugvay        |
| 4               | 1956       | Melburn                 | AQSH           | Sobiq Ittifoq  | Urugvay        |
| 5               | 1960       | Rim                     | AQSH           | Sobiq Ittifoq  | Braziliya      |
| 6               | 1964       | Tokio                   | AQSH           | Sobiq Ittifoq  | Braziliya      |
| 7               | 1968       | Mexiko                  | AQSH           | Yugoslaviya    | Sobiq Ittifoq  |
| 8               | 1972       | Myunxen                 | Sobiq Ittifoq  | AQSH           | Kuba           |
| 9               | 1976       | Monreal                 | AQSH           | Yugoslaviya    | Sobiq Ittifoq  |
| 10              | 1980       | Moskva                  | Yugoslaviya    | Italiya        | Sobiq Ittifoq  |
| 11              | 1984       | Los-Andjeles            | AQSH           | Ispaniya       | Yugoslaviya    |
| 12              | 1988       | Seul                    | Sobiq Ittifoq  | Yugoslaviya    | AQSH           |
| 13              | 1992       | Barselona               | AQSH           | Xorvatiya      | Litva          |
| 14              | 1996       | Atlanta                 | AQSH           | Yugoslaviya    | Litva          |
| 15              | 2000       | Sidney                  | AQSH           | Fransiya       | Litva          |
| 16              | 2004       | Afina                   | Argentina      | Italiya        | AQSH           |
| 17              | 08         | Pekin                   | AQSH           | Ispaniya       | Argentin       |
| 18              | 2          | London                  | AQSH           | Ispaniya       | Rossiya        |
| 19              | 6          | Braziliya               | AQSH           | Serbiya        | Ispaniya       |

**12-jadval**

Yozgi olimpiada o‘yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

| <b>№</b>     | <b>O'tkazilgan yili</b> | <b>1-o'rin</b>                                 | <b>2-o'rin</b>     | <b>3-o'rin</b>     |
|--------------|-------------------------|--|--------------------|--------------------|
| <u>I</u>     | 1896                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Gretsiya</u>    | <u>Germaniya</u>   |
| <u>II</u>    | 1900                    | <u>Fransiya</u>                                | <u>AQSH</u>        | <u>B.Britaniya</u> |
| <u>III</u>   | 1904                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Germaniya</u>   | <u>Kuba</u>        |
| <u>IV</u>    | 1908                    | <u>B.Britaniya</u>                             | <u>AQSH</u>        | <u>Shvesiya</u>    |
| <u>V</u>     | 1912                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Shvesiya</u>    | <u>B.Britaniya</u> |
| <u>VI</u>    | 1916                    | Birinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi |                    |                    |
| <u>VII</u>   | 1920                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Shvesiya</u>    | <u>B.Britaniya</u> |
| <u>VIII</u>  | 1924                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Finlyandiya</u> | <u>Fransiya</u>    |
| <u>IX</u>    | 1928                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Germaniya</u>   | <u>Finlyandiya</u> |
| <u>X</u>     | 1932                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Italiya</u>     | <u>Fransiya</u>    |
| <u>XI</u>    | 1936                    | <u>Germaniya</u>                               | <u>AQSH</u>        | <u>Vengriya</u>    |
| <u>XII</u>   | 1940                    | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi |                    |                    |
| <u>XIII</u>  | 1944                    | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi |                    |                    |
| <u>XIV</u>   | 1948                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>Shvesiya</u>    | <u>Fransiya</u>    |
| <u>XV</u>    | 1952                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>SSSR</u>        | <u>Vengriya</u>    |
| <u>XVI</u>   | 1956                    | <u>SSSR</u>                                    | <u>AQSH</u>        | <u>Avstraliya</u>  |
| <u>XVII</u>  | 1960                    | <u>SSSR</u>                                    | <u>AQSH</u>        | <u>Italiya</u>     |
| <u>XVIII</u> | 1964                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>SSSR</u>        | <u>Yaponiya</u>    |
| <u>XIX</u>   | 1968                    | <u>AQSH</u>                                    | <u>SSSR</u>        | <u>Yaponiya</u>    |
| <u>XX</u>    | 1972                    | <u>SSSR</u>                                    | <u>AQSH</u>        | <u>GDR</u>         |
| <u>XXI</u>   | 1976                    | <u>SSSR</u>                                    | <u>GDR</u>         | <u>AQSH</u>        |



|               |      |                            |                 |                    |
|---------------|------|----------------------------|-----------------|--------------------|
| <u>XXII</u>   | 1980 | <u>SSSR</u>                | <u>GDR</u>      | <u>Bolgariya</u>   |
| <u>XXIII</u>  | 1984 | <u>AQSH</u>                | <u>Ruminiya</u> | <u>FRG</u>         |
| <u>XXIV</u>   | 1988 | <u>SSSR</u>                | <u>GDR</u>      | <u>AQSH</u>        |
| <u>XXV</u>    | 1992 | <u>Birlashgan<br/>jamo</u> | <u>AQSH</u>     | <u>Germaniya</u>   |
| <u>XXVI</u>   | 1996 | <u>AQSH</u>                | <u>Rossiya</u>  | <u>Germaniya</u>   |
| <u>XXVII</u>  | 2000 | <u>AQSH</u>                | <u>Rossiya</u>  | <u>Xitoy</u>       |
| <u>XXVIII</u> | 2004 | <u>AQSH</u>                | <u>Xitoy</u>    | <u>Rossiya</u>     |
| <u>XXIX</u>   | 2008 | <u>Xitoy</u>               | <u>AQSH</u>     | <u>Rossiya</u>     |
| <u>XXX</u>    | 2012 | <u>AQSH</u>                | <u>Xitoy</u>    | <u>B.Britaniya</u> |

### *13-jadval*

Qishki olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamo

| <b>№</b>   | <b>O'tkazilgan<br/>yili</b> | <b>1-o'rin</b>   | <b>2-o'rin</b>     | <b>3-o'rin</b>  |
|------------|-----------------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| <u>I</u>   | 1924                        | <u>Norvegiya</u> | <u>Finlyandiya</u> | <u>Avstriya</u> |
| <u>II</u>  | 1928                        | <u>Norvegiya</u> | <u>AQSH</u>        | <u>Shvesiya</u> |
| <u>III</u> | 1932                        | <u>AQSH</u>      | <u>Norvegiya</u>   | <u>Shvesiya</u> |

|              |      |  |                         |                    |
|--------------|------|--|-------------------------|--------------------|
| <u>IV</u>    | 1936 | <u>Norvegiya</u>                               | <u>Germaniya</u>        | <u>Shvesiya</u>    |
| =            | 1940 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO‘ o‘tkazilmadi |                         |                    |
| =            | 1944 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO‘ o‘tkazilmadi |                         |                    |
| <u>V</u>     | 1948 | <u>Norvegiya</u>                               | <u>Shvesiya</u>         | <u>Shvetsariya</u> |
| <u>VI</u>    | 1952 | <u>Norvegiya</u>                               | <u>AQSH</u>             | <u>Finlyandiya</u> |
| <u>VII</u>   | 1956 | <u>SSSR</u>                                    | <u>Avstriya</u>         | <u>Finlyandiya</u> |
| <u>VIII</u>  | 1960 | <u>SSSR</u>                                    | <u>Germaniya</u>        | <u>AQSH</u>        |
| <u>IX</u>    | 1964 | <u>SSSR</u>                                    | <u>Avstriya</u>         | <u>Norvegiya</u>   |
| <u>X</u>     | 1968 | <u>Norvegiya</u>                               | <u>SSSR</u>             | <u>Fransiya</u>    |
| <u>XI</u>    | 1972 | <u>SSSR</u>                                    | <u>GDR</u>              | <u>Shvetsariya</u> |
| <u>XII</u>   | 1976 | <u>SSSR</u>                                    | <u>GDR</u>              | <u>AQSH</u>        |
| <u>XIII</u>  | 1980 | <u>SSSR</u>                                    | <u>GDR</u>              | <u>AQSH</u>        |
| <u>XIV</u>   | 1984 | <u>GDR</u>                                     | <u>SSSR</u>             | <u>AQSH</u>        |
| <u>XV</u>    | 1988 | <u>SSSR</u>                                    | <u>GDR</u>              | <u>Shvetsariya</u> |
| <u>XVI</u>   | 1992 | <u>Germaniya</u>                               | <u>Birlashgan jamoa</u> | <u>Norvegiya</u>   |
| <u>XVII</u>  | 1994 | <u>Rossiya</u>                                 | <u>Norvegiya</u>        | <u>Germaniya</u>   |
| <u>XVIII</u> | 1998 | <u>Germaniya</u>                               | <u>Norvegiya</u>        | <u>Rossiya</u>     |
| <u>XIX</u>   | 2002 | <u>Norvegiya</u>                               | <u>Germaniya</u>        | <u>AQSH</u>        |
| <u>XX</u>    | 2006 | <u>Germaniya</u>                               | <u>AQSH</u>             | <u>Avstriya</u>    |
| <u>XXI</u>   | 2010 | <u>Kanada</u>                                  | <u>Germaniya</u>        | <u>AQSH</u>        |
| <u>XXII</u>  | 2014 | <u>Rossiya</u>                                 | <u>Norvegiya</u>        | <u>Kanada</u>      |

XBF Nizomi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya kongresslarida tegishli o'zgartirishlar kiritib turiladi.

1947-yildayoq 50 mamlakat FIBAgaga a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligini nishonlayotgan kunda (1985-yil.) FIBA besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirish edi.

XBFning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosining rahbar organi hisoblanadi. Bu organlar har ikki yilda bir marotaba o'z mamlakatlari – sessiyasida to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi.<sup>38</sup>

Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ular da milliy birinchilik 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.

#### *14-jadval*

##### **Jahon chempionatlari**

| <b>№</b> | <b>Yil</b> | <b>O'tkazilgan joyi</b> | <b>1-o'rin</b> | <b>2-o'rin</b> | <b>3-o'rin</b> |
|----------|------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1        | 1950       | Argentina               | Argentina      | AQSH           | Chili          |
| 2        | 1954       | Braziliya               | AQSH           | Braziliya      | Filippin       |
| 3        | 1959       | Chili                   | Braziliya      | AQSH           | Chili          |
| 4        | 1963       | Braziliya               | Braziliya      | Yugoslaviya    | Sobiq Ittifoq  |
| 5        | 1967       | Urugvay                 | Sobiq Ittifoq  | Yugoslaviya    | Braziliya      |

<sup>38</sup> Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ( Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish)-T., 2020

|    |      |              |               |               |               |
|----|------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 6  | 1970 | Yugoslaviya  | Yugoslaviya   | Braziliya     | Sobiq Ittifoq |
| 7  | 1974 | Puyerto-Riko | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya   | AQSH          |
| 8  | 1978 | Filippin     | Yugoslaviya   | Sobiq Ittifoq | Braziliya     |
| 9  | 1982 | Kolumbiya    | Sobiq Ittifoq | AQSH          | Yugoslaviya   |
| 10 | 1986 | Ispaniya     | AQSH          | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya   |
| 11 | 1990 | Argentina    | Yugoslaviya   | Sobiq Ittifoq | AQSH          |
| 12 | 1994 | Kanada       | AQSH          | Rossiya       | Xorvatiya     |
| 13 | 1998 | Gretsiya     | Yugoslaviya   | Rossiya       | AQSH          |
| 14 | 2002 | AQSH         | Yugoslaviya   | Argentina     | Germaniya     |
| 15 | 2006 | Yaponiya     | Ispaniya      | Gretsiya      | AQSH          |
| 16 | 2010 | Turkiya      | AQSH          | Turkiya       | Litva         |
| 17 | 2014 | Ispaniya     | AQSH          | Serbiya       | Fransiya      |

### 3.4. O‘zbekistonda basketbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi tarixi

O‘zbekiston sportchilarini “basketbol” degan o‘yin bilan birinchi marta Moskva yo‘riqchilar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o‘lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta’lim vakili L.Barxash tanishtirgan. U 1920-yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg‘ona) shahrida yo‘riqchilardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga yetayotgan o‘smirlardan iborat basketbol jamoasini tashkil etadi. Ularga o‘yin qoidasini tushuntirib, namunaviy o‘yinni o‘zida o‘tkazib ko‘rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o‘rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo‘yib, har birida 9 nafardan o‘yinchi bo‘lgan ikki jamoa uchrashadi.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini tuzgan kishi harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan katta yoshli o‘smirlar harbiy-jangovar maktabining o‘qituvchisi S.Stariy bo‘lgan edi. Bu yerda Umumta’lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920- yilning sentyabr oyida birinchi o‘yin bo‘lib o‘tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o‘yinchi bo‘lib, to‘p o‘rnida futbol to‘pidan foydalangan edilar. Halqa o‘rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo‘yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya yo'riqchilariga ma'qul bo'lib, ularda katta taassurot qoldirdi. Toshkentda o'tkazilgan birinchi basketbol o'yini qatnashchisi M.D.Mogilevskiyning hikoya qilishicha, yigitlar har kuni kiyib yurgan kiyimlarida o'yinga tushgan va ko'plari yalang oyoq o'ynagan. O'yin boshdan-oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarga kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu yerda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920-yilning yoz va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921-yilda Toshkent, Qo'qon, Andijon hamda Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va kasabalarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda o'chitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yildayoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikki haftalik" va "Chaqiruvchiga bo'lganlar haftaligi".

1921-yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdi. "Doprizivnik" jurnali farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi to'rтки berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, uslubiy va sport xarakterdagi axborotning yomon yetkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan yo'riqlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratining o'sishini to'xtatib turardi.

1923-yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati rivojlanadi. Natijada zavod, fabrika hamda o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924-yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikida ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblariga aylandi. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar “Moskva qoidalari” bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15 m va to'g'ri to'rt burchak shaklida bo'lgan maydonchada o'tkazildi. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal o'chitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. O'chitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar 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 halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edi, bunda chap himoyachi raqibning o'ng hujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi, daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (baxsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi.

To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar raqamlanmas, bayonnomalar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi hakamlik qilar va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turilar edi. 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. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. 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 ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq odat bo'lgan.<sup>39</sup>

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927-yilda u birbutun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa, faqatgina shahar musobaqalari bo'lib o'tardi. 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 etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) – 3 ta jamoa temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinterchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928-yilning avgust oyida Moskvada birbutun mamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi, unda tarkibi 193 nafar kishidan iborat bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etadi.

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutqizadi va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadi. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutqizib, umumiy hisobda IV o'rinni egallaydilar. Shu yerning o'zida basketbol jamoalari Fransiya ishchilar Federatsiyasi jamoalari bilan Xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladi. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqadilar.

---

<sup>39</sup> Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

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.

Quyidagi dalillar o‘sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko‘rsatadi: u II Butun o‘zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935-yil, iyun), Samarqandda o‘tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935-yil, avgust), Toshkentda o‘tkazilgan idoralararo spartakiada (1935-yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg‘ona, Qo‘qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o‘tkaziladi. Xuddi shu yili “Spartak”, “Lokomotiv” sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o‘quv-mashg‘ulot jarayoni bilan shug‘ullanadigan murabbiylar paydo bo‘ldi. Chunonchi, “Lokomotiv” jamiyatida M.Fedorov, “Spartak”da A.Kirillov, “Dinamo”da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O‘zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo‘lgan.

Chambar halqalarni (1936-yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalarga almashtirilishi to‘pni ko‘krakdan ikki qo‘llab va yelkadan bir qo‘llab har harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi (to‘pni uzatish va olib yurish texnikasi yaxshilandi).

1937-yildan boshlab terma jamoalar o‘rtasida basketbol bo‘yicha Respublika musobaqalari o‘tkazila boshladi, sport jamiyatlari jamoa g‘oliblari o‘zaro shahar, viloyat birinchiligi o‘tkaza boshladilar. G‘olib bo‘lgan jamoaga “champion” unvoni berilib, ularga Butunmamlakat musobaqalarida O‘zbekiston sharafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo‘ldi.

1939-yil yanvaridan boshlab, yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zaxirada o‘yinchilarga ega bo‘lishga ruxsat berildi. “O‘yinchiga sof vaqt ajratish” qoidasi joriy etildi, “uch lahza” qoidasi mavjud edi. Mana shu punktning joriy etilishi bilan o‘yin ancha dinamik xarakter 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 qo'yildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. Ushbu qoidalar bo'yicha basketbol xalqasining 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 hakamlar o'yinlari o'tkazildi.

Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

1943-yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tadi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib, unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ladi. Markaziy qo'shin klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ladi.

1944-yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo'yicha XI mamlakat birinchiligi o'yinlarining bayrog'i ko'tarildi. Bu yerda DKA O'zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etadi, lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmaydi va IX-o'rinni egallaydi.

1945-yilda Respublika spartakiadasi o'tkazildi. U yakunlangandan so'ng O'zbekiston jamoalari Frunze shahrida o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida ishtirok etadilar. Unda O'zbekiston sportchilari basketbol bo'yicha va sportning boshqa turlari bo'yicha I-o'rinni egallab g'olib chiqadilar.

1946-yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi Toshkent shahrida sport bo'yicha birinchi yo'riqchilar maktabini ochadi.

1947-yilda o'yin qoidalariga o'zgarishlar kiritildi. Bayonnomalarga 12 nafar kishini kiritishga ruxsat beriladi. Musobaqalarning shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi. 1947-yilda Butun

mamlakat paradi o'tkazilganidan so'ng O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etib, V-o'rinni egallaydi.<sup>40</sup>

1948-yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I-o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olmaota shahar jamoasiga yutqizib II- o'rinni oladi.

1949-yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII-o'rinni, ayollar esa XXo'rinni oldilar.

1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining III an'anaviy musobaqalari o'tkazildi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqdilar. 1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo chempionati birinchi marta o'tkazildi. Unda toshkentlik yigit-qizlar I-o'rinni egalladilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII-o'rinni egalladi.

O'sha kezlarda matbuotda tez-tez uslubiy mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshladi. 1958-yilning birinchi yanvaridan boshlab, basketbol bo'yicha yangi qoidalar, sport bo'yicha yangi tasniflari amal qila boshladi. Sport bo'yicha yangi tasnifdagi talablar sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xuddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tadi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ladi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etadilar hamda qizlar IX-o'rinni, yigitlar XI-o'rinni egallaydilar.

---

<sup>40</sup> Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh-yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yaxshi basketbolchilarning o'yin taktikasini mohirlik bilan qo'llay boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish usullari qo'llanib, raqib o'chiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinasiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955-yil – bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yil ichida 10 ta sport ustasi, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Xuddi shu yili Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Shu yili yana Toshkent shahar Oliy o'quv yurtlari birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari Butunmamlakat talabalar o'yinida ishtirok etadilar.

1956-yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat xalqlarining Spartakiadasi ochildi, unda o'zbek basketbolchilari V-o'rinni egalladilar. 1958-yilda basketbol bo'yicha XXR va O'zbekiston o'rtasida birinchi marta xalqaro uchrashuv o'tkazildi. Unda mehmonlar g'olib chiqdilar.

1959-yilda X O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada tamom bo'lganidan keyin 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 bo'lgan uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

1964-yildan boshlab o'zbek basketbolchilari "A" sinfi bo'yicha oliy liga jamoalari bilan birgalikda mamlakat chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10-12-o'rinni egalladi.

1970-yildan 1990-yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF", xotin-qizlar jamoasi Butunmamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafini himoya qildi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib

chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuhamedova, Ye.Tornikidu shular jumlasidan bo‘lib, ular mamlakat terma jamoasining a‘zolari edilar.

1991-yilda O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishdi. Xalqaro maydonda o‘zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba‘zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarida O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O‘zbekiston Xalqaro Olimpia Qo‘mitasi (XOQ)ga a‘zo bo‘lib kirdi. O‘zbekiston basketbolchilari shundan keyin musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o‘tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o‘rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o‘tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX-o‘rinni egalladi. 1996- yilda AQSHda Qo‘shin klublari o‘rtasida musobaqalar o‘tkaziladi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz SSKA (MHSK) VII-o‘rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o‘rtasida Xalqaro turnir o‘tkazildi. Bu yerda o‘zbek basketbolchilari uch g‘alabaga erishib, yarim final o‘yinlarida Rossiya jamoasiga yutqizib quydilar va umumiy hisobda III-o‘rinni egalladilar.

O‘zbekiston Respublikasini o‘z mustaqilligiga erishgandan so‘ng 3 ta xalqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi. Har yili erkaklar va ayollar jamoalari o‘rtasida basketbol bo‘yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o‘tkaziladi. “MHSK” jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g‘alaba qozonib shohsupaning yuqori qismiga ko‘tarilgan. 1991–1995-yillar oralig‘ida ayollar jamoalari o‘rtasida “SKIF” jamoasi Respublika birinchiligida g‘olib bo‘lgan bo‘lsa, 1996-yildan hozirgi kungacha Navoiyning “Nika” jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g‘oliblikni qo‘lga kiritgan jamoa o‘yinchilaridan 20 dan ortiq o‘yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

Mamlakatimiz terma jamoasi Osiyo birinchiliklari saralash musobaqalariga muntazam qatnashib kelmoqda. Hozirgi kunda terma jamoa tarkibida tajribali o‘yinchilar bilan birgalikda juda ko‘p yosh basketbolchilar ham ko‘zga ko‘rinmoqda ulardan bir qatori O‘zDJTI talabalari hisoblanadi.

### **3.5. Mustaqillik davrida o‘zbek basketbolining rivojlanishi**

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab yurtimizda eng ommalashgan sport turlaridan biri bo‘lgan basketbol o‘ziga xos mazmun va yo‘nalishda shug‘ullana boshladi. O‘sha davrda soha bo‘yicha faoliyat ko‘rsatib kelayotgan mutaxassis-rahbarlar, Respublika basketbol federasiyasi va murabbiylar oldida o‘zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog‘onaga ko‘tarish yo‘llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muomolari yuzaga keldi. Agar “ittifoq davrida terma jamoalarimizga o‘zga respublikalar basketbol klublarida “to‘p suruvchi” o‘yinchilarni “keldi-ketdi” asosida jalb qilish an‘ana sifatida xizmat qilgan bo‘lsa, endi mahalliy basketbol ustalari, mutaxassis-murabbiylar tayyorlash o‘zbek basketbol kulublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon miqyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko‘ndalang bo‘lib turgan edi.

Lekin Birinchi Prezidentimiz I.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sportni 1991-yildanoq davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasiga kiritilishi hamdo‘stlik davlatlari ichida 1992-yildan boshlab “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi” qonuni qabul qilinishi mamlakatimizda ommaviy sportni, shu jumladan, bolalar sportini ham, professional sportni ham jadal rivojlanishiga to‘rtki berdi. Bu borada o‘zbek basketbolida ham keskin ijobiy burilishlar ro‘y berdi. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi tasarrufidagi avvalgi “TSSKA” markaziy harbiy sport klubi deb nomlana boshlandi va ushbu klub qoshida basketbol jamoasi tuzildi. Yurtimiz taraqqiyotini bozor iqtisodiyotiga asoslangan holda rivojlantirish tamoyili sport jamoalarini moliyaviy jihatdan ta‘minlash zaruriyatini tug‘dirdi. Ushbu masalada ham mamlakatimiz birinchi rahbari tomonidan boshlab berilgan va bugungi kungacha bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy siyosat bolalar sportini ham professional sportni ham moddiy jihatdan qo‘llab-quvatlash imkoniyatini yaratdi.

O‘zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki xalqaro maydonga olib chiqishda uning moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor namuna ko‘rsatgan

“O‘zqurilishmexanizatsiya” boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida “O‘zqurilishmexanizatsiya” basketbol jamoasi “Basketbolning vatani” bo‘lishi Amerika Qo‘shma shtatlariga uzoq muddatli musobaqa serialarini o‘tkazish uchun xizmat safariga yuborildi. Albatta, bu safar jamoa uchun katta saboq bo‘ldi. 1991-yildan boshlab ushbu jamoa keyinchalik tashkil etilgan “TSUM” jamoasi Respublikamiz birinchiliklarida va sobiq ittifoq miqyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o‘z mahoratlarini yanada shakllantirdi.<sup>41</sup>

1992-yilda O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiylar A.I.Adisman, A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida “O‘zqurilishmexanizatsiya” jamoasi mustaqil hamdo‘stlik davlatlari “MDH” birinchiligida ishtirok etib, 5-o‘rinni egalashga muvaffaq bo‘ldi.

Shu yillardan boshlab erkaklar o‘rtasida muntazam o‘tkaziladigan milliy chempionatdan tashqari Mamlakat kubogi musobaqalari joriy etildi. Birinchi kubok musobaqalarida Respublikamizning turli viloyatlarida tashkil etilgan ko‘plab basketbol jamoalari ishtirok etgan bo‘lib, “O‘zqurilishmexanizatsiya” Kubok sohibi bo‘lishga erishdi.

1992-yilda O‘zbekiston basketbol federatsiyasi (O‘BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF)ga teng huquqli a‘zo sifatida qabul qilindi. Shu vaqtdan boshlab O‘BF yurtimizda ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish, uning tashkiliy, me‘yoriy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga “bosh-qosh” bo‘ldi. Turli yosh guruhlari va sport malakalariga mansub bolalar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalar, milliy chempionatlar, Kubok musobaqalari va o‘ta nufuzli xalqaro musobaqalar (Osiyo klub chempionatlari, Osiyo o‘yinlari, olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlariga saralov musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish, terma jamoalarini shakllantirish,

---

<sup>41</sup> Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'BF yo'lboshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993-yilda o'tkazildi mazkur chempionatda murabbiylar A.I.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi. Uchinchi o'rinni Respublika oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlab o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasida 1991-yil AQSHda o'tkazilgan "Turne" musobaqalarida ishtirok etgan A.Vilgelm, A.Ryazanov, R.Jumaniyazov, B.Filyushkin, D.Sheglinskiy, S.Demurin, O.Levin, S.Makshevlardan tashqari yana V.Telegin, A.Firsov, A.Kavardak va S.Gavrilovlar ham "to'p surishdi".

1992-yilda Toshkent shahrining birinchi milliy chempionatida murabbiy S.V.Taraborin rahbarligida institutning "SKIF" ayollar basketbol jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritdi. Shu yilning sentyabr oyida basketbol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi Xitoyda o'tkazilgan xalqaro turnirga taklif etildi va ushbu musobaqalarda uchinchi o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi. "SKIF" klubi basketbolchi qizlari asosida shakllantirilgan O'zbekiston terma jamoasi yildan-yilga o'z mahoratini shakllantirib borishga muvaffaq bo'ldi.

1994-yilda "Elektromontaj poyezdi-757" (temir yo'llarni elektrlashtirish) "SKIF" jamoasining homiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko, Omskning "Neftyanik" jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning "Shelen" jamoasiga 8 ochkoni boy berib mag'lubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda "SKIF" jamoasi o'zining munosib raqib ekanini ko'rsatdi, Yevropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak o'yin tajribasiga ega bo'lgan rossiyalik jamoalarga u kattagina muammolar tug'dirdi. Bizning qizlarimiz uchun bunday turnirlar mahoratni takomillashtirish vositasi sifatida suv bilan havodek zarur edi.

1994-yilning kech kuzida "SKIF" ayollar jamoasi Toshkentda tashkil etilgan Rossiya birinchi ligasining "Neftyanik" (Omsk), Toshkent shahrining yoshlar terma

jamoasi “ROSMM-757”, Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada “Neftyanik” jamoasiga yutqazib, u ikkinchi o‘rinni egalladi. Samarqand terma jamoasi uchinchi bo‘ldi.

1994-yilning dekabrda O‘zbekiston kubogi bellashuvlarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov yetakchiligidagi ROSMM-757 g‘olib chiqdi. Yosh istiqbolli basketbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning birinchi jamoasi uchun asosiy zaxira hisoblanadi. Tez orada bu guruhning o‘yinchilari Ye.Mustafina, M.Ostashenko, I.Tsoy, I.Yunusova, A.Litkina, N.Rahimovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muyassar bo‘ldi.

1995-yilda Toshkentda O‘zbekiston Respublikasi kubogi musobaqalari o‘tkazildi, afsuski, unda bor-yo‘g‘i uchta jamoa qatnashdi. ROSMM, ROSMM-757 va Angren shahrining yoshlar terma jamoasi. ROSMM-757 kubok sohibi bo‘ldi.

1995-yilning dekabrda Respublika Chempionatining birinchi turi bo‘lib o‘tdi, unda to‘rtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarqand va Andijon terma jamoalari, bunda birinchi o‘rin ROSMM jamoasiga, ikkinchi o‘rin Samarqandliklarga, uchinchi ROSMM yoshlariga nasib etdi.

O‘zbekiston ayollar basketbolida asta-sekin ahvol ijobiy tomonga o‘zgardi. Keyingi 1996-yildagi Respublika chempionatida oltita jamoa qatnashdi. Jumladan, chempionat ishtirokchilari safiga endi Chirchiq va Guliston jamoalari ham qo‘shildi. Shu yilning mart oyida Chirchiq shahrida O‘zbekiston Respublikasi spartakiadasi doirasida basketbol bo‘yicha ayollar turniri o‘tkazilib, unda 12 ta jamoa ishtirok etdi. Birinchi o‘rinni Toshkent, ikkinchini Samarqand, uchinchi o‘rinni Navoiy shahar terma jamoalari oldi.

1995-1996-yillarda to‘rtinchi bosqichda o‘tqazilgan O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi yakunlariga ko‘ra ROSMM jamoasi Respublika chempioni bo‘ldi, Samarqand terma jamoasi ikkinchi, ROSMM yoshlari esa uchinchi o‘ringa munosib ko‘rildi.

1996-yil O‘zbekistonning birinchi ayollar jamoasi uchun shunisi bilan qadrliki, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RF) o‘tqazilgan turnirda ishtirok etdi. Bu musobaqalarda Xarbin shahri (XXR) terma jamoasi ham qatnashdi.



O‘zbekistonlik basketbolchi qizlar Krasnoyarskni ikkinchi, “Shelen” jamoasi va shu shaharning ayollar jamoasi ustidan g‘alabaga erishib, ikki bor o‘zini kuchini ko‘rsata oldi. Nihoyatda keskin kurashda kichik farq bilan Xarbin shahri qizlariga yutuqni boy berdi. Bu turnirda ROSMM jamoasi o‘yinchisi Irina Shel ishtirokchilar orasidagi eng sermahsul sportchi sifatida eng yaxshi markaziy o‘yinchi deb topildi.

Mazkur turnir o‘zbekistonlik basketbolchilarning xalqaro darajadagi musobaqalarda ishtirok etishga tayyorligini, ular mahorat bobida Rossiya hamda Xitoy Xalq Respublikasining kuchli jamoalaridan qolishmasligini ko‘rsatdi.

Bunday turnirlar o‘zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o‘tkazishda muntazamlikning yo‘qligi jamoalar tayyorgarligi darajasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi. Aynan shunday tashabbus xalqaro turnirni doimiy ravishda tashkil etish masalasi Markaziy Osiyo Respublikalari ayollar jamoalarini murabbiylari tomonidan ko‘tarildi va mazkur Respublika federasiyalari uni qo‘llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O‘zbekiston, Qirg‘iziston, Turkmaniston) va Qozog‘iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o‘tkazib turish to‘g‘risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo‘lib, ular biror Respublikada “Markaziy Osiyo chempionlari ligasi” boshchiligida o‘tqazilardi.

Bu musobaqaning birinchi bosqichidagi ilk bellashuv yozda Bishkek shahrida yozda tashkil etilib, unda Markaziy Osiyo mustaqil respublikalaridan 6 ta jamoa qatnashdi. Birinchi bosqichda sovrinli o‘rinlar Qirg‘iziston (1-o‘rin) Qozog‘iston (2o‘rin) O‘zbekiston (3-o‘rin) orasida taqsimlandi.

Ikkinchi bosqich 1996-yilning kuzida O‘zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag‘ishlanib o‘tqazildi. Bu yerda sovrinli o‘rinlar quyidagicha taqsimlandi – Qozog‘iston 1-o‘rin (Pavlodar sh. terma jamoasi), O‘zbekiston 2-o‘rin (ROSMM), Qirg‘iziston 3-o‘rin.

Ikkinchi “Markaziy Osiyo o‘yinlari” 1997-yilda Olmaota shahrida bir bosqichda bo‘lib o‘tdi. Unda Qozog‘iston, Qirg‘iziston, O‘zbekiston jamoalari ishtirok etdi.

O‘zbekistonlik basketbolchilar bu yerda ikkinchi o‘rinni egalladilar. Shu bilan Markaziy Osiyo o‘yinlari boshqa tashkil etilmadi.<sup>42</sup>

1997-yil O‘zbekiston chempionatida 6 ta shahardan 10 ta jamoa ishtirok etdi: Toshkentdan 4 ta jamoa maydonga tushdi. ROSMM, SKIF (JTISK), DYuFPK, “Mehnat rezervlari” Samarqanddan ikki jamoa tashrif buyurdi – “Unversitet” va “Kamolot” Navoiy, Andijon, Sirdaryo va Nukus shaxarlari o‘z terma jamoalarini olib keldilar. Jamoalar ikki guruhga bo‘lindilar, birinchi guruh olti jamoadan tashkil topdi.

(ROSMM, DYuFPK “Unversitet” Navoiy, Andijon, Nukus terma jamoalari). Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamoadan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari”, “Kamolot” Sirdaryo shahri terma jamoasi).

O‘zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 bosqichda o‘tkazildi. Birinchi bosqich 1997-yilning yanvar oxirida Samarqanda bo‘lib o‘tdi, unda “Unversitet” jamoasi o‘z guruhida 1-o‘rinni oldi. Toshkentning ROSMM jamoasi ikkinchi bo‘ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari 3-o‘rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi 1-o‘rinni, “Mehnat rezervlari” ikkinchi, Samarqandning “Kamolot” jamoasi esa uchinchi o‘rinni oldi.

SKIF jamoasi 1997-yilda Respublika Kubogi bilan kifoyalandi, bu musobaqalarda 6 jamoa ishtirok etgan edi.

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo‘yicha 1998-yil O‘zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o‘tkazildi. Jamoalar ikki guruhga taqsimlandi, ularning har birida musobaqalar aylanma tizim asosida bo‘lib o‘tdi. To‘rt bosqich yakuniga ko‘ra (Samarqand, Toshkent, Chirchiq, Toshkent) Samarqandning “Universitet” jamoasi basketbolchi qizlari birinchi o‘rinni, Toshkentning SKIF jamoasi ikkinchi o‘rinni, O‘ZBO‘SM jamoasi esa uchinchi o‘rinni egalladi.

1999-yilda ayollar jamoalari orasida basketbol bo‘yicha Respublika birinchiligi aylanma tizim asosida uch bosqichda Samarqand, Toshkent va Navoiy shaharlarida

---

<sup>42</sup> G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 69 b.

o‘tkazildi. Samarqand musobaqaga murabbiy A.Shagan rahbarligi ostidagi “Avtoyo‘l” jamoasini chiqardi. Yana to‘rt jamoani Toshkent (“SKIF”), Nukus (“Koteks”), Zarafshon (“Stroitel”), Sirdaryo shaharlarini maydonga tushirdi. Respublika birinchiligida ishtirok etgan oltinchi jamoa O‘zbekistonning yoshlar jamoasi edi. Shu yillarda peshqadamlikka erishgan Samarqandlik basketbolchi qizlar o‘z raqiblari ustidan yana ustunlikka erishdilar, yangitdan tuzilgan “Avtoyo‘l” jamoasi birinchi o‘rinni, Toshkent basketbolchilari SKIF jamoasi yana ikkinchi o‘rinni, yoshlar jamoasi esa uchinchi o‘rinni egalladilar.

Xuddi o‘tgan yillardagi singari basketbol bo‘yicha O‘zbekiston kubogi Toshkentning SKIF jamoasi basketbolchi qizlariga nasib etdi.

2000-yilda ayollar jamoasi o‘rtasida basketbol bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi chempionatini o‘tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilingan bir yangilik kiritildi: birinchi, ikkinchi o‘rinni egallagan jamoalar ikkita g‘alabaga erishguncha uchrashuvlar seriyasini o‘tkazdilar. Bunda birinchi o‘rinni egallagan jamoaga dastlabki ikki o‘rinni o‘z maydonida o‘tkazish huquqi berildi. Respublika chempionatida Toshkent, Chirchiq, Navoiy, Zarafshon Samarqand shaharlaridan 6 ta jamoa ishtirok etdi. Toshkent shahridan ikki jamoa “SKIF” va “ROSMO‘M” maydonga chiqdi. Musobaqalar yakuniga ko‘ra yangi peshqadam – birinchi o‘rinni egallagan Zarafshonning “Stroitel” (“Quruvchi”) jamoasi paydo bo‘ldi. Toshkentning “SKIF” jamoasi o‘zi uchun an’anaviy ikkinchi o‘rinni egalladi. Uchinchi o‘ringa “ROSMO‘M” jamoasi sazovar bo‘ldi.

Shu yili basketbol bo‘yicha murabbiylar S.Taraborin va A.Shagan rahbarligi ostida O‘zbekiston ayollar terma jamoasi Osiyo chempionatida (Bangkok, Tailand) ishtirok etdi, unda “B” guruhi basketbolchi qizlari Qozog‘istonning juda kuchli terma jamoasiga yengilib, ikkinchi o‘rinni egalladi. O‘zbekiston terma jamoasi o‘yinchisi Viktoriya Shagan eng yaxshi o‘ntalikka kiritildi.

2001-yildagi Respublika chempionatida Toshkentning “SKIF” jamoasi Navoiy shahrining “Nika” (1-o‘rin) hamda ilk bor kumush medal olgan Toshkent Politehnika Universiteti basketbolchi qizlariga g‘oliblikni boy berdi va uchinchi o‘ringa tushib qoldi.

Basketbol bo'yicha Respublika birinchiligida 2002-yil yakunlariga ko'ra sovrinli o'rinlar 2001-yil chempionatiga aynan o'xshash tarzda taqsimlandi.

Keyingi chempionatlar maydonga Navoiyning "Nika", Buxoroning "Unversitet" jamoalari singari yangi peshqadamlarni chiqardi, "TPTU" jamoasi ham yetakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2006-yilda Navoiydan NGMKning birinchi va ikkinchi jamoasi ishtirok etib, muvofiq tarzda dastlabki ikki o'rinni taqsimlab oldi. "SKIF" jamoasi esa peshqadamlar safini umuman tark etdi.

Birinchi Prezidentimiz I.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida 2000-yildan boshlab mamlakatimizda "Umid nihollari" "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam va o'tkazilib borishi, 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Prezident farmonining qabul qilinishi va uni bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelinayotganligi yurtimizda basketbolni yanada ravnaq topishiga asos bo'ldi.

Keskin raqobat ostida o'tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o'quvchi talaba yoshlar o'rtasida keng taraqqiy etishiga to'rtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarda xalqaro standartlarga mos zamonaviy basketbol inshootlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug'ullanishiga sabab bo'lmoqda. O'tgan davr ichida ana shunday yosh basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakeyeva, O.Chernova, T.Kildyushyeva, K.Shatrova, R.Abdurahmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o'xshash yuksak mahoratli basketbolchilar yetishib chiqdi. O'quvchi talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi iste'dodli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to'ldirib kelmoqda.

Birinchi Prezidentimizning tashabbuslari bilan mamlakatimizda o'quvchi yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan uch bo'g'inli "Umid nihollari", "Barkamol

avlod” va “Universiada” sport musobaqalari tizimli amalga oshirilmoqda. Quyidagi ma’lumotlarda musobaqalarning umumiy natijalari keltirilgan.

Respublikamizda umumta’lim maktablari o‘quvchi-yoshlari musobaqalar ilk bora “Olimpiya umidlari” nomi bilan 2000-yilda Toshkent shahrida, “Umid nihollari” nomi bilan ilk bora 2002-yilda Farg‘ona viloyatida o‘tkazilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi 244-qaroriga asosan, “Umid nihollari” 2003-yilda Xorazmda o‘tkazildi (musobaqalar 2006- yilda – Qarshi shahrida, 2009- yilda – Guliston shahrida, 2012yilda – Navoiy shahrida bo‘lib o‘tgan).

“Umid nihollari” sport musobaqalarining final bosqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 22-maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan, Tashkiliy qo‘mita tuzilgan holda joriy yilning 26-30-may kunlari respublikaning barcha hududlarida belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda “Yoshlik va sport” bayrami sifatida o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27- maydagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 271-sonli qarori ijrosini bajarish maqsadida Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimidagi ta’lim muassasalari o‘quvchi yoshlarining o‘rtasida 3 yilda bir marta “Barkamol avlod” sport musobaqalari tashkil etilgan.

“Barkamol avlod” sport musobaqalari o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalarida ta’lim-tarbiya olayotgan o‘quvchi-yoshlarni jismoniy yetuk va axloqiy barkamol, Vatanga sadoqat ruhida komil inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishni amalga oshirish, milliy sport turlariga yoshlarni qiziqishi va e’tiborini kuchaytirish, o‘quvchi-yoshlarning darsdan tashqari bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri mazmunli tashkil etish, jamoa bo‘lib harakat qilish, g‘alabaga intilish ishtiyoqlarini kamol toptirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsadida o‘tkaziladi.

2001-yil Jizzax viloyatida 30-apreldan 5-maygacha sportning 8 turi bo'yicha (basketbol, voleybol, futbol, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis va suzish) o'tkazildi.

2003-yilda Andijon viloyatida 5-iyundan 11-iyungacha sportning 14 turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmot, badiiy gimnastika, og'ir atletika, boks va suzish) o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi 244sonli "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

2005-yil 24-maydan 29-maygacha Toshkent viloyatida o'tkazilgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 13 turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmot, badiiy gimnastika, boks va suzish) o'tkazildi. 2008-yil 17-21-may kunlari Qoraqalpog'iston Respublikasida o'tkazilgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 12 turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish) o'tkazilgan.

2011-yil Surxondaryo viloyatida O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchi-yoshlari o'rtasida o'tkazilgan "Barkamol avlod-2011" sport musobaqalari sportning 12 turi bo'yicha o'tkazilgan.

"Barkamol avlod-2014" sport musobaqalarining respublika final bosqichi 29-31 may kunlari Namangan viloyatida sportning 16 turi bo'yicha o'tkazilgan.

Birinchi “Universiada-2000” musobaqalari Namangan shahrida o‘tkazilgan. “Universiada-2000” dasturidagi sportning basketbol turi bo‘yicha erkaklar o‘rtasida Buxoro viloyati, ayollar o‘rtasida Samarqand viloyati jamoasi g‘oliblikka erishdi.

Buxoro shahrida o‘tkazilgan “Universiada-2002” dasturidagi basketbol sport turi bo‘yicha erkaklar va ayollar o‘rtasida Toshkent-I jamoasi 1-o‘rinni egalladi.

“Universiada-2004” sport musobaqalari Samarqand shahrida o‘tkazildi. Birinchi o‘rinni Toshkent-1, ikkinchi o‘rinni Samarqand va uchinchi o‘rinni Namangan viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritgan.

Toshkent shahrida 2007-yil 21-24-iyun kunlari “Universiada-2007” sport musobaqalari 12 sport turi bo‘yicha o‘tkazilgan. “Universiada-2007” sport musobaqalari davomida birinchi o‘rinni Toshkent shahar, ikkinchi o‘rinni Namangan va uchinchi o‘rinni Samarqand viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritgan.

“Universiada-2010” sport musobaqalari Andijon shahrida bo‘lib o‘tgan. Musobaqalarning yakuniy natijalariga ko‘ra, umumjamoa bo‘yicha birinchi o‘rinni Toshkent shahar, ikkinchi o‘rinni Andijon shahri va uchinchi o‘rinni Navoiy viloyati sportchilari egalladi.

Buxoro shahrida 2013-yilda “Universiada-2013” sport musobaqalari 12 sport turi bo‘yicha o‘tkazilgan.

Musobaqada umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni Toshkent shahri jamoasi, ikkinchi – Samarqand va uchinchi o‘rinni Andijon viloyatlari jamoalari egalladi.

Quyidagi jadvalda mustaqillik yillarida o‘tkazilgan basketbol bo‘yicha milliy chempionat va kubok musobaqalarining g‘olib va sovrindorlari aks ettirilgan.

*15-jadval*

**Basketbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi O'zbekiston Chempionat va kubogi musobaqalari g'oliblari va kubok sovrindorlari**

| <b>Yil</b> | <b>1 o'rin</b>                       | <b>2 o'rin</b>               | <b>3 o'rin</b>          | <b>Kubok musobaqalar g'oliblari</b>  |
|------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 1992       | “UzstroyMexan izasiya”<br>(Toshkent) | “RSHVSM”<br>(Toshkent)       | “XPZ”<br>(Buxoro)       | “UzstroyMexan izasiya”<br>(Toshkent) |
| 1993       | “UzstroyMexan izasiya”<br>(Toshkent) | “XPZ”<br>(Buxoro)            | “RSHVSM”<br>(Toshkent)  | “UzstroyMexan izasiya”<br>(Toshkent) |
| 1994       | “SKA”<br>(Buxoro)                    | “EP-757”<br>(Toshkent)       | “RSHVSM”<br>(Toshkent)  | “MHSK”                               |
| 1995       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Buxoroi Sharif”<br>(Buxoro) | “Chimgan”<br>(Chirchiq) | “MHSK”                               |
| 1996       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Buxoroi Sharif”<br>(Buxoro) | “Chimgan”<br>(Chirchiq) | “MHSK”                               |
| 1997       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Sitara”<br>(Buxoro)         | “TGTU”<br>(Toshkent)    | “MHSK”                               |
| 1998       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Sitara”<br>(Buxoro)         | “TGTU”<br>(Toshkent)    | “MHSK”                               |
| 1999       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Unversitet”<br>(Buxoro)     | “TGTU”<br>(Toshkent)    | “MHSK”                               |
| 2000       | “MHSK”<br>(Toshkent)                 | “Unversitet”<br>(Buxoro)     | “TGTU”<br>(Toshkent)    | “MHSK”                               |
| 2001       | “MHSK”                               | “TGTU”                       | “Unversitet”            | “TGTU”                               |



|      |                      |                                  |                                  |                                |
|------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
|      | (Toshkent)           | (Toshkent)                       | (Buxoro)                         | (Toshkent)                     |
| 2002 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Unversitet”<br>(Buxoro)         | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “MHSK”                         |
| 2003 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Unversitet”<br>(Buxoro)         | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “MHSK”                         |
| 2004 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “Unversitet”<br>(Buxoro)         | “MHSK”                         |
| 2005 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “Yujniy”<br>(Navoiy)             | “MHSK”                         |
| 2006 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Yujniy”<br>(Navoiy)             | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “MHSK”                         |
| 2007 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Yujniy”<br>(Navoiy)             | “Unversitet”<br>(Buxoro)         | “MHSK”                         |
| 2008 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “Yujniy”<br>(Navoiy)             | “MHSK”                         |
| 2009 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Yujniy”<br>(Navoiy)             | “Unversitet”<br>(Buxoro)         | “MHSK”                         |
| 2010 | “MHSK”<br>(Toshkent) | FSK<br>“So‘g‘diyona”<br>(Navoiy) | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “MHSK”                         |
| 2011 | “MHSK”<br>(Toshkent) | FSK<br>“So‘g‘diyona”<br>(Navoiy) | “TGTU”<br>(Toshkent)             | “TGTU”<br>(Toshkent)           |
| 2012 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “MHSK”<br>(Toshkent)             | FSK<br>“So‘g‘diyona”<br>(Navoiy) | “MHSK”<br>(Toshkent)           |
| 2013 | “MHSK”<br>(Toshkent) | “Elektroapparat”<br>(Toshkent)   | FSK<br>“So‘g‘diyona”<br>(Navoiy) | “Elektroapparat”<br>(Toshkent) |

|      |                                     |                                |                                  |                                |
|------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 2014 | “Elektroapparat”<br>”<br>(Toshkent) | “MHSK”<br>(Toshkent)           | FSK<br>“So‘g‘diyona”<br>(Navoiy) | “Elektroapparat”<br>(Toshkent) |
| 2015 | “MHSK”<br>(Toshkent)                | “Elektroapparat”<br>(Toshkent) | “SKIF”<br>(Tashkent)             | “MHSK”<br>(Toshkent)           |
| 2016 | “MHSK-1”<br>(Toshkent)              | “Elektroapparat”<br>(Toshkent) | “MHSK-2”<br>(Toshkent)           | “MHSK-1”<br>(Toshkent)         |

### 3.6. Basketbol o‘yining umumiy tasnifi

Basketbol-atletik sport o‘yini bo‘lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug‘ullanib, kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo‘lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo‘ljalga ola bilishni o‘rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko‘ra bilish ularga xosdir. Jo‘shqin o‘yin insonning kayfiyatini ko‘taradi.

1891-yili AQSHda paydo bo‘lgan basketbol o‘yiniga hozirgi kungacha ko‘p o‘zgarishlar kiritildi. O‘yin texnikasi va taktikasi takomillashtirildi, musobaqa qoidalari va hakamlik, o‘yin maydoning o‘lchami, uni o‘lchami va qanday jihozlash aniqlashtirildi. O‘yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo‘yicha qit‘alararo uchrashuv va musobaqalar o‘tkaziladigan bo‘ldi. Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo‘ldi.<sup>43</sup>

Basketbol o‘yini atamalari. Basketbol o‘yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo‘lib, ulardan o‘yinchilar va hakamlar foydalanib, o‘yin vaziyatlariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o‘yini murabbiyi va o‘qituvchining so‘zini tushunishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani yengillashtiradi, doimiy o‘zgaruvchan o‘yin

<sup>43</sup> Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры.-Т.: Ибн-Сино, 1991. с.156.

holatida tez mo'ljal olish imkonini beradi. Basketbolning quyidagi asosiy atamalarini esda saqlashni tavsiya etamiz:

Shiddatli hujum-hujumchining raqib shitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to'pni savatga tashlash maqsadida harakatlanishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o'tish deb ham ataladi.

To'sish-bu hujumga kirish uchun himoyachini to'sish, to'rt bo'lmagan raqibning harakatlanishga yo'l bermaslik.

Savatga tashlash-raqib savatiga to'pni tushurishga yo'naltirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang).

Baxs to'pi-maydondagi uchta doiradan birida jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'pni tashlab, o'yinga kiritishga aytiladi.

Jarima to'pi tashlash-to'pni savatga tashlash paytida uni to'xtatib qolish maqsadida raqib tomonidan yo'l qo'yilgan xato uchun belgilanadi va u jarima tashlash chizig'idan bajariladi.

O'yinga kiritish-to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuzi chizig'idan bajariladi.

To'pni olib yurish-talabanning to'p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo'lda navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to'pni olib yuruvchi dribblingchi o'yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to'pni bir yo'la ikki qo'llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to'lqinsimon chiziqcha bilan belgilanadi.

To'siq (zaslon)-raqibga, uning eng qulay pozisiya yoki to'pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo'shaloq to'siq-bu o'z sheriga uchun ikki o'yinchi tomonida qo'yilgan zaslondir.

Himoya-raqibning shiddatli hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofaadagi o'yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qisimni qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yo'l qo'yamaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o'yinchisi

raqibning belgilangan o'yinchisini qo'riqlash; aralash-bu o'yinchilarning zona va shaxsiy qo'riqlash belgilarning kombinasiyashtirilishi.

Himoyachi-bu atama ikki ma'noga ega, ya'ni bu har qanday himoya qilayotgan jamoa o'yinchisigi ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir.

Mintaqa (zona)-bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yarimi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi. O'rta zona chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o'z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo'lmagan joyga aytiladi.

O'yinchi-har bir o'yin qatnashchisi yoki jamoa a'zosi (shuningdek, zaxiradagi o'yinchi) ham o'yinchi hisoblanadi. Markaziy o'yinchi-bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o'ynaydigan jamoa a'zolaridan biri.

O'yin kombinasiyasi-bu o'yinchilarning hujum yoki himoyada o'zaro faoliyati bilan shartlangandir.

Chiziq-oq bo'yoq yuritilgan eni 5 smli chiziq bo'lib, u bilan maydonning premetri va uning alohida uchaskalari chiziladi. Har qanday chiziqning eng, o'yin maydonining o'lchamiga kiradi. Asosiy chiziqlar, bular basketbol maydonidagi yuzi, yon, jarima tashlash chizig'i, o'rta markazning doira chiziqlardir.

O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hakam bahsli to'pni tashlab o'yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida to'rtibdi, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqani (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgani yo'q hakamning qo'lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, erkin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to'p so'zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi to'pni bir vaqtda ushlashga harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga

chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to'p maydonning yaqin joyida o'yinga kiritiladi.

Hujumchi atamasi ikki ma'noga ega:

1. Jamoa o'yinchisi, to'pni egallab turgan payt.

2. Hujumda o'ynaydigan baland bo'yli o'yinchi. O'yinning taktik chizig'ida hujumchi tegishli raqam bilan belgilanadi.

Hujum qilish-u tezkor yorib o'tishni va pozisimon hujumni o'z ichiga oladi.

Tezkor yorib o'tishda belgilangan joylashuv va o'yinchilarning siljishi raqibning uyushtirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O'yinchining oyog'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o'ng oyoq, ya'ni o'yinchi shu oyog'ini qo'yib to'pni egallagan bo'lib, endi u poldan (maydondan) oyog'ini ko'tarishi mumkin emas va yugurub ham ketmaydi; o'ng oyoq atrofida o'yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni)—maydonda yarim doira bilan trapesiya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig'ining 6 metrli bo'lagi trapesiyaning asosi bo'lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig'i mavjud. Trapesiyaning yuz chizig'igacha uzunligi 5 m 80 sm. Trapetsiyaning yuqori qismida doira chizilgan bo'lib, u jarima tashlash chizig'ining diametri hisoblanib uning aylanasi 1 m 80 sm.

Sherik-o'z jamoasi o'yinchisi. To'pni uzatish-bu o'yinchining to'pning boshqa o'yinchiga tez siljishiga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, to'g'ri yuqoridan sakratib "kruk" bilan qo'liga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shitdan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish, tez yorib o'tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Yashirin uzatish-buni o'yinchi eng oxirgi lahzagacha bildirmaydi va to'pning uchish yo'nalishini niqoblaydi. O'yinning taktik chizig'ida to'pni uzatish ketma-ket chiziqlarda belgilanadi.

Himoya qilish-sherigi g'amxo'rlik qilib, kuzatib, qo'riqlab turganda himoyachini hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga siljitishdir.

Pressing-inglizcha soʻz boʻlib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tigʻiz, faol himoyadir. Oʻyinning oxirgi daqiqalarda koʻpincha jamoa bilan qoʻllanadi.

Oʻyin usullari (yoki oʻyin texnikasi unsurlari)-basketbolchiga asosiy malakalar, oʻyinda faol va samarali qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlar, olib yurish, tashlar, toʻpsiz va toʻp bilan oʻtishlar, sakrab qaytgan toʻp uchun kurash, raqibni qoʻriqlash va boshqalar kiradi.

Probejka yoki toʻp bilan yugurish - oʻyinchi toʻpni olib yurishni boshlab, toʻpni qoʻlidan chiqarmaguncha u oʻng oyogʻini poldan (maydondan) koʻtarishga haqi yoʻq.

Oʻyinchi harakatda toʻpni olib qoʻlida toʻp bilan ikki qadamdan ortiq yurish qila olmaydi bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejik sifatida qayd qilinadi va toʻp boshqa jamoaga beriladi.

Oʻtish-oʻyinchining toʻpsiz va toʻp bilan harakatlanishi. Chalishtirma oʻtish deb, hujumchilarning guruhli oʻzaro faoliyatiga aytiladi, bunda ikki oʻyinchi har tomondan sherigi yonidan toʻp bilan oʻtadi. Oʻyinning taktik chizmasida oʻyinchining harakat yoʻli yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

Raqib-raqib jamoa oʻyinchisi. Oʻyinchining turishi-foydali turish, oʻyin faoliyatiga eng yaxshi tayyorgarlikni taʼminlaydi.

Taym-aut-inglizcha soʻz boʻlib, musobaqa qoidasiga koʻra jamoalar olishi boʻlgan daqiqali tanaffusdir.<sup>44</sup>

Fint-inlizcha soʻz boʻlib, aldamchi yoki chalgʻituvchi harakatdir. Fint oʻyinchining harakat yoʻlini koʻrsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol-inglizcha soʻz boʻlib, boshqa jamoa oʻyinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yoʻl qoʻyiladigan xato-itarish, urishdir. Follar savatga toʻp tushirish koʻp qarrali boʻlib, bunda xato bir yoki koʻproq jamoa oʻyinchilari raqiblar bilan yaqinlashish paytida sodir etiladi; ikki tomonlama folda xato ikki qarama-qarshi jamoa

---

<sup>44</sup> Ganiyeva F.V., Xusanova D.T. Basketbol Ilmiy texnika axboroti – Press nashtiyoti – Toshkent 2017. – 144 b.

o'yinchilari tomonidan bir-biriga nisbatan yo'l qo'yiladi; atayin fol ko'pincha savatga to'p tushirish xavfi paydo bo'lgan vaziyatda o'yinchilar tomonidan mo'ljallab amalga oshiriladi. Bunday follarni o'yin vaziyatida amalga oshirilgan texnik foldan farqlash lozim. Jarima-atamasi "Fol" so'zining sinonimlari sifatida tez-tez ishlatiladi.

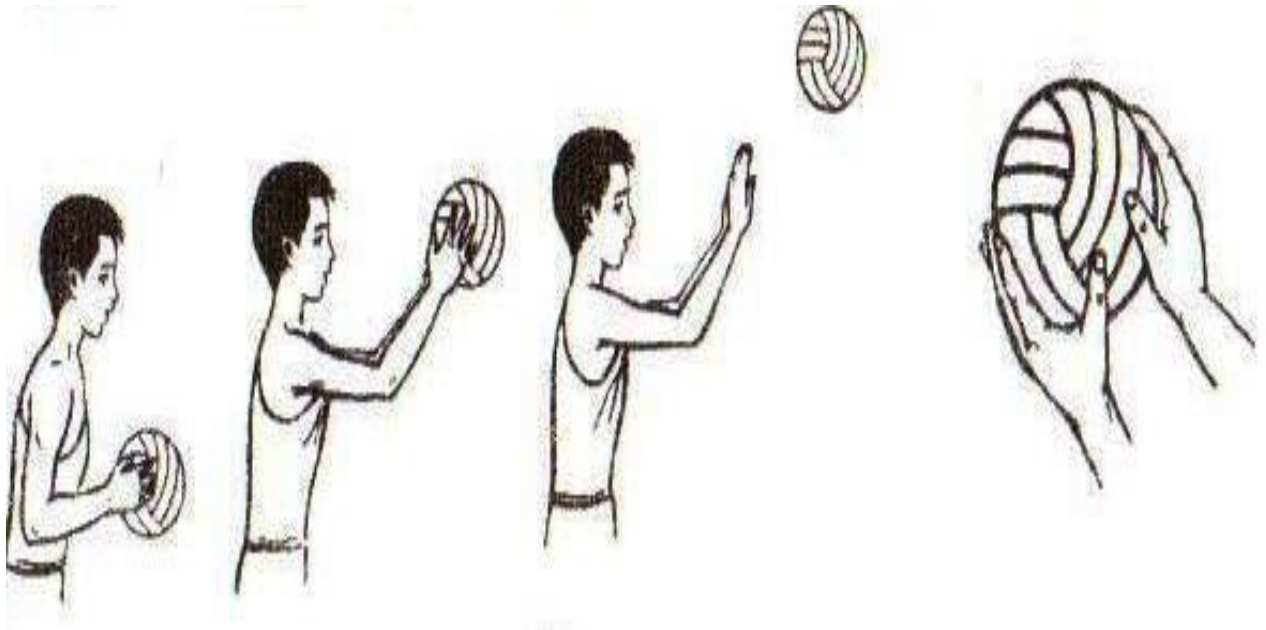
Jarima tashlash-texnik xato uchun jazolashdir. Fol aniqlangach, u savatni zabt etishga xalaqit bergan himoyachiga nisbatan amalga oshiriladi ya'ni jarima tashlash chizig'iga turib to'p ikki marta savatga tashlanadi. Jarima tashlashni bajarish paytida hech kim o'yinchiga halaqit bermasligi kerak. Har bir muvaffaqiyatli tashlangan jarima uchun jamoa bir ochko oladi.

### **3.7. Basketbol o'yin texnikasi**

Basketbolda asosiy maqsad-natijali to'p tashlashdir. O'yinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, ya'ni raqiblar savatiga qanchalik ko'p miqdorda to'p tashlagan jamoa o'yinchilari g'olib bo'ladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz. Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko'rib chiqamiz.

To'pni ushlab. Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to'p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko'ring: to'pni olib uni yuqoriga ko'taring, tez tizzagacha tushiring, so'ngga to'g'ri qo'llarda to'pni o'ngga ko'taring, tez harakat bilan chapga olib o'ting, to'pni avval chap, so'ngra o'ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, to'pni ushlab to'g'ri bajarilgan.

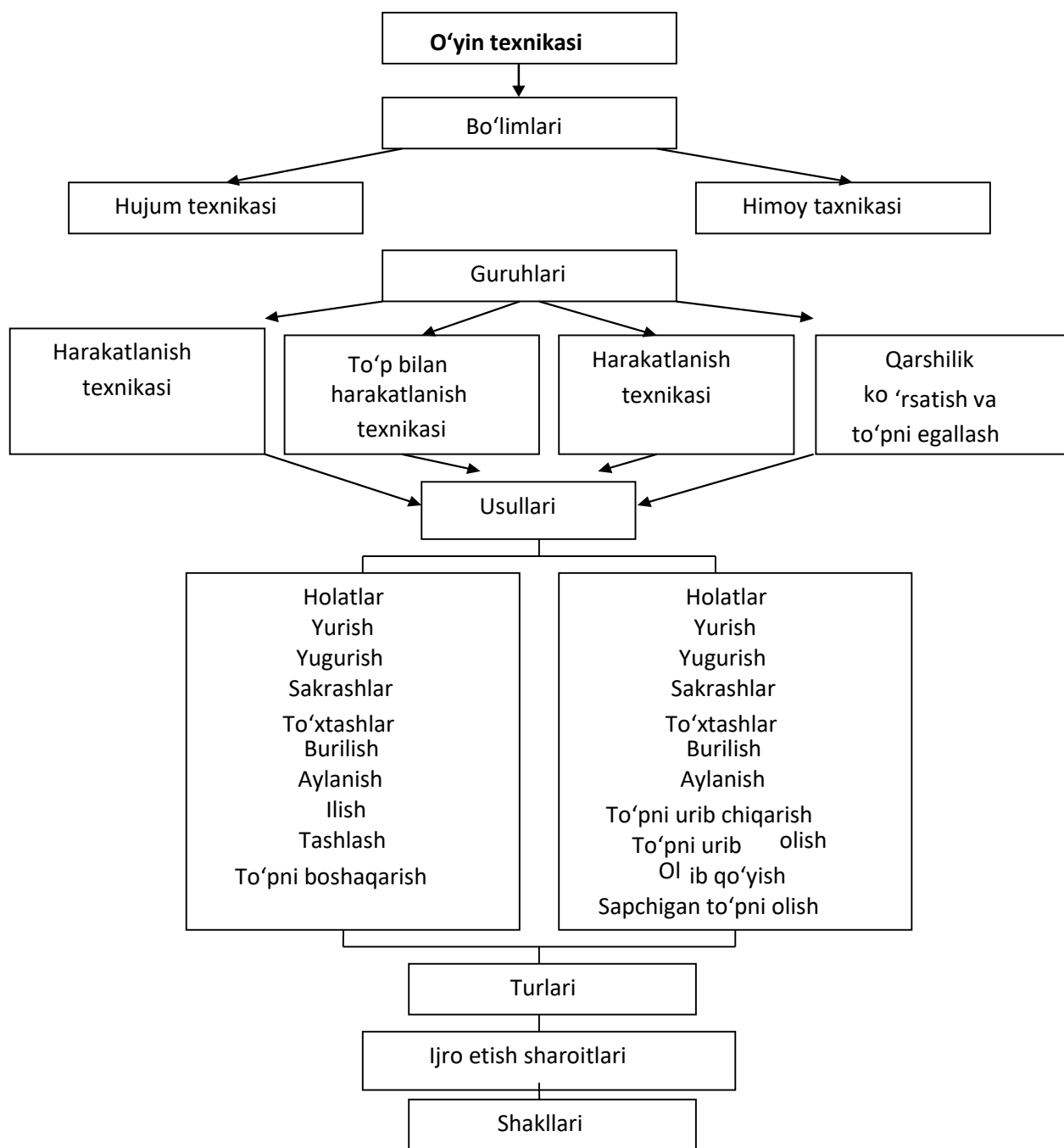
Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi (80-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherikning qarshiligini yengil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va siltab, to'pni tortib oling.



**80-rasm.**

*O'yin texnikasining tasnifi*





To'pni ushlab olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqish, yengil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'riqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3-5 smgacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiladi va amortizasiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizasiya harakati bilan to'pning uchish tezligi

pasaytiriladi, yuqori ushlangan to‘p, asta ko‘krakka olib tushiladi. To‘p past uchib kelayotganda qo‘llar oldinga–pastga cho‘ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi(**81-rasm**).



**81-rasm** To‘p bilan trayektoriya bo‘yicha amortizasiya harakatlari: tizzaga-qoringa ko‘krakda amalga oshiriladi. O‘ng yoki chapdan uchib kelayotgan to‘pni ushlab bir oyoqni qo‘yib bajariladi. Buning uchun qo‘l barmoqlari keng yoyilib, to‘p tomonga cho‘ziladi. Unga tegishi bilan oq, barmoqlar amortizasiya (yumshatish) harakatini boshlaydi va shu vaqtda to‘pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so‘ng to‘p uzatish va tashlash uchun qulay bo‘lgan holatga olinadi.

Yugurib ketayotgan o‘yinchining izidan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o‘tib hujum qilish paytida qo‘llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligini pasaytirmay turib, to‘p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo‘ladi (**82-rasm**).

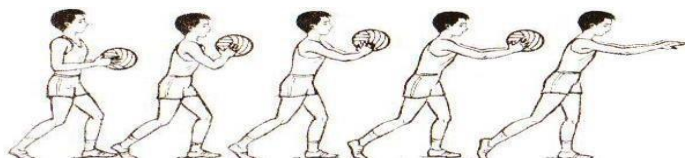


### **82-rasm**

Bunda qo‘lga to‘p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to‘p o‘ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unorni muvaffaqiyatli o‘rganish ko‘pincha izidan to‘p uzatuvchi sherikka bog‘liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o‘yinchining tezligi hisobga olinib, to‘p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1-2 m oldinga uzatiladi. To‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi boshini burib, to‘pni ko‘rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo‘l kafti yoki uning to‘p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o‘yinchida ham to‘pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

To'pni uzatish. Basketbol bu to'pni ko'p sonli o'yinchidan o'yinchiga tez va sekin uzatadigan harakatli, o'yindir. To'p raqibning kuzatuvidan xolis turgan yoki raqib shitiga to'p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To'pni ko'pincha ikki qo'llab, ko'krakdan uzatiladi (**83-rasm**). Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to'p ikki qo'l bilan raqibdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo'lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.



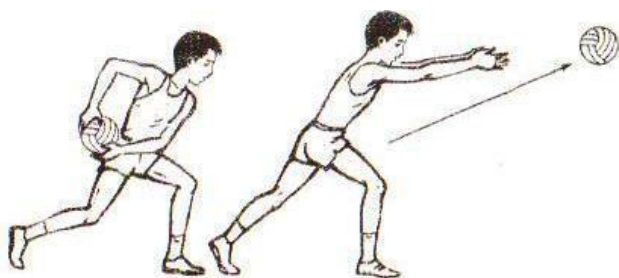
**83-rasm**

Uzatishda to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishiga keskin irg'atiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyoq keskin to'g'rilanib, pol (maydon)ga tayaniladi, gavda va yelka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzoqqa uchishi ta'minlanadi.

O'rganilgan harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir.

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqlar ham qo'l keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, to'pni devorga urish masofani o'zgartirib, undan uzoqlashib va yana yaqinlashib otish. Shunda nafaqat ushlab, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo'r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

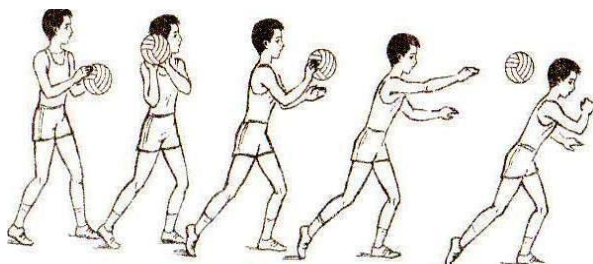
O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi (**84-rasm**).



## 84-rasm

To'p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yoniga olinadi, so'ng oldinga qadam tashlab, ikki qo'lning keskin harakati bilan kerakli yo'nalishga uzatiladi. Baland bo'yli raqibni aldab o'tishda uzatish juda qo'l keladi. Shuningdek, ikki qo'llab uzatishni yuqoridan yon tomondan, boshdan bajarish ham mumkin.<sup>45</sup>

Yelkadan bir qo'llab uzatish. To'pni tez va uzoqqa uzatish kerak bo'lganda qo'llanadi. To'pni uzatish paytida u yelka balandligiga ko'tariladi, qo'l barmoqlari to'pning orqasida turadi, so'ng to'pni uncha baland bo'lmagan uchish trayektorasida kerakli yo'nalishga yuboradi. Uzatishda qo'l barmoqlari to'pni, u qo'ldan chiqib ketguncha ushlab turadi. Shunday so'ng bir qo'l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning olisligi oyoqning to'g'ri qo'yilishiga, ya'ni to'pning orqasidan qanday qadam tashlanishiga bog'liq. Shuningdek, to'p izidan yelka harakatining ham o'z o'rni bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so'ng sakrab bajarilsa ham uzatish yanada samaraliroq bo'ladi (**85-rasm**).



**85-rasm**

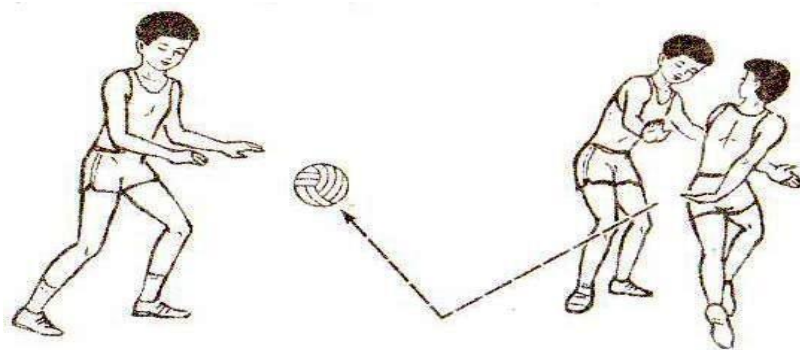
Bir qo'llab pastdan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo'llar ikki qo'llab pastdan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo'l barmoqlari to'pning orasidan, ya'ni uning ostidan u qo'ldan chiqib ketguncha ushlaydi. Aytganimizdek, bu usulni amalga oshirish yelka, bilakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to'p uzatish barmoqlarni kuzatuvi bilan yakunlanadi.

Shuningdek, bosh ustidan keng yoysimon harakatda bir qo'lda "krug" uzatish ham bajariladi.

---

<sup>45</sup> Ganiyeva F.V., Xusanova D.T. Basketbol Ilmiy texnika axboroti – Press nashtiyoti – Toshkent 2017. – 164 b.

Maydon (yer) dan sakragan to‘pni uzatish, to‘pni to‘xtatib qoladigan va egallab olish qobiliyatiga ega bo‘lgan harakatchan va chaqqon raqibga qarshi qo‘llanadi. To‘p uzatishni bir qo‘llab ham, ikki qo‘llab ham bajarish mumkin. Bu holatga to‘pni polga urish kuchli, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to‘pni qabul qiluvchiga yaqin bo‘lishi lozim (86-rasm). Maydondan to‘pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo‘ladi. Bu uzatishni puxta o‘zlashtirish uchun



**86-rasm**

uni juftlikda bajarib, holda sakragan to‘pni qanday sakrashini eslab va tahlil qilib, tuproqli maydonda, aylantirib va aylantirmasdan bajarib ko‘ring.

To‘pni pastlatib olib yurish (dribling). Bu basketbolning muhim texnikaviy usulidir. Chunki to‘pni egallagan o‘yinchi basketbol qoidalariga qat‘iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shitga yaqinlashadi va to‘pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to‘pni yerga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo‘lmasa, to‘pning sakrashi balandroq bo‘lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyoqni bukish, to‘pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to‘shib bo‘sh qo‘lda raqibning o‘rinidan to‘pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo‘nalishni o‘zgartirish uchun qo‘lni to‘pga yon tomondan qo‘yiladi va to‘pni yerga urish kerakli yo‘nalishda bajariladi.

Dribling texnikasini takomillashtira borib, to‘pga qaramay turib, olib yurishga o‘rganing. To‘pni ko‘rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring.

To‘pni olib yurganda unga emas, balki o‘z shitingizga, raqib shitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o‘yinchilarga nigoh tashlang. Bu esa o‘yin vaqtida sizni butun maydonni, undagi bo‘sh joyni, o‘yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif yerini ko‘rsatishga o‘rgatadi.

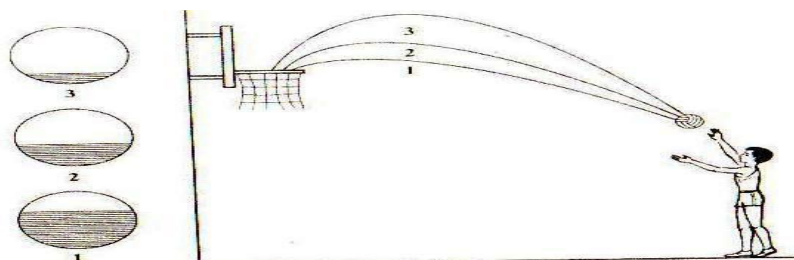
To'pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to'pni olmoqchi bo'lgan raqibdan uni yashirib, to'pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajaring.

To'pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribling darajasidan ko'ra shiddatli va qat'iyatli bo'ladi. Bu mashq driblingning sifatini yanada takomillashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shiddat bilan harakatlanayotgan raqibga duch kelganda to'xtatish va burilishlar to'pni yo'qotib qo'ymaslik, vaziyatni baholash va to'pni uzatish uchun yaxshi holatni tanlash imkoniyatini yaratadi. To'xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyoqda (sakrab) qo'nish bilan bajariladi. Sakrab to'xtagandan so'ng, burilishlarni har qanday oyoqda bajarishga ruhsat beriladi.

To'pni savatga tashlash texnikasi. Agar savatga natijasiz tashlashlar bo'lmasa edi, hatto bosh jamoani ham yutib bo'lmasdi. Bu shuni ko'rsatadiki, savatga to'pni tashlashni takomillashtirishga alohida ahamiyat berish darkor. Bunda quyidagilarni bilish zarur:

Savatning yuqorisidan o'tgan to'p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to'pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to'pning uchish aylanasi yo'nalishni yetarlicha balandda bo'lishi, boshqacha aytganda to'p savatga yuqoridan "qarashi" lozim. Biroq, to'p haddan tashqari yuqori yo'nalishdan kelishi, to'pni savatga tushishiga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to'pning uchish yo'li ortadi (87rasm).



87-

**rasm 2.** Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'zigina yetmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'minlaydi. Bunday nishon savat dastasi hisoblanadi. To'pni

tashlash paytida ko‘z shu nuqtaga yo‘naltirilishi, to‘p esa unga yuqoridan tushishi kerak.

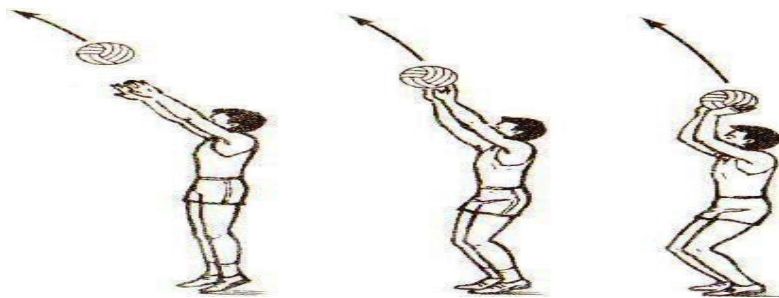
3. O‘rnatilgan savatga to‘p yon tomondan tashlaganda, agar to‘p shitni tasavvur qilib tashlangan bo‘lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shitda ham belgilangan nuqta bor, agar to‘p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to‘pni  $45^{\circ}$  burchak ostida shitga chizilgan to‘g‘ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o‘lchami, ya‘ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To‘pni tashlash paytida-ko‘z shitning shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to‘pning uchishi tezligi va shitga nisbatan uning uchish burchagiga bog‘liq holda yon tomonga ham, balandlik bo‘ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatda tashlash paytida hisobga olish lozim.

To‘pni ko‘krakdan ikki qo‘llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo‘ljallashtan so‘ng bajariladi, lekin to‘p kerakli yo‘nalish bo‘yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun oyoqning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya‘ni oyoq siltash paytida birmuncha bukiladi, to‘pni tashlashda esa to‘liq to‘g‘rilanadi, butun gavda go‘yo to‘pning orqasidan cho‘zilganday bo‘ladi.

To‘pni ikki qo‘llab pastdan tashlash usuli hozirda kam qo‘llaniladi, shunga qaramay u oddiy va jarima tashlash paytida foydalaniladi. To‘pni tashlash paytida oyoqlar keng qo‘yiladi, to‘pni kaftlar bilan yon tomondan va pastdan teng ushlanadi, tashlashda to‘p bukilgan oyoq tizzalari orasida tushirilgandek bo‘ladi. To‘pni tashlash harakatlari boshlangach, to‘g‘ri qo‘llarni teng ko‘tarish bilan bir vaqtda, oyoq va gavda to‘g‘rilanadi; harakat to‘pni savatga yumshoq tashlash bilan yakunlanadi.

To‘pni boshdan oshirib, ikki qo‘llab tashlash. Bu usul ko‘p jihatdan ko‘krakdan uzatish kabi bajarilsa-da, lekin biroz farq qiladi. Daslabki holatda, to‘p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo‘llar yuz darajasida ko‘tarilgan va oldingayon tomonga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Barmoqlar to‘p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo‘llarni shiddatli to‘g‘rilab va barmoqlar silkinib yakunlanadi.

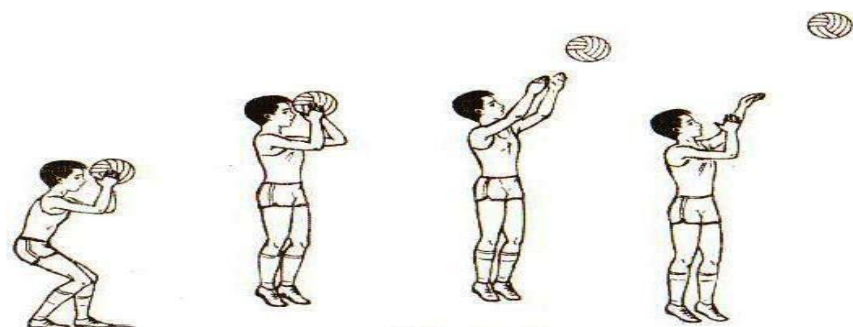
**(88-rasm).**



**88-rasm** To‘pni bunday tashlash ayniqsa, sakrashda samarali, chunki to‘pning yuqori holati uni uchish paytida ushlab olishni qiyinlashtiradi. Bunday tashlash ko‘pincha shitga tegib qaytgan to‘pni qaytarib tushirishda qo‘llanadi.

To‘pni yelkadan bir qo‘llab tashlash. Bu harakat to‘pni ko‘krakdan ikki qo‘llab tashlash bilan o‘xshashdir. Tayyorgarlik holatidan to‘p yelkaga ko‘tariladi va tashlaydigan bir qo‘l panjalariga (kaft to‘p ostida bo‘ladi) olinadi, boshqa qo‘l to‘pining pastida turadi va mo‘ljal chog‘ida oldinga, yon tomonga o‘tkaziladi. Tashlash qo‘llarni shiddatli to‘g‘rilash va barmoqlarni silkitish bilan bajariladi. Agar to‘pni savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to‘pini tashlashda), tashlaydigan, qo‘l bilan bir xilda oyoq ham oldinga qo‘yiladi.

To‘pni yuqoridan bir qo‘llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o‘xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to‘p yuqori ko‘tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajarganda samaralidir (89-rasm).

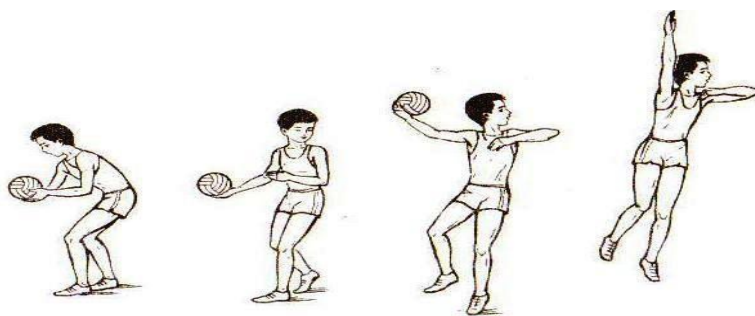


**89-rasm**

Oyoqlar bu paytda shunday harakatlanadi, ya‘ni to‘p o‘ng qo‘lda tashlanganda chap oyoq depsinadi, chap qo‘lda tashlanganda esa o‘ng oyoq depsinadi.

To‘pni “aylantirib” (burab) “krug” usulida tashlash bir qo‘lda keng yoysimon harakat bilan bajaradi (**90-rasm**).





**90-rasm** Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to‘pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo‘naltiradi. Oyoqlar to‘g‘rilanib depsinish (shitga yaqin turgan o‘ng qo‘lda tashlashda depsinish chap oyoqda) bajariladi. “Aylantirib” tashlash, odatda shitga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo‘ylik himoyachilardan o‘tkazib tashlashda samaralidir. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to‘pni tashlayotgan o‘yinchi tanasi bilan himoyachini to‘sadi.

Savatga to‘p tashlash texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishni mustaqil bajarish ham mumkin.

### **3.8. Basketbol o‘yin taktikasi**

Baskyebolda o‘zicha tyexnik mazmun, koordinasion “nusxa” va biomyexaniq tartibda qo‘llaniladigan barcha harakat ko‘nikmalari hamda ularning turli usullari o‘yin vositalarini ifodalaydi. Ularning kinematik xususiyatlari o‘yin vaziyati, shiddati, yo‘nalishi va o‘yinchining holat-imkoniyati (jismoniy va ruhiy funksional holat-imkoniyat)ga qarab turlicha mazmunga ega bo‘lishi mumkin. Mazkur texnik ko‘nikmalarni muayyan vaziyatlarda ijro etish va foydali natijaga erishish samaradorligi ustuvor jihatdan shu usullarni qo‘llash taktikasiga bog‘liqdir.<sup>49</sup>

Boshqacha qilib aytganda texnik (yoki texnika) usullar – bu ijrochi organlarning (qo‘l, oyoq, tana, ko‘z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu tyexnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intellektual hislatlarni (ong, xotira, diqqat, idrok, iroda va h) “ishga solib” raqobatli kurashda g‘alabaga erishish san’atini anglatadi.

Taktika va texnikaning chambarchas, uzviy bog‘liqligi tufayli basketbol nazariyasi va amaliyotida qo‘shma jumla bilan “texnik-taktik harakat” dyeb yuritishi odat tusiga kirgan.

Jamoadagi bir nyecha o‘yinchilarning koordinatsion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik – taktik harakatlari shu o‘yinchilarning o‘zaro taktik harakatlari dyeb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlarini esa o‘yin tizimsi (tizimi) deb yuritiladi.<sup>50</sup>

**O‘yin tizimi** jamoaning barcha o‘yinchilarini o‘zaro joylashishi va o‘zaro harakatini anglatadi. O‘yin tizimsi muayyan maqsadlarga qaratiladi (Masalan, bir markaziy o‘yinchi bilan hujumni tashkil qilish o‘yin tizimsi; himoyada shaxsiy o‘yin tizimsini qo‘llash va h).

<sup>49</sup> G‘aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b.

G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 69 b.

Hujumda jamoa harakatini tashkil qilish aksariyat taktik kombinatsiyalar asosida amalga oshiriladi.

**Kombinasiya** – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o‘yinchilar yoki butun jamoa o‘yinchilari bilan oldindan “charxlantirilgan” (mashqlantirilgan) o‘yin tizimini anglatadi. Bundan tashqari, “o‘yinni olib borish shakllari” tushunchalari ham mavjud. O‘yin taktik jihatdan faol va sust shakllarda olib borilishi mumkin. O‘yinni faol shaklda olib borilishiga maydon bo‘ylab raqibga nisbatan xavfli vaziyatlar tug‘dirish, shaxsiy yoki butun jamoaga nisbatan zich hujum qarshiligini ko‘rsatish, bosim qilish, himoyada esa keskin o‘zgaruvchan “ochiq” va “yopiq” qarshi harakatlarni uyushtirishlar misol bo‘la oladi.

Sust shaklda o‘yinni olib borish – bu demak raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik byerish. Bunday o‘yin shakli raqib jamoani “chalg‘itish” uchun qo‘llaniladi, ayrim hollarda bunday o‘yin shakli asabga “tegish” uchun qo‘llaniladi.

O‘yinni tashkil qilish va olib borishda quyidagi harakat turlari qo‘llaniladi:

- **yakka (individual) harakatlar** – bu jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarni sherigiga yakka holda mustaqil harakat ko‘rsatishni anglatadi;

- **guruhli harakatlar** – bu jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarni ikki yoki uch o‘yinchi ishtirokida hal qilishga qaratilgan harakatlarni ifodalaydi;

- **jamoali harakatlar** – bu jamoaning barcha o‘yinчилari ishtirokida o‘yin oldiga quyilgan taktik vazifalarni amalga oshirish chorasini byelgilaydi.

O‘yinчилarni o‘yin ixtisosligi bo‘yicha taqsimlanishi. Zamonaviy basketbolda o‘yinчилar quyidagi funksiyalarga (amplua) ixtisoslashgan bo‘ladi:

- himoyachilar;
- forvardlar;
- markaziy o‘yinчилar.

Himoyachi o‘yinчилarning funksiyalari:

- hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;
- pozision holatdan savatga to‘p tashlash;
- raqiblarni tezkor “yorib” o‘tib savatga hujum qilish; - himoyada – raqiblarni tezkor kontr hujumini to‘xtatish; - o‘z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.

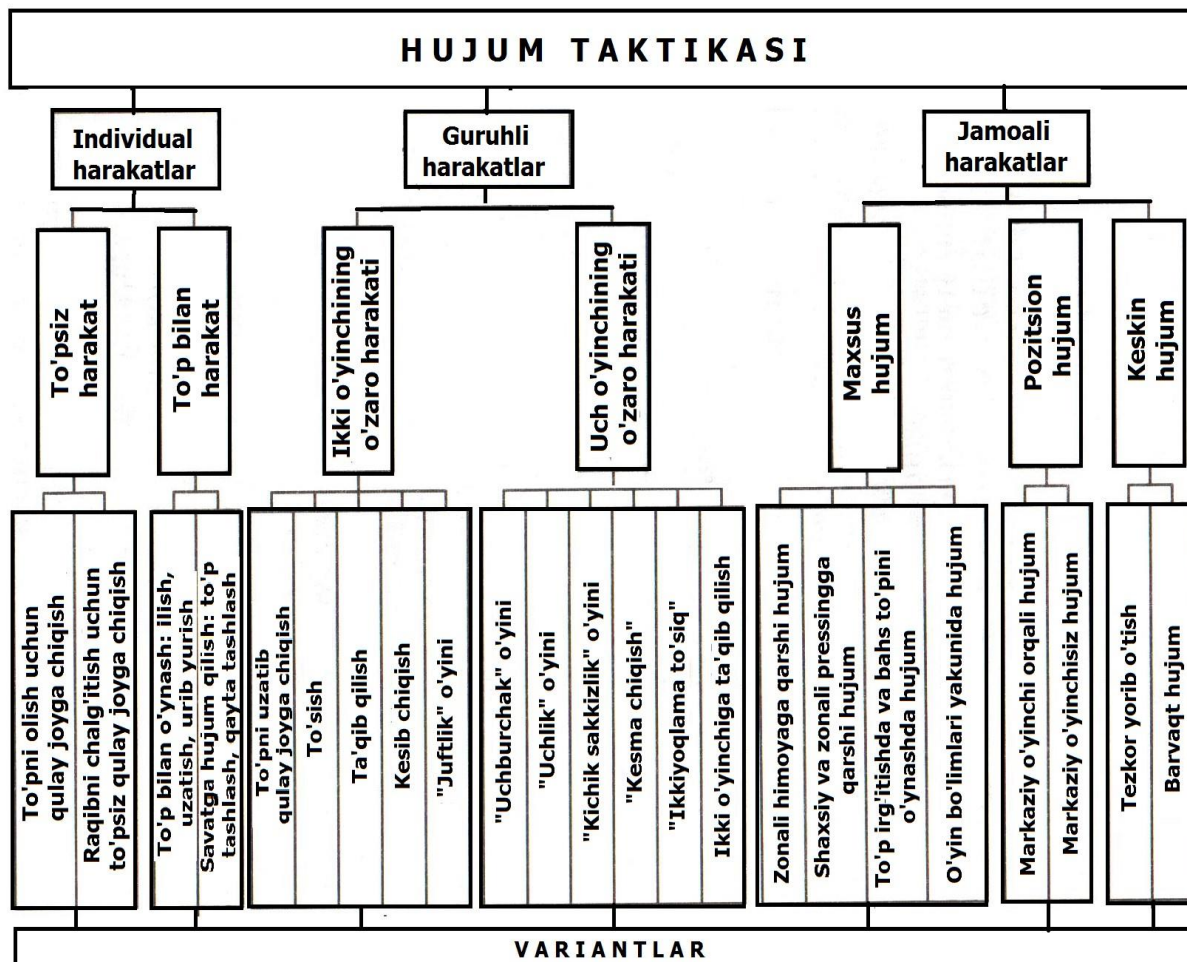
- forvardlar:
- keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanish;
- uzoq va yaqin joylardan savatni ish g‘ol qilish;
- o‘zining tezkor reaksiyasi yoki markaziy hujumchisiga aniq to‘p uzatish qobiliyati hisobiga savat oldiga o‘yin keskinlashtirish;

- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o‘z shchiti oldida sanchigan to‘pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumчилar – baland bo‘yli, odatda, baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o‘yinчилar hujumda ham, himoyada xam shchitdan sanchigan to‘plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o‘z shchiti oldida) to‘p yo‘nalishini to‘sisht, savatga to‘siq qo‘yish bog‘liq “ishlarni” bajaradi.

### 3.9. Hujum taktikasi

Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo‘lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o‘yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi. **16-jadval**



#### 16-jadval Hujum taktikasi tasnifi

Hujum taktikasi qanchalik serqirrali bo‘lsa, taktik bilim va ko‘nikmalar doirasi qanchalik keng bo‘lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo‘llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo‘ladi (2 andoza).

**Individual harakatlar.** Har bir o‘yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o‘z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

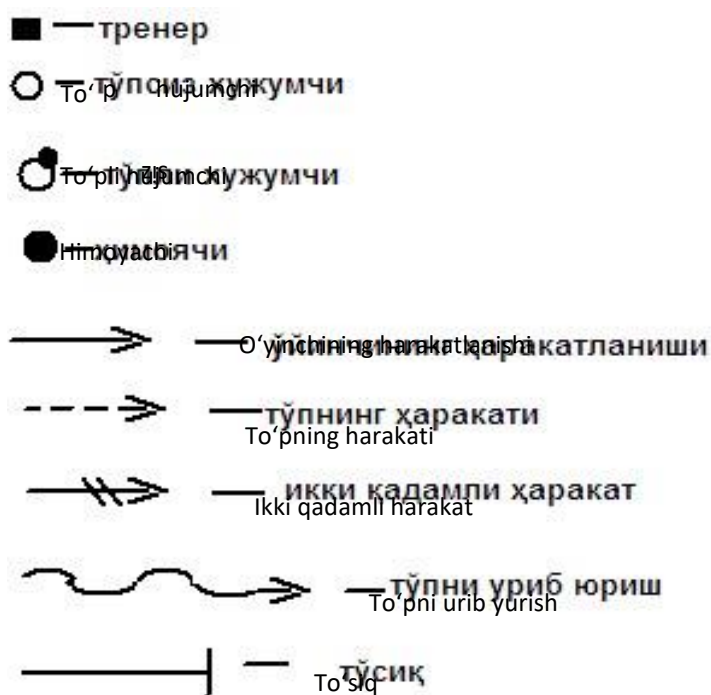
Individual taktika to‘psiz va to‘p bilan amalga oshirilishi mumkin.

**O‘yinchini to‘psiz harakatlari** – himoyachi (raqib) yoki himoyachilarning ta‘qibi va zich qarshiligidan qochish va sherigidan to‘p qabul qilish uchun hamda qulay joy tanlab navbatdagi harakatni davom ettirishga qaratiladi. To‘psiz harakatlar raqibni chalg‘itish, uni diqqatini “zaiflashtirish” va to‘p bilan harakatlanayotgan o‘z sherigiga qulay yo‘l ochishda qo‘llaniladi.

**O‘yinchini to‘p bilan harakati** – to‘pni o‘yinga kiritishda, to‘pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to‘pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko‘nikmalari qiradi.

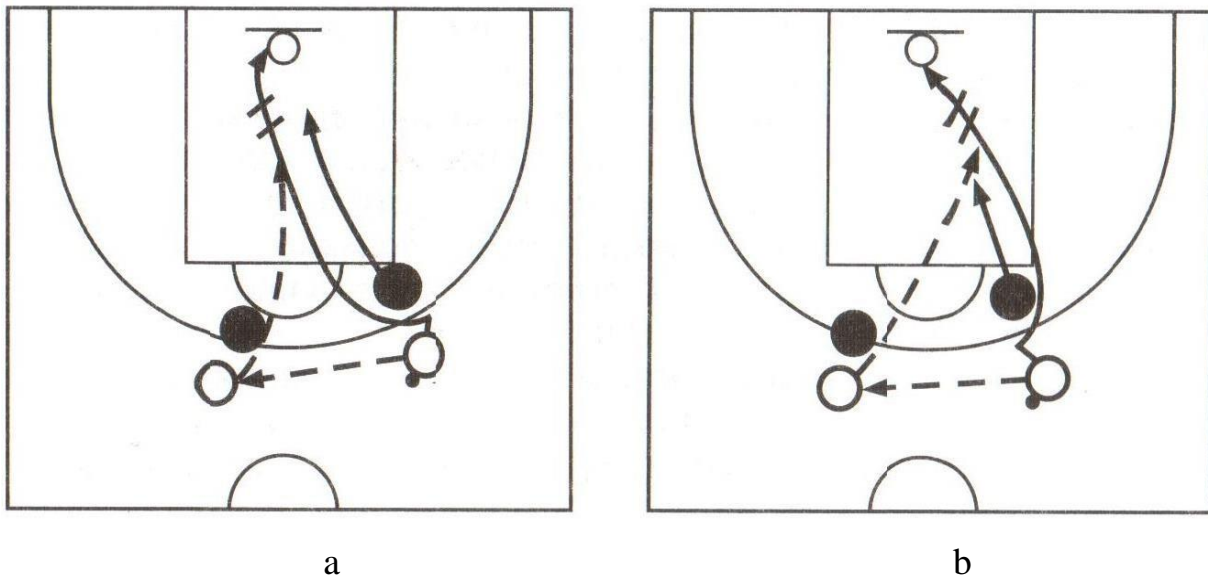
**Guruhli harakatlar** – ikki yoki uch kishidan iborat o‘yinchilarning o‘zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi.

**Ikki kishidan iborat o‘yinchilarning o‘zaro harakati (87-rasm)** – bir necha usullarda (“to‘p uzat – o‘zing chiq”, to‘siq, “juftlik”) ijro etiladi (**88, 89, 90 - rasm**).



88-rasm. Shartli belgilar

“**To‘p uzat – o‘zing chiq**” usuli – eng oson va samarali xususiyatga ega bo‘lib, to‘pni uzatib, o‘zi raqibni ta‘qibidan bo‘sh joyga chiqib, to‘pni yana qabul qilish bilan ifodalanadi (**88 a,b - rasm**).

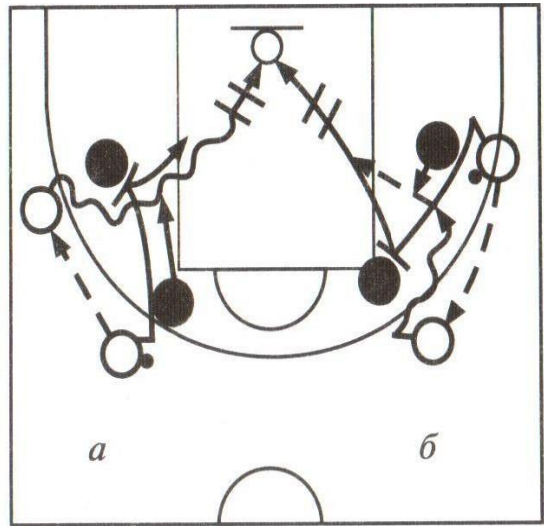
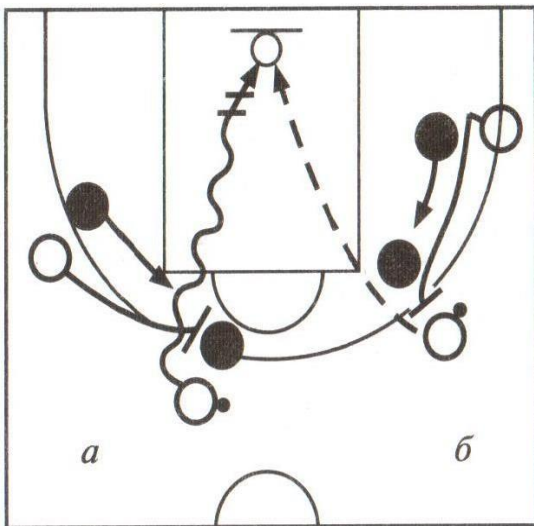


**88-rasm.** “*To‘p uzat – o‘zing chiq*” usuli

“**To‘siq**” – zamonaviy basketbolida bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo‘llaniladigan hujum ko‘nikmasi sifatida xizmat qiladi.

Maqsadi shyerigini ta‘qib qilayotgan himoyachi yo‘lini to‘sib, o‘z shyerigini ozod qilishdan iborat (**43 a, b - rasm**).

“**Juftlik**” usuli: hujum qilayotgan o‘yinchi to‘pni sherigiga uzatadi va uni yo‘lini himoyachiga to‘siq qo‘yib ochib beradi. Hujumchi to‘pni olib, to‘siq qo‘yib ochib beradi. Hujumchi to‘pni olib, to‘siq qo‘ygan sherigi oldindan o‘tib, hujumni yakunlaydi (**88 a, b - rasm**).

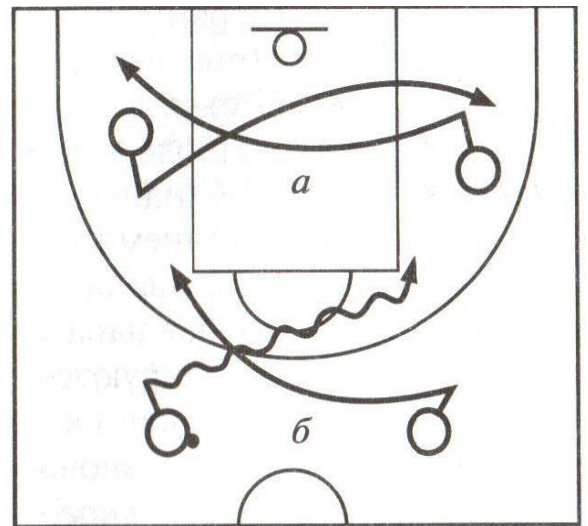
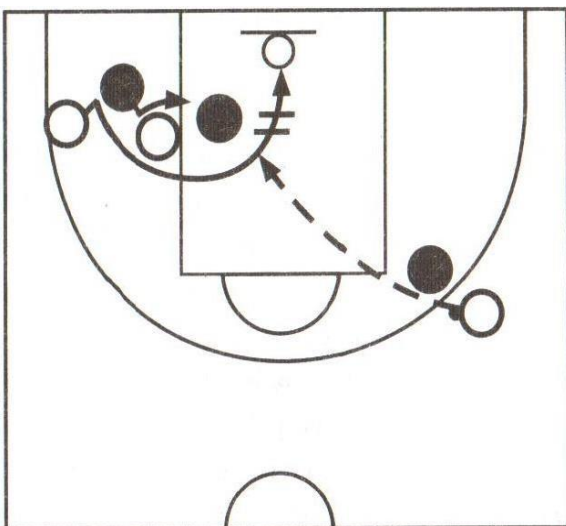


89-rasm. “To’siq” usuli: a – yonidan; b – oldidan

89-rasm. “Juftlik” usuli: a – hujumchi o‘yinchi yordamida; b – yordamchi

*o‘yinchiga uzatish orqali*

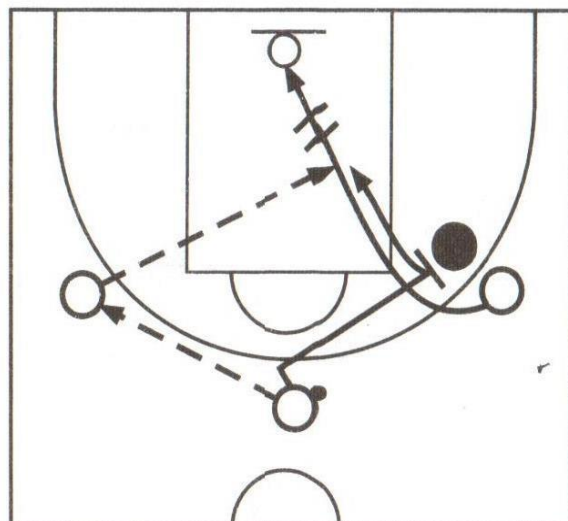
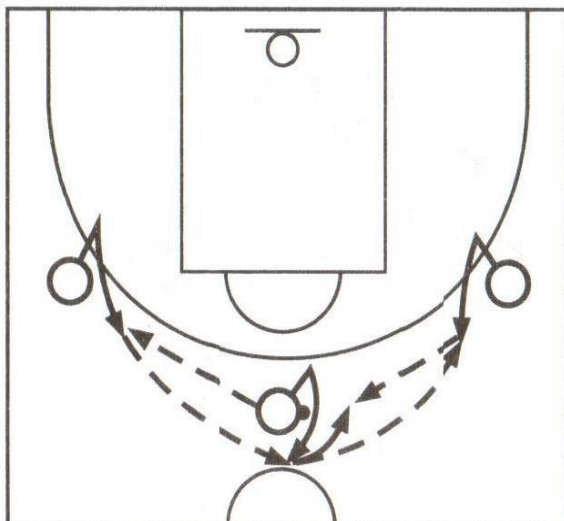
**“Ta’qib qilish va to‘pni olish uchun kyesib chiqish”** – hujumchi himoyachi ta’qibidan qochib, to‘psiz yoki to‘p bilan uni chalg‘itish maqsadida unga o‘z ta’qibchisini “duchor” qiladi va uni shu yo‘l bilan adashtiradi. So‘ng hujumchilar birbiriga qarama-qarshi kyesma yo‘nalishda harakatlanadi va shu yo‘l bilan ta’qib qilayotgan himoyachilarni to‘qnashishga hamda ularni aldanishiga majbur qiladi (90, 90 a,b - rasm).



90-rasm. To‘pni olish uchun ta’qib qilish chiqish: a – to‘psiz o‘yinchilar; b – to‘psiz va to‘p olib yuuruvchi o‘yinchi

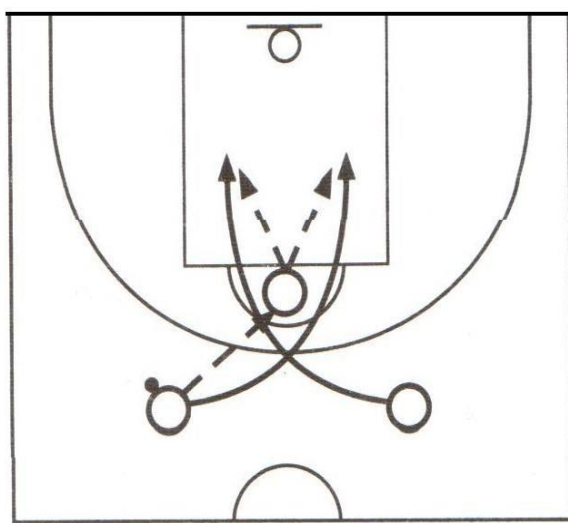
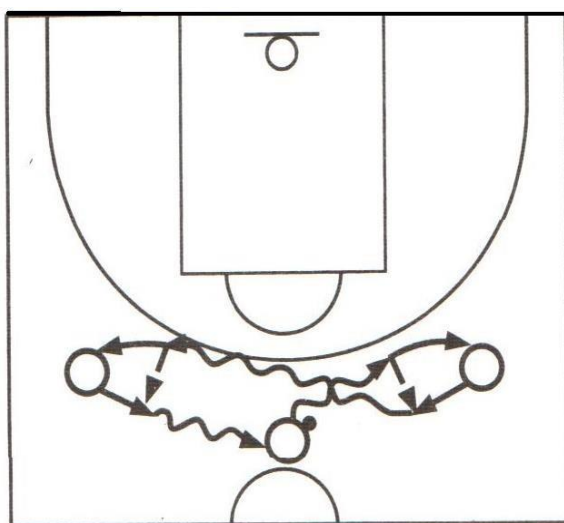
91-rasm. To‘pni olish uchun kyesib chiqish: a – to‘psiz o‘yinchilar; b – to‘psiz va to‘p olib yuuruvchi o‘yinchi

**Uch kishidan iborat o‘zaro harakatlar.** Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo‘llaniladigan usullar bilan bir qatorda “uchburchak”, “uchlik”, “kichik sakkizlik”, “kesma chiqish”, “ikkiyoqlama to‘siq”, “ikki o‘yinchiga ta‘qib” kabi usullar qo‘llaniladi (91-92-rasm).



**91-rasm.** Guruhli o‘zaro harakatlar “uchburchak” joyini almashtirmasdan

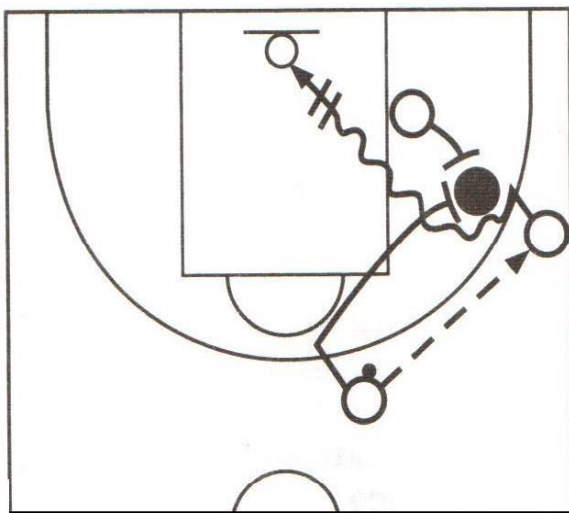
**92-rasm.** Guruhli o‘zaro harakatlar “uchlik”



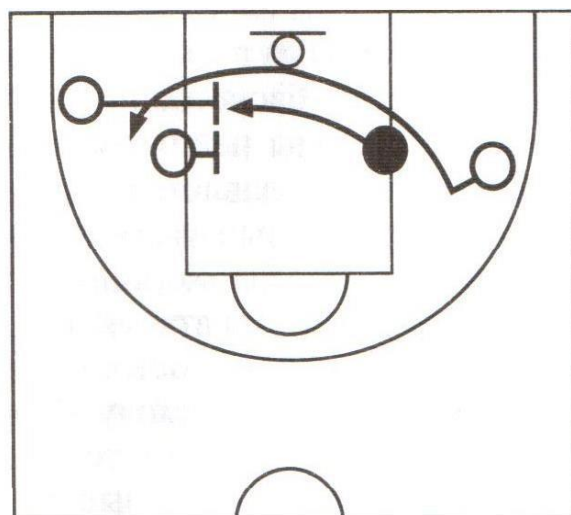
**93-rasm.** Guruhli o‘zaro harakatlar “kichik sakkizlik”

**94-rasm.** Guruhli o‘zaro harakatlar “kesma chiqish”





95-rasm. Guruhli o‘zaro harakatlar  
“ikkiyoqlama to‘siq”



96-rasm. Guruhli o‘zaro harakatlar  
“ikki o‘yinchiga ta‘qib”

Ushbu o‘zaro harakat usullarining mohiyati, mazmuni va ijro etilish tartibi qayd etilgan rasmlarda keltirilgan.

**Jamoali harakatlar.** Hujumda ijro etiladigan individual va guruhli o‘zaro harakatlar jamoaning taktik vazifalariga asoslanadi. Jamoa harakati har bir o‘yinchining o‘zaro kelishilgan, muvofiqlashtirilgan va jamoaning muayyan hujum taktikasini amalga oshirishga qaratilgan integral faoliyatidir. Ushbu faoliyatni amalga oshirishda jamoani himoya qaratilgan o‘ta keskin va tezkor hujumga o‘tib, raqibni “shoshiltirib” qo‘yish, uni xato qilishga majbur qilish choralari qo‘llaniladi. Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan ifodalanadi: tezkor “yorib” o‘tish va “barvaqt” hujum.

**Tezkor “yorib” o‘tish** – bu jamoani raqibga nisbatan son jihatdan ustun bo‘lgan tarkib asosida qayta hujum uyushtirish va qisqa oraliqlardan savatni ishg‘ol qilishga mo‘ljallanadi.

**“Barvaqt hujum”** – jamoa tomonidan amalga oshiriladigan mazkur usul ham deyarli tezkor “yorib” o‘tish usuliga o‘xshash tartibda qo‘llaniladi. Faqat bu usulni qo‘llashda avvaldan “charxlangan” va taktik kombinasiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko‘proq foydalaniladi.

**Pozitsion hujum.** Bunday hujum asosan tezkor “yorib” o‘tish “barvaqt hujum” choralari natija bermaganda juda qo‘l kiyeladi. Mazkur hujum usulida jamoaning

barcha o'yinchilari o'z o'yin funksiyalari va o'z o'yin "joylariga" asoslangan holda maydon bo'ylab himoyalananayotgan raqiblarni ta'qib qilib, savatni ishg'ol qilish xavfini tug'diradi. Ta'qib davomida sust yoki zaif raqibni payqagan zahoti boshqa raqiblarni chalg'itish asosida savatga hujum uyushtiriladi.

Pozitsion hujum ikki hil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

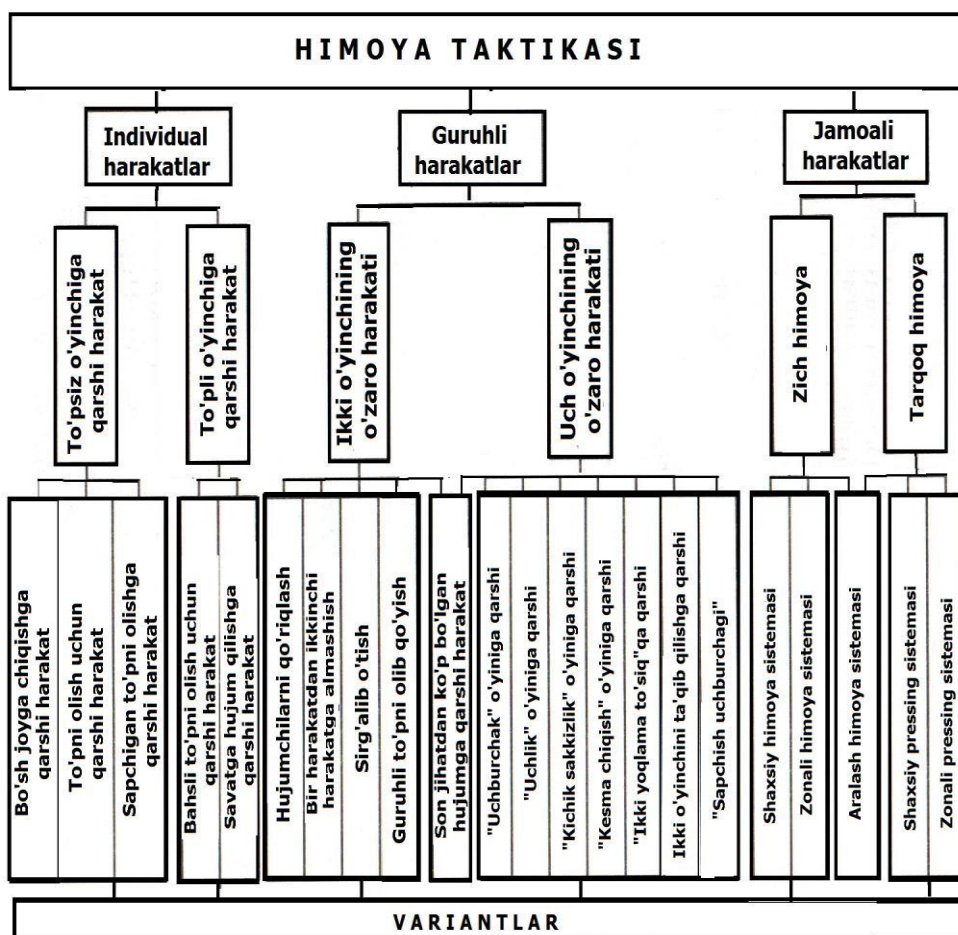
### **3.10. Himoya taktikasi**

Keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo'llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo'lsa, shunchalik raqibni hujum rejasini "puchga" chiqarish, to'pni olib qo'yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo'ladi.

Himoya taktikasi ham hujum taktikasi kabi individual, guruhli va jamoa harakatlari asosida amalga oshiriladi. Lekin himoya taktikasini samarali ijro etish va uni foydali natija bilan yakunlash ustuvor jihatdan o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirilganlik, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog'liqdir. Bundan tashqari raqibni individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini hamda ularning sirli xatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan qarshi himoya usullarini qo'llay olish himoya taktikasini foydali koeffisient bilan ado etishga yo'l ochib beradi.

Individual himoya taktikasi ikki yo'nalishda ijro etiladi:

- to'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash;
- to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash (**16-jadval**).



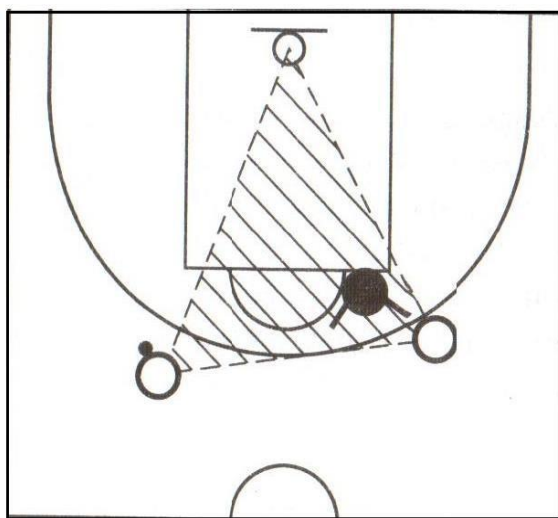
**16-jadval himoya taktikasi**

To'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – shu raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish, uni sapchigan to'pni olishiga qarshilik ko'rsatish va himoyada harakatlanayotgan o'z sherigiga tezkor yordam berishga tayyor bo'lishi bilan farqlanadi.

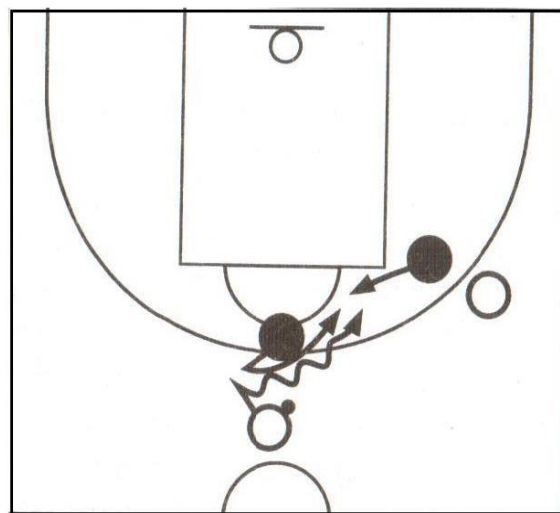
Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga xalaqit berish) uchun himoyachi: qulay vaziyatni tanlashi, to'pni harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shchitgacha) bo'lgan oraliqni aniq his qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim. Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i dardkor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (**97-rasm**).

**Individual himoya taktikasining** muhim elementlaridan biri o‘z shchitidan sanchigan to‘pni raqib tomonidan egallashga to‘sqinlik qilish yoki uni o‘zi egallashdir. O‘z shchitidan sapchigan to‘pni egallash qayta hujum uyushtirishning yagona va o‘ta samarali omilidir.

To‘p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash – raqibning faol hujumini bartaraf etish (to‘p uzatishda, to‘pni urib yorib o‘tishda va savatga to‘p tashlash)ga qaratiladi. Aynan to‘p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llashda shu raqibning taktik rejasini oldindan payqash, to‘pni bo‘ljak yo‘nalishini syezish, uning individual taktik qobilyatini bilish va shularga asosan eng samarali individual taktik usulni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.



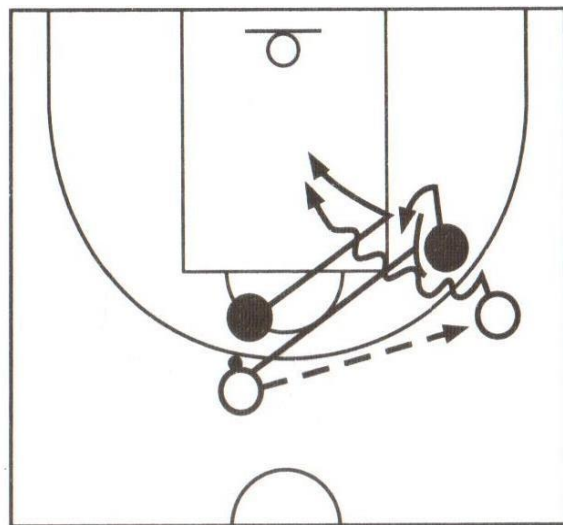
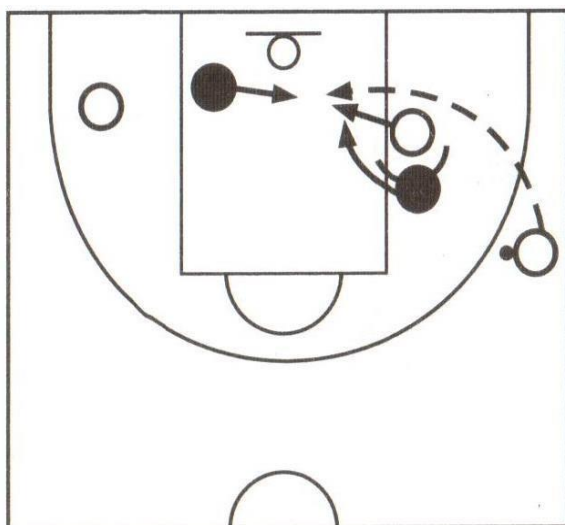
*97-rasm. To‘psiz o‘yinchini ta‘qib qilishda “uchburchak o‘yin himoyasi” harakatlari*



*98-rasm. “Qo‘riqlash” to‘p tomonida himoyachilarning guruhli o‘zaro*

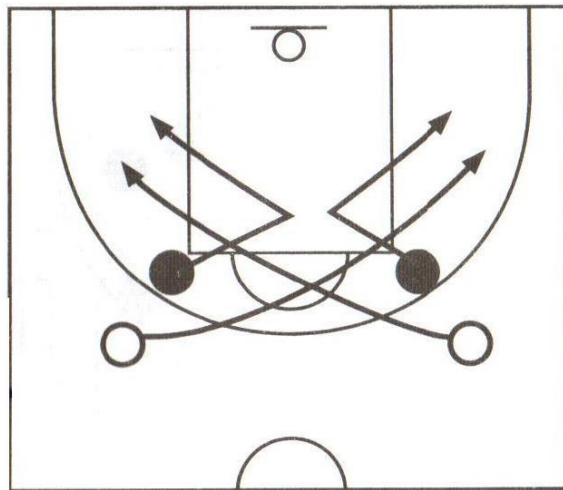
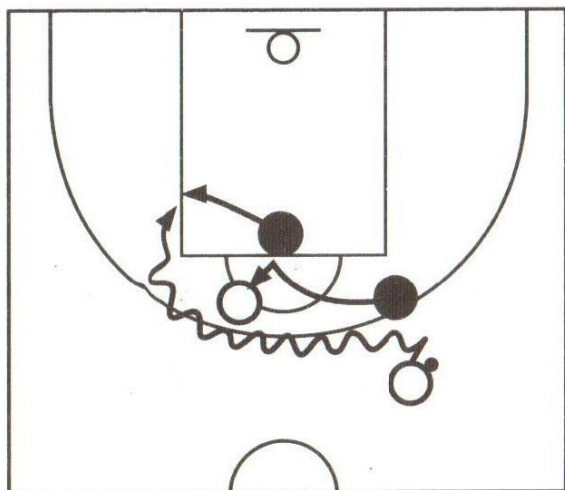
**Guruhli himoya harakatlari.** Guruhli himoya harakatlari individual harakatlardan iborat bo‘lib, unda ikki yoki uch o‘yinchi ishtirok etadi. Ularning o‘zaro harakati jamoaning himoyaga qaratilgan ustuvor vazifasini hal qilishga mo‘ljallanadi. Ikki himoyachining o‘zaro harakati – hujumchilarni qo‘riqlash (straxovka), bir harakatdan ikkinchi harakatga almashinish (ko‘chish), guruh

ishtirokida to'pni olib qo'yish va barcha hujumchilarga qarshilik ko'rsatish bilan ifodalanadi.



*99-rasm. To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari*

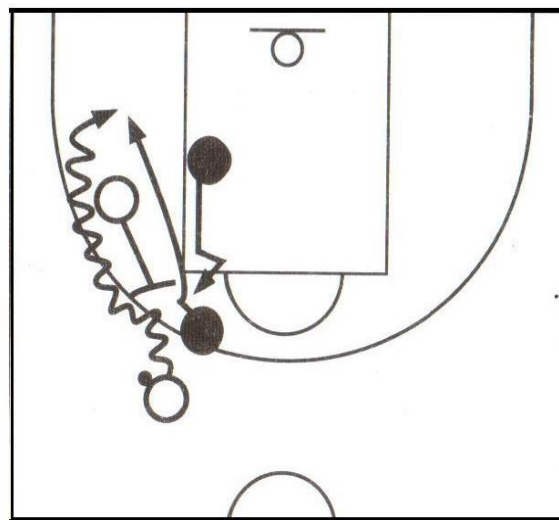
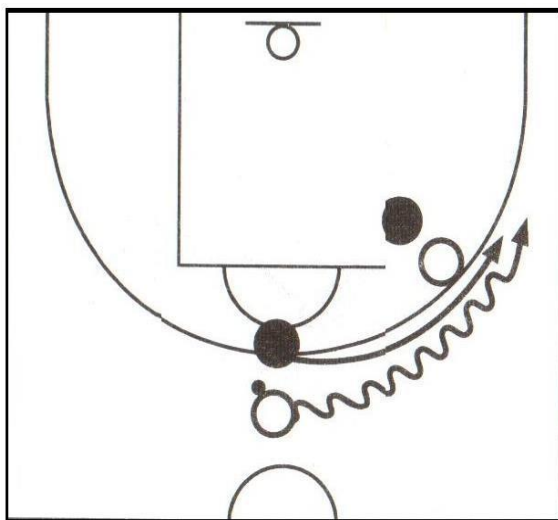
*100-rasm. To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari*



*101-rasm. Ta'qib qilishda "almashish" "almashish"*

*102-rasm. Kesib chiqishda himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari*

Ikki himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari (qo'riqlash, himoyachilarni o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilarni "signal" – kelishgan holda almashib ta'qib qilish va o'z sherigi yoki hujumchi yonidan yorib o'tib, hujumchi raqiblarni ta'qib qilish – himoyalash) 89-102 rasmlarda aks ettirilgan.



*103-rasm. Ikki hujumchining o'rtasidan hujumchi yorib o'tishda "sirg'alib o'tish" yonidan yorib o'tib "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari*      *104-rasm. O'z sherigi va himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari*

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sanchigan to'pga hujum uyushtirish" (90-97-rasmlarga qarang).

**Jamoa harakatlari.** Jamoaning himoyada o'zaro kyelishilgan, yagona maqsad sari muvofiqlashtirilgan harakatlari uning o'z "savati" (shchiti)ni himoyalash, dahlsizligini ta'minlash va qayta hujumni samarali tashkil qilishga asos bo'ladi. Jamoaning himoyada amalga oshiriladigan harakatlari barcha o'yinchilar faolligi,

shu jumladan individual va guruh ishtirokida amalga oshiriladigan taktik usullar mukammalligi hamda ularning serqirraligi bilan belgilanadi.

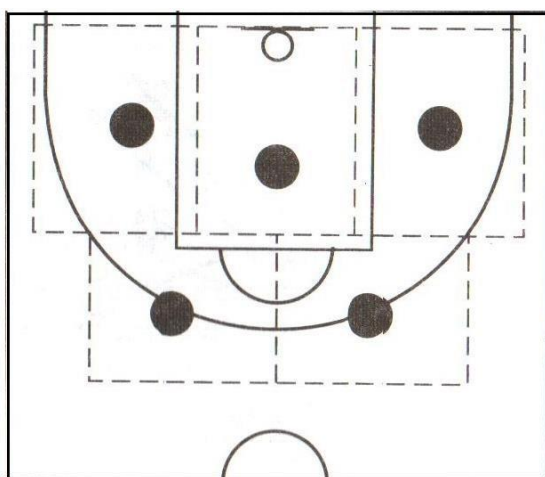
Jamoaning himoya harakatlari uch hil yo‘nalishda amalga oshiriladi:

- birlashtirilgan (konsentrasiyalashtirilgan);
- maydon bo‘ylab teng taqsimlangan; - aralash himoya tizimi.

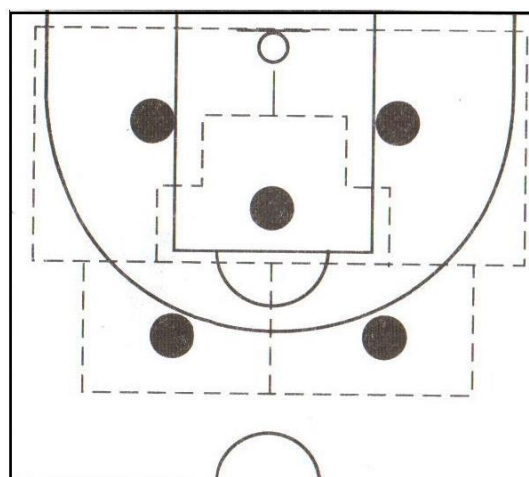
**Birlashtirilgan himoya tizimi** – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to‘p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo‘nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta‘qib etish) va hududli himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o‘yinchi “o‘z raqibini” ta‘qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chiziq atrofida amalga oshirilishi lozim.

**Zonali himoyani** tashkil qilish xududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda har bir himoyachi o‘zi uchun belgilangan xududni himoya qiladi.



*105-rasm. 2–3 tizim*

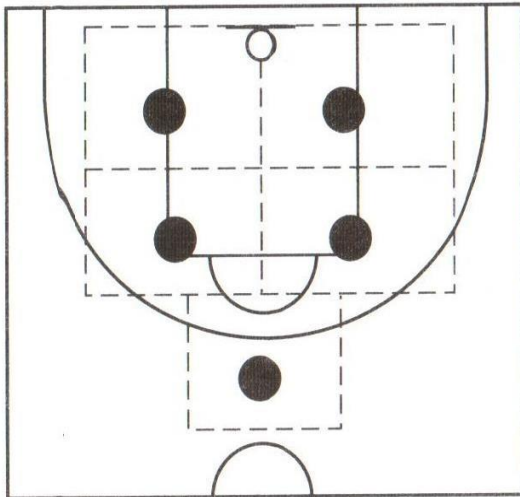


*106-rasm. 2–1–2 tizim*

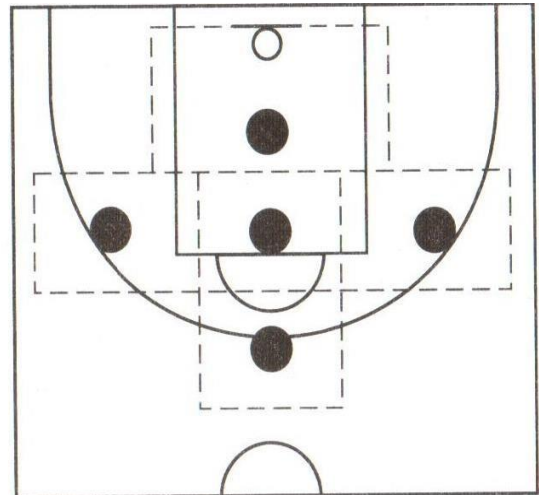
Ushbu himoya tizimi bir necha yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

- 2–3 tizim (104-rasm);
- 2–1–2 tizimi (105-rasm);
- 1–2–2 tizim (104-rasm); - 1–3–1 tizimi (105-rasm); - 3–2 tizimi (106-rasm).

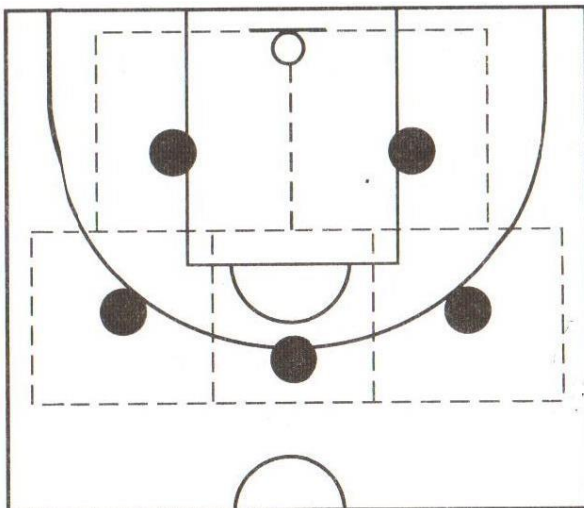
Maydon bo‘ylab teng taqsimlangan tizim – himoyachilarni raqiblar boshlagan hujumidan oldinroq faol ta‘qib qilinishi anglatadi. Bu tizimda ham shaxsiy va hududli pressing (siqib ta‘qib qilish) qo‘llaniladi.



*104-rasm. 1-2-2 tizim*



*105-rasm. 1-3-1 tizim*



*106-rasm. 3-2 tizim*

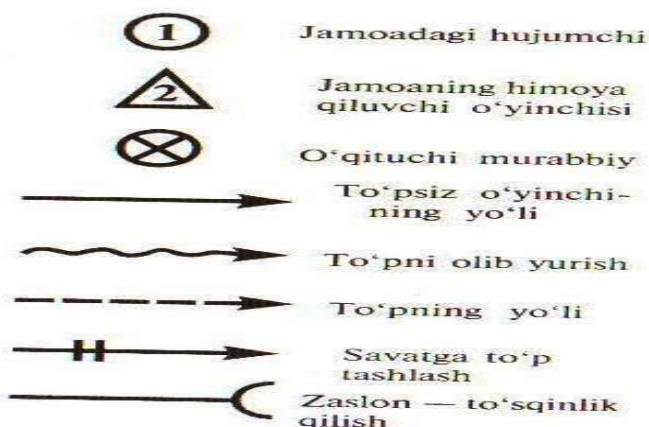
**Aralash himoya** tizimi yuqorida qayd etilgan ikki himoya tizimiga asoslanadi. Bunday tizim raqib jamoasida yetakchi ijrochilar mavjud bo‘lgan holda qo‘llanishi o‘ta ahamiyatli bo‘lib, ularni shaxsan zich himoyalashga da’vat etadi.

Basketbol-bu jamoa o‘yinlar. Birgalikda o‘ynashni yaxshi o‘rgangan jamoa g‘alaba qiladi. O‘yinchilar harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To‘pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to‘pni tashlashga sharoitni jamoaning besh o‘yinchisi bab-barovar tayyorlaydi. Mana nima uchun



basketbolchilar “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” shioriga amal qiladilar.

Jamoa o‘yinchilarining hujum yoki himoyadagi o‘zaro faoliyat tizimi, o‘yinlar taktikasi deb ataladi. Boshqacha qilib aytganda, taktika-bu g‘alabaga erishish uchun yo‘naltirilgan sport kurashi olib borishdagi asosiy vosita, usul va shakllardan oqilona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining shartli belgilari quyidagilardan iborat (107-rasm).



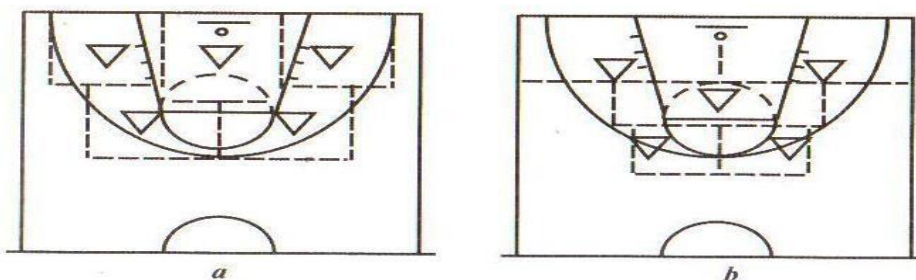
### 107-rasm

Jamoali himoya taktikasi. Jamoali himoyaning bir qancha ko‘rinishlari mavjud.

Lekin barcha ko‘rinishlari uchun umumiy shartlar mavjud:

- har bir o‘yinchi o‘z joyini bilishi va jamoaning himoya qilishda o‘z vazifasini qat’iy bajarish lozim;
- raqib o‘yinchilarining o‘z shiti ostida son jihatdan ko‘pchilik bo‘lib olishiga yo‘l qo‘ymaslik darkor;
- sizning shitingizga yaqin masofadan raqibning tashlanishiga har qanday yo‘l bilan to‘sqinlik qiling;
- raqibning eng mohir va tadbirkor o‘yinchisiga yuqori darajada sergak bo‘ling, unga to‘pni olishga imkon bermang. To‘pni raqib jamoasidagi bo‘sh o‘yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo‘yi baland o‘yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;
- agar to‘p sizning savatingizga tashlagan bo‘lsa, shitdan qaytgan to‘pni egallashga urining. To‘pni raqibning egallashiga yo‘l qo‘ymang

Zona bo‘ylab himoya. Har bir o‘yinchi zona himoyasida, o‘z shiti ostida unga birlashtirilgan maydon bo‘lgani qo‘riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo‘lishiga, ular to‘pni olib qo‘yishga, zonadan savatga to‘p tashlashiga yo‘l qo‘ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o‘yinchilar birgalikda to‘p tomonga zona tuzilishini aralashtirib yuborib, raqibning hujum kombinasiyasini buzadi. Raqibni to‘pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shitdan qaytgan to‘pni egallashga intiladi. Zonali himoyaning zaif tomoni, raqib o‘yinchilarga to‘pni uzoqdan tashlashga hamda alohida o‘yinchilarni majburiy passiy bo‘lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o‘yinchilarni joylashuvi (107-a,v rasmlar)da ko‘rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchli va zaif tomonlari, o‘z jamosining kuchli va zaif o‘yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.

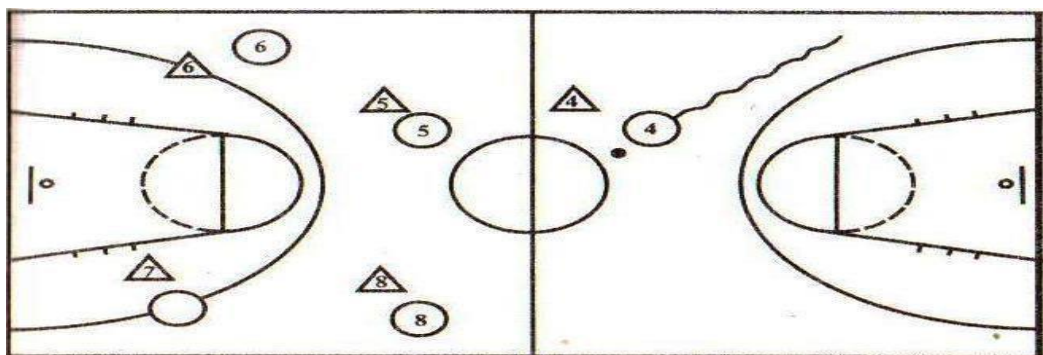


**107-a,v**

**rasm** Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalalanuvchi jamoani har bir o‘yinchisi raqib jamoasidagi birlashtirilgan o‘yinchining qo‘riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko‘rsatadi. Bu esa himoyachidan qattiqlik, chidamlilik va o‘yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O‘z o‘rnida, bu himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqazo etadi, ya‘ni qo‘riqlash (ushlash) uchun shunday o‘yinchi tanlanishi kerakki, u xushyorlik va harakatchanlikda boshqalardan ustun bo‘lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o‘z shitiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to‘pni tashkil qilgan o‘yinchi bilan birgalikda to‘pni nazaridan qochirmasligi, o‘zi qo‘riqlayotgan o‘yinchi-raqibni hamma vaqt uning shit tomon yurish yo‘lida turishi lozim. Uning ya‘na bir vazifasi, agar raqibo‘yinchi to‘pni olib qo‘ygan bo‘lsa, uni

yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, shoshilishga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hakoza) majbur qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashlashiga o'yinchining shitdan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir. <sup>51</sup>

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjali) himoya hisoblanadi, bunda o'yinchilar o'z raqibining barcha o'yinchilarini o'z maydonida yoki butun maydon bo'ylab yakka qo'riqlaydilar. Pressing qo'riqlanayotgan o'yinchiga nisbatan yaqin (qoida doirasida) joylashishni mo'ljallaydi, raqib o'yinchining barcha faoliyati uni tang ahvolga solishga, endi boshlagan jamoa hujum qombinasiyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to'pni guruh bo'lib olib qo'yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchli tomoning o'z zaif chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, yani guruhli to'pni olib qo'yish paytida raqib jamoasida oldi to'silmagan o'yinchi paydo bo'ladi. Bu himoya tizimida doimo butun maydoni ko'rib turish va har bir o'yin vaziyatini tahlil qilish hamda shu zahoti qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, raqib siljishda qo'riqlash holatidan chiqib ketib, savat Nigmanov B.B, Xo'jayev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011. tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to'pni uzun uzatishni bajaradi va hokazo (**108-rasm**).



**108-rasm**

Ushbu rasmda butun maydon bo'ylab pressingli shaxsiy himoya ko'rinishi berilgan. O'yinchilar maydonda xuddi juftliklar singari joylashadilar va siljiydilar.

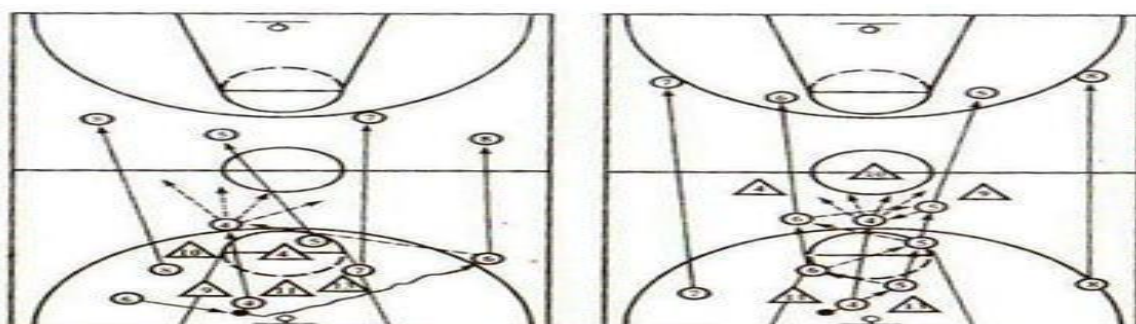
Siz rasmga qarab, uchburchak qoidasiga binoan barcha himoyachilar o‘z joylariga to‘g‘ri joylashganmi, tekshiring.

Jamoali hujum taktikasi. Hujumda to‘pni ishonch bilan egallagan o‘yinchi mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va amalga oshirgan, raqibning himoyasini buzadigan va shijoat bilan hujum qiladigan va himoyada o‘zining hujum tizimiga moslasha olgan jamoagina muvaffaqiyat qozona oladi.

Tez yurib o‘tib hujum qilish. Behosdan hujum qilish ko‘pincha katta samara beradi. Masalan, shit ostiga yugurib kelib, toki raqib jamoasi mudofaani qayta tiklaguncha to‘pni savatga tashlashga ulgurulsa. Chaqqon o‘yinчилardan biri o‘rtadan otilib chiqib, qolgan ikki o‘yinchi to‘pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to‘p tez otilib chiqqan o‘yinchi ga uzatiladi. Sheriklardan birining to‘pni ushlab olish payti boshqasi uchun shiddatli chiqishga belgi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yinchinging galdagi vazifasi, to‘pni egallab otilib chiqqan o‘yinchini ko‘rishi va shitga zo‘r berib yaqinlashayotgan sherigiga to‘pni uzoqdan uzatishdir. Bunday holatda bir qo‘llab yelkadan uzatish yaxshi natija berishi mumkin.

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi.

Shunday paytda to‘p yon tomonda o‘rtada turgan o‘yinчилardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o‘yinchi esa to‘pni to‘xtamay otilib chiqqanga yo‘naltiradi (109rasm).



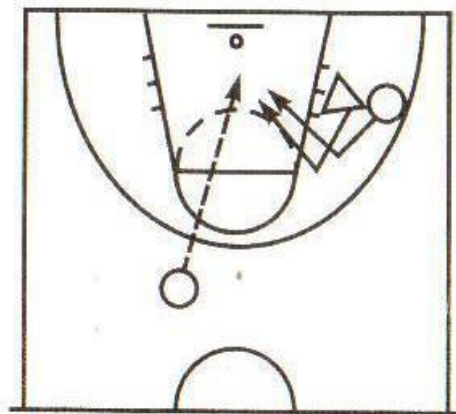
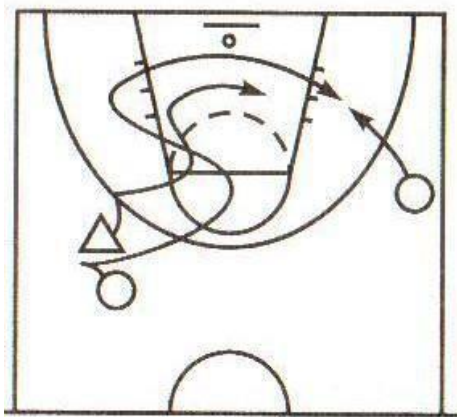
109-rasm Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o‘rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to‘pni o‘ng va chapga uzatishni

mo'ljallaydi, bir yoki ikki o'yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan "o'z nuqtalari"ni egallaydi. To'pni egallagan zahoti ikki-uch o'yinchi shit ostida to'pni savatga tushirish uchun tez harakat qiladilar (shunda hech bo'lmaganda bir o'yinchi markaziy doira zonasida har ehtimolga qarshi raqibning tez otilib chiqadigan o'yinchisini mo'ljallab qoladi).

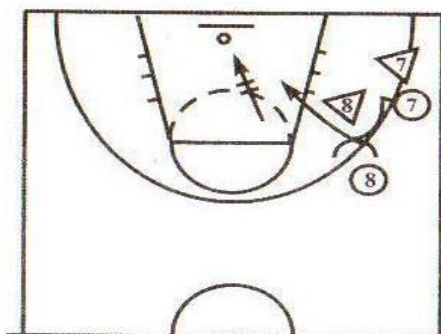
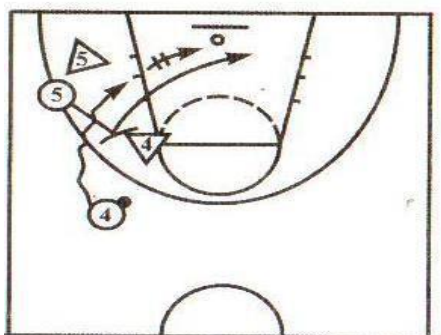
Shundan so'ng to'p savatga tashlanadi. Biroq to'pni hamma vaqt ham savatga tushirib bo'lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchilari bittadan (yoki juft bo'lib joyni almashtirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to'pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to'xtaydilar, boshqa o'yinchilar, zona atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchiga uzatidilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashlashni, to'p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shitga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shiladi.

Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda fintlar va to'siqlardan foydalanish mo'ljallangan. Buning uchun maxsus adabiyotlardan foydalaningizni tavsiya qilamiz.

To'pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko'rinishiga alohida e'tibor berish lozim, negaki to'pni egallab turgan jamoa to'p tashlash paytida maydonda raqibning besh o'z o'yinchisiga qarshi to'rt o'yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkinki, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa hujumni davom ettirish uchun chorasiz bo'lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o'yinchilari, raqibning qo'riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo'sh joylarga chiqishdan foydalanishlari (**110-rasm**), to'siq qo'yish va fintlar bilan guruhli chalg'itish harakatlarini qo'llashlari kerak (**111-rasm**).



**110-rasm**



**111-rasm**

Pressingga qarshi hujum. Bunda himoyachilar shiddatli harakat qilib, hujum qilayotgan jamoani siquvga oladilar, shunda eng tez uzatishni, to'pni sakratib uzatishni, to'pni qo'ldan qo'lga uzatishni amalga oshiradilar. Jips qo'riqlashdan esa fint va to'siqlar qo'yish yordamida qutlaydilar, ya'ni faol himoya qilayotgan jamoani

o'zining undan ham ko'proq faolligiga bilan bostirish zarur. Ammo bu o'yinni shoshilib bajarish kerak ekan, degani emas. Bunda ushatishni aniq va ishonchli bajarish zarurligini unitmaslik kerak. Binobarin, pressing o'yinchilarni nisbatan ahil va aniq o'ynashga undaydi.

Shunday qilib, himoya va hujumning asosiy taktik ko'rinishlarni bilish, to'pni egallay bilish va o'z jamoasi hujumini natijali tashlashgacha yetkazish, sizga basketbol texnikasini takomillashtirish bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonini beradi. O'yinni tushinish, unda jamoa uchun foydali qatnashishni o'rgatadi.

### **3.11. O‘yin texnikasiga o‘rgatish metodikasi “O‘rgatish”,**

#### **“O‘zlashtirish’ va “Mukammallashtirish” atamalari haqida tushuncha**

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga “o‘rgatish”, ularni “o‘zlashtirish”, “mukammallashtirish” atamalari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli ma’no-mazmunga ega bo‘lib, o‘ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

“O‘rgatish” “o‘zlashtirish’ va “mukammallashtirish” “samaradorligi” o‘rgatuvchi murabbiyning kasbiy-pedagogik mahorati va o‘rganuvchining qobiliyati bilan belgilanadi. Lekin “murabbiy-sportchi” juftligining o‘zaro faoliyatida murabbiy boshqaruvchi, tashkilotchi, o‘rgatuvchi va tarbiyachi ro‘lini o‘ynashi darkor.

Boshqacha qilib aytganda, agar sport to‘garagiga kelgan bola jismonan va ruhan sog‘lom bo‘lsa, biroq qobiliyati yetarli bo‘lmasa ham murabbiy o‘zining bilimi, kasbiy mahorati va ijodiy salohiyatini “ishga” solib, shu bolani iqtidorli sportchi qilib yetishtirish mas’uliyatini olmog‘i lozim. Malumki, bolada harakat qobiliyati boshqa xislat-qobiliyatlar kabi nasliy omillarga asoslangan bo‘ladi. Ushbu qobiliyatlar hayot davomida turmush tarzi va boshqa shart-sharoitlarga qarab u yoki bu darajada shakllanib boradi. Ba’zi bir bolalarda nasliy qobiliyatlar yoki biror-bir harakat elementlari organizmning muvofiq “joylarida” chuqur joylashishi mumkin. Agar bola tortinchoq, uyatchang bo‘lsa, bu qobiliyat yoki elementlar “ochilmasligi” mumkin. Aynan shunday holatlarda murabbiyning iste’dodi mazkur qobiliyat va elementlarni “ochib” bermog‘i va shakllantirilmog‘i darkor. Buning uchun murabbiy bolaning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, organizmga chuqur joylashgan harakat zaxiralarni maxsus standart testlar va o‘yinsimon mashqlar yordamida aniqlashi hamda ularni “ishga tushirishi” zarur bo‘ladi. Shunday ekan “o‘rgatish”, “o‘zlashtirish” va “takomillashtirish” jarayonlari “murabbiy-sportchi” funksional tizimi asosida tashkil qilinishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Agar “o‘rgatuvchi” va “mukammallashtiruvchi” mashqlar hajm-shiddat-yo‘nalish jihatlaridan maqsadga muvofiq bo‘lsa, bolaning yoshi ulg‘aygan sari mashqlar hajmi va shiddati asta-sekin “to‘lqinsimon” prinsipda orttira borilsa, falsafiy qonuniyat

bo‘lmish “shakl” (qaddiqomat) ham, “mazmun” sayqal topib boradi. Bordiyu, ushbu jarayonda xatolikka yo‘l qo‘yilsa, ya’ni “o‘rgatuvchi” va “mukammallashtiruvchi” mashqlar betartib, zo‘rma-zo‘raki qo‘llansa, falsafaning ikkinchi qonuniyati “sabab va oqibat” yuzaga keladi – bolaning “shaklida” (qaddi-qomati) ham, harakat “mazmunida” ham salbiy o‘zgarishlar (jarohatlanishi, shikastlanish va h.) ro‘y beradi. Demak, “o‘rgatish”, “o‘zlashtirish” va “mukammallashtirish” jarayonlari integral pedagogik jarayon bo‘lib murabbiyga katta mas’uliyat yuklaydi.

### **3.12. Basketbolga o‘rgatish tartibi, bosqichlari uslublari, vositalari va tamoyillari**

Basketbolga xos o‘yin usullari (ko‘nikmalari) texnikasiga o‘rgatish jarayoni quyidagi tartibda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- holat va harakatlanishlarga o‘rgatish;
- hujumda to‘pni boshqarishga o‘rgatish;
- himoyada qarshilik ko‘rsatish va to‘pni egallashga o‘rgatish;
- hujum va himoyada o‘ynash usullariga o‘rgatish.

Odatda, o‘rgatish jarayoni kamida 4 ta shartli bosqich davomida amalga oshiriladi:

1-bosqich, o‘rgatilayotgan usul texnikasi haqida tasavvur hosil qilish. Ushbu bosqichda tushuntirish, ko‘rsatish (namoyish etish), takrorlash uslublariidan foydalaniladi.

**Vositalari:** ravon va obrazli so‘zlar bilan tushuntirish, o‘zaro suhbat, muhokama, tahlil, muzokara va h.

2-bosqich, muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) o‘rgatish.

**Qo‘laniladigan o‘rgatish uslublari:** ko‘rsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni to‘liq holda bajarish, usulni qism, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, ularni “oyna” usulida takrorlash (shug‘ullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi murabbiy rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarni tuzatadi va baholaydi);



3-bosqich, muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro etish tezligi oshiriladi, qo‘shimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tug‘diriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.) o‘rgatish.

**Qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari:** to‘liq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslubi, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi.

4-bosqich, o‘rganilgan usullarni mukammallashtirish (o‘quv o‘yinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

**Qo‘llaniladigan o‘rgatish va takomillashtirish uslublari:** barcha bosqichlarda qo‘llaniladigan uslublar, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi, videotasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o‘rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qo‘llaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o‘yin usullarining o‘zi), o‘yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalari, texnik vositalar va trenajerlar.

O‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qo‘llanish tartibi 8-va 17-jadvallarda kyeltirilgan.

**17-jadval**

**O‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari**

| O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi                                      | O‘rgatish uslublari                                 | O‘rgatish vositalari  |
|---|---|---|
| 1-bosqich<br>O‘rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish | Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish-izoh byerish | So‘z, suhbat, muloqat, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar |
| 2-bosqich   | Qismlarga bo‘lib,                                   | Tayyorlov-  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda ko'shimcha vazifalarsiz)  | element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzish, rag'batlantirish, qaytarish   | yondoshtiruvchi, yunaltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar  |
| 3-bosqich<br>Malakalarni murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.) | Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yunalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, ryeproktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish | 1-2-bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tyezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, tryenajyer va tyexnik vositalar |
| 4-bosqich<br>O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish  | Barcha uslublar   | Barcha vositalar va jamoa o'yinlari  |

O'yin texnikasiga o'rgatish jarayonida har bir usul (holat-harakatlanish turlari, o'yin usullari) texnikasining quyidagi xususiyatlariga e'tibor qaratiladi:

- turg'unlik;
- o'zgaruvchanlik;
- mukammallik;
- serqirralik; - barqarorlik;

- individuallik.

*18-jadval*

**O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar**

| <b>T/r</b> | <b>O'rgatish prinsiplari</b>      | <b>Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar</b>   |
|------------|-----------------------------------|--|
| 1.         | Ilmiylik                          | O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va ruhiy funksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi |
| 2.         | Onglilik va faollik               | O'rganilayotgan malakalarga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim  |
| 3.         | Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik | Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi  |
| 4.         | Mutanosiblik va muvofiqlik        | Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor   |
| 5.         | Mukammallik                       | Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakali takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajada ko'tariladi  |

|     |                                       |  |
|-----|---------------------------------------|--|
| 6.  | Uzluksizlik                           | Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi                 |
| 7.  | “Yengilidan og'iriga”                 | O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yunalishda, lekin “to'lqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak                                      |
| 8.  | “O'tilganidan o'tilmaganiga”          | Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi                                  |
| 9.  | “Oddiydan-murakkabga”                 | Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirish borilishi lozim   |
| 10. | Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi | O'rgatuvchi va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va ruhiy - funksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur |

Texnikaning turg'unlik xususiyati – bu demak muayyan usul texnikasi qayta-qayta takrorlanish davomida shu texnika turg'un ijro etilishi bilan ta'riflanadi.

Texnikaning o'zgaruvchanlik xususiyati muayyan usul texnikasini o'yin vaziyati (o'z sheriklari va raqiblarning joylashishi, ularning harakat yo'nalishi, tezligi, to'pning yo'nalishi, tezligi va baland-pastligiga qarab) talablariga mos tartibda o'zgartirishni anglatadi.

Texnikaning mukammallik xususiyati har bir usul texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin boshqa usul texnikasiga o'rgatishni aniqladi.

Texnikaning serqirralik xususiyati har bir o‘yin usulini keng doirada ko‘pyoqlama va turli yo‘nalishlarga ijro etilishini anglatadi. Masalan, to‘pni o‘ng qo‘lda ham, chap qo‘lda ham bir xil mahorat baland urib yurish (yugurish) qobilyati.

Texnikaning barqarorlik xususiyati har bir usul texnikasi o‘zgaruvchan vaziyatlar ta‘sirida, ichki (endogen-toliqish, salbiy ruhiy holatlar) va tashqi (ekzogen-iqlim, ob-havo, kun-tun tartibining o‘zgarishi, tomoshabinlar olqishi va h.) omillar ta‘sirida ham turg‘un va barqaror ijro etilishini anglatadi.

Texnikaning individuallik xususiyati – bu har bir shug‘ullanuvchini o‘z imkoniyatlari (bo‘yi, qaddi-qomati, harakat tajribasi harakat zaxirasi va h.)dan kelib chiqib, o‘rganilayotgan usulni “model texnika” nusxasiga asosan, o‘ziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

Sport texnikasi nazariyasida “model (etalon) texnika“, “maqbul (rasional) texnika“ va “individual texnika” tushunchalari mavjud. Sport texnikasiga o‘rgatish jarayoni bu “model“ yoki “ratsional” texnika nusxasini ko‘chirish, uni qanday bo‘lsa, shunday mazmunda o‘zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu “nusxalar” namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu “nusxalarga” mo‘ljallangan holda o‘rgatilayotgan usulni o‘z imkoniyatiga qarab “shaxsiy mazmunda” ijro etilishini (yoki o‘rganishni, o‘zlashtirishni) anglatadi.

### **3.13. Talabalarga hujumga xos o‘yin texnikasiga o‘rgatish**

Hujumga xos o‘yin usullari texnikasini o‘zlashtirish samaradorligini ta‘minlash uchun ularni quyidagi ketma-ketlikda o‘rgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to‘xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to‘pni ushlab (qo‘lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to‘pni ilish davomida ikki qadamda to‘xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to‘p tashlash;
- harakat davomida bir qo‘llab (o‘ng va chap qo‘llab) savatga to‘p tashlash usullari;

- to‘pni o‘ng va chap qo‘lda urib yurish – yugurish;
- to‘pni urishdan so‘ng ikki qadamda to‘xtash;
- sakrab to‘xtash: to‘psiz, to‘p ilish bilan to‘pni urib yurish va yugurishdan so‘ng;

- joyidan harakat davomida sakrab to‘g‘ri hamda o‘nga-chapga, burilib – aylanib savatga to‘p tashlash usullari;

- to‘psiz va to‘p bilan bajariladigan chalg‘itish harakatlari; - musobaqa talabida bajariladigan o‘yin usullari.

Ushbu o‘yin usullari tyexnikasiga o‘rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to‘psiz va to‘p bilan qo‘llaniladi. O‘rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi (to‘p “kapitanga”, nomyer chaqirish, dasta qulaguncha ushlab ol, quvlashmachoq, ovchilar va o‘rdaklar, qarmoqcha, xo‘rozlar jangi va oqsoq qarg‘a va h.).

### **3.14. To‘p bilan ijro etiladigan usullar tyexnikasiga o‘rgatish**

**To‘pni ilish.** Ushbu ko‘nikma turli usullardan iborat bo‘lib, dastlab joyida turib ikki qo‘l bilan to‘pni ilish tyexnikasiga o‘rgatiladi. So‘ng to‘pni ilish holatlari modiyellashirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatdan kyeyin ikki qadamli to‘xtash va sakrab to‘xtash, sakrab bir va ikki qo‘lda ilish usullariga o‘rgatiladi. Kyeyingi bosqichda – qayd etilgan ilish usullari mukammal o‘zlashtirilgandan so‘ng to‘p uzatish usullariga o‘rgatiladi.

**To‘p uzatish.** Mazkur ko‘nikma usullari quyidagi tartibda:

- ko‘krak oldidan ikki qo‘llab;
- yyelkadan o‘ng va chap qo‘llab;
- bosh ustidan ikki qo‘llab;
- bosh ustidan o‘ng va chap qo‘llab;
- bir qo‘llab o‘ng va chap yon tomondan;
- o‘ng va chap qo‘l bilan bosh ustidan yarim aylana (kruk) usulida;
- ikki qo‘l o‘ng va chap bilan pastdan;

- yerga urib uzatish;
- to‘pni dumalatib uzatish;
- “berkitma” uzatish usullari: qo‘lni o‘ng va chap orqa tomonga (belga) o‘tkazib, qadam tashlayotgan oyoq o‘rtasidan va h.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakkablashtirilgan va modellashtirilgan o‘yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o‘rgatilishi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

### **3.15. To‘pni urib yurish – yugurish tyexnikasiga o‘rgatish**

To‘pni urib yurish-yugurish ko‘nikmasi turli usul, holat, yo‘nalish va vaziyatlarida ijro etiladi. Binobarin, mazkur usullar tyexnikasiga o‘rgatish quyidagi tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi:

- joyida turib yerdan har xil balandlikda qo‘l bilan to‘pni urish;
- shu usulni joyda o‘ng va chap tomonlarga burilib – aylanib bajarish;
- to‘g‘ri yo‘nalishda to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan urib yurish;
- to‘g‘ri yo‘nalishda to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan urib yugurish;
- to‘g‘ri yo‘nalishda to‘pni o‘ng qo‘l bilan urib chap yonlama yurish-yugurish;
- to‘g‘ri yo‘nalishda to‘pni chap qo‘l bilan urib o‘ng yonlama yurish-yugurish;
- to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan ortga yurish-yugurish;
- kyeskin o‘zgaruvchan yo‘nalishda to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan urib yurishyugurish (ustunlararo, 8 shaklda va h.);
- yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.

### **3.16. Savatga to‘p tashlash tyexnikasini o‘rgatish**

Savatga to‘p tashlash ko‘nikmasi turli usul, holat va oraliqlardan ijro etiladi. To‘p tashlash usullari tyexnikasiga ko‘ydagi kyetma-kyetlikda o‘rgatish ijobiy samara byeradi:

- shitga nisbatan to‘g‘ri turib har xil oraliqlardan to‘pni pastdan ikki qo‘llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to‘p ko‘krak oldidan tashlanadi;

- shu usul, faqat to‘p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o‘ng va chap tomonlardan diagonal holatda turib bajariladi;
- qayd etilgan usullar o‘ng va chap qo‘l bilan ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar harakat yakunida to‘xtash usullarini qo‘llash asosida bajariladi;
- qayd etilgan usullar sakrab o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni tashlash asosida ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o‘ng yonlama, chap yonlama va orqa bilan turgan holatlardan burilib-aylanib bajariladi;
- qayd etilgan usullar (pastdan tashlash bundan istisno) sakrab havoda 90°, 180°, 360°da o‘ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajariladi;
- yugurib borib shchit tagidan sakrab o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni savatga tashlash;
- yugurib borib shchit tagidan sakrab to‘pni ikki qo‘llab savatga tashlash;
- to‘pni urib yugurib borib, 2,5-3,0 m. oraliqdan diagonal yo‘nalishda (yoysimon) sakrab to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan savatga tashlash.<sup>46</sup>

### **3.17. Himoyaga xos o‘yin texnikasini o‘rgatish**

Zamonaviy basketbol musobaqalarida maqsadga muvofiq va samarali tashkil qilingan himoya harakatlari o‘z savatini dahlsiz qoldirish va qayta hujumni ijobiy natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Buning uchun himoyaga xos o‘yin usullarini texnik jihatdan keng doirada, serqirrali va mukammal o‘zlashtirish zarur bo‘ladi. Faqat yuksak shakllangan himoya texnikasi “hujumchi-himoyachi” raqobatida ustunlikka erishish chorasini beradi.

Himoyada foydali o‘yin ko‘rsatish himoyasidan raqib hujumchi yoki hujumchilarning (raqib jamoaning) ruhiy-jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari, taktik-strategik rejalari va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo‘llaniladigan hujum

---

<sup>46</sup> Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.



harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi. Bugungi basketbolga xos himoyachi-o'yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko'rasit, keng ko'rish doirasiga ega bo'lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni qo'llash qobiliyatlari yuksak darajada o'zlashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda hujum texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasini shakllantirishda qo'llaniladigan o'rgatish uslublari, vositalari va pedagogik prinsiplardan foydalaniladi.

Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- qoida doirasida to'pni tortib olish;
- hujumchi to'pni ilayotganda, uzatish va savatga tashlayotganda uni urib chiqarish;
- ilinayotgan, uzatilgan va savatga tashlanayotgan to'p yo'nalishini to'sib, urib yuborish yoki olib qo'yish;
- ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'pni "yopish";
- o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda ham tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy mashqlar va texnik vositalar an'anaviy hamda modellashtirilgan tartib-vaziyatlarda qo'llaniladi.

### **3.18.O'yin taktikasiga o'rgatish**

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayonini odatda, o'yin texnikasiga o'rgatish jarayoni bilan parallel tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi. Chunki har bir o'yin usuli texnikasini shakllantirish muayyan taktik maqsad sari tashkil etiladi.

Binobarin, o'yin texnikasiga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham o'z qiymatini saqlab qoladi. Albatta, o'yin taktikasiga o'rgatishni boshlash texnikani o'zlashtirish yakunida, uni mukammallashtirish bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni shakllantirishda tushuntirish, tasavvur hosil qilish,

ko'rsatish (andozalar, rasmlar, videoslaydlar, videofilmlar) uslublari alohida ahamiyat kasb etadi.

### **3.19. Hujum taktikasiga o'rgatish. Individual taktik harakatlarga o'rgatish**

Individual taktik harakatlar o'yinchini to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlarini o'z ichiga oladi.

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalananayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini xis qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pni harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-pastligini kuzatishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor. To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar murabbiyning diqqat markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayonining ustuvor predmiti sifatida shakllantirilishi kerak.

### **3.20. To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish**

Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsayu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasizki, bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak. Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shu usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

- harakatlanayotgan to'pni doimiy nazorat qilib borish;
- ko'rish-kuzatish doirasini kyengaytirish;

- o‘z vaqtida qulay joyda chiqib, to‘pni qabul qilish uchun “ochilish” va uni egallab navbatdagi harakatni amalga oshirish.

Individual hujum taktikasini qo‘llash samaradorligi ustuvor jihatdan to‘pni o‘ng va chap qo‘lda bir xil mahorat bilan urib yurish-yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash, to‘p bilan joyda va sakrab o‘ng hamda chap tomonlarga burilib-aylanib uzatish, savatga tashlash, o‘ng va chap tomonlar bo‘ylab chalg‘ituvchi harakatlarni (fintlarni) ijro eta olish qobiliyatiga bog‘liqdir. Binobarin, individual taktik harakatlarga o‘rgatishda mazkur qobiliyatlarni shakllantirishga urg‘u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

### **3.21.Guruh va jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish**

Guruh (2-3 kishi) ishtirokida ijro etiladigan hujum taktikasiga o‘rgatishda bir qator mashqlar tizimidan foydalanish afzal: “to‘pni uzat-o‘zing chiq”, “juftlik harakati”, “uzat-kesib chiq”, “uchburchak”, “uchlik harakati”, “kichik 8 harakati”, “kesma chiqish”, “ikki yoqlama berkitish” (to‘sis).

Guruh ishtirokida ijro etiladigan barcha taktik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda o‘rgatilishi tavsiya etiladi:

- namoyish “doska”sida yoki maketdagi andoza yordamida o‘rgatilayotgan harakatlar taktikasining tushuntirish va ko‘rsatish;
- ushbu harakatlarni syekin, o‘rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;
- ushbu harakatlarni maxsus vositalar va vaziyatlar asosida modiyellashirilgan, o‘yin mashqlari yordamida o‘zlashtirish;
- ushbu harakatlarni bir va bir nycha raqib qarshiligida shakllantirish;
- ushbu harakatlarni ikki yoqlama o‘quv o‘yinlari davomida shakllantirish.

### **Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish**

Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatishda avvalo, o‘yinchilarning o‘yin ixtisosligiga (amplituasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi e‘tiborga olinishi lozim. So‘ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o‘rgatiladi:

- turli yo‘nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o‘zaro taktik harakatlar;
- qarshilik ko‘rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta‘qibiga nisbatan taktik usullarni qo‘llash mazmuni;

- har bir o'yinchilarning jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;
- raqib yoki raqiblarni keskin "yorib" o'tib hujum taktikasini qo'llash;
- pozision hujumda har bir o'yinchining taktik harakatlari; - modellashtirilgan hujum harakatlari .

Guruh va jamoa taktik harakatlarini shakllantirishda turli tartibda qo'llaniladigan o'yin mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga loyiqdir. (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 1x2; 2x1; 2x3; 3x2; 4x3; 3x4; 5x4; 4x5;)

### **Himoya taktikasiga o'rgatish**

*Individual himoya taktikasi.* Himoyaga xos individual harakatlar taktikasiga o'rgatish individual hujum harakatlari usullari, ularning xususiyati, mazmuni va shiddatiga muvofiq yo'nalishda amalga oshiriladi.

Individual himoya taktikasi to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlardan iborat bo'ladi.

To'psiz harakat qilish taktikasiga hujum qilayotgan raqibni zich ta'qib qilish, uning harakat yo'nalishini to'sish, to'p yo'nalishini "berkitish", qo'llarni yoyib qarshilik ko'rsatish raqibning o'zgaruvchan harakatiga mos (driblingga mos) harakat bilan qarshilik ko'rsatish, uzatilgan yoki savatga tashlangan to'pga to'siq qo'yish kabi usullar kiradi. Bunday himoya usullarini dastlab sekin shiddatda qism va fazalarga bo'lib shakllantirish tavsia etiladi. Keyingi bosqichlarda o'rgatuvchi mashqlar mazmuni borgan sari murakkablashtirib beriladi, ularni bajarish shiddati ham sekin-asta oshirib boriladi.

Himoyaga xos individual taktik harakatlar nafaqat o'z shchiti atrofida amalga oshiriladi, balki raqib hujumining dastlabki bosqichidanoq (raqib shchiti oldidan boshlab) faol himoya choralari ko'riladi. Bunday individual himoya tizimi 1x1 yakkama-yakka raqobat ta'sirida shakllantirilishi ijobiy natija beradi.

### **3.22. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish**

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin

usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlariga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa taktikasiga muvofiq amalga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir.

O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va hududli himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

### **3.23. Basketbol musobaqasini tashkil qilish va musobaqa qoidalari**

Basketbol o'yinining birinchi qoidalari o'yinning ixtirochisi muhtaram janob Djeysm Neysmit tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi:

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda xohlagan vaqtda xohlagan vaziyatni egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida shaxsiy muloqatlar taqiqlangan;
5. Halqalar gorizontal holatda o'yin maydonidan yuqorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

Bir asrdan ham ko‘proq vaqt ichida o‘yin qoidalariga va masobaqalar o‘tkazish tizimlariga o‘zgarishlar, yangiliklar va ko‘shimchalar kiritilgan va bu o‘z o‘rnida basketbolning rivojlanishiga va taraqqiyotiga ijobiy tasir ko‘rsatgan.

1932-yida FIBA kongressida o‘yinning birinchi halkaro rasmiy qoidalari kabul qilingan, va undan so‘ng basketbolning texnikasi, taktikasi va o‘yinchilarning mahorati rivojlanib borgan sari, xalqaro qoidalar ko‘p marotaba takomillashgan. Hozirgi kunda xalqaro FIBA qoidalariga xar to‘rt yilda o‘zgarishlar kiritiladi va bu o‘zgarishlarda xalqaro FIBA qoidalari tobora AQSHning Milliy Basketbol Assosiyasi qoidalariga yaqinlanishi tendensiyasi yaqqol qo‘rinmoqda. Masalan:<sup>47</sup>

- 1998 yilda boshqa o‘zgarishlar bilan birga, o‘yin vaqti o‘zgardi: 20 daqiqali 2 taym o‘rniga, 10 daqiqali 4 choraq kiritildi;

- 2010 yilda katta o‘zgarishlardan biri maydon chizmasi o‘zgarishi bo‘ldi. Endi xalqaro FIBA va AQSHning Milliy Basketbol Assosiyasi maydon chizmalari deyarli farq qilmay qoldi;

- 2014 yilning o‘zgarishlarning biri, o‘yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo‘ltshtga ruhsat berildi.

### **FIBA rasmiy koidalari xujjatlari**

Yuqorida aytib o‘tilganidek, FIBA (Basketbol Xalqaro Federasiyasi), har to‘rt yilda, Olimpiya to‘rt yillik mavsumi yakunlanishidan so‘ng, FIBA kongressida xalqaro qoidalarga kerakli o‘zgarishlar kiritishi mumkin. Hozirgi kunda zamonaviy basketbol qoidalari 8 ta asosiy qoidadan iborat bo‘lib, ular “FIBA rasmiy qoidalari” kitobchasida chop etilgan. Har bitta qoida moddalardan, bandlardan iborat. Bulardan:

**Birinchi qoida** - O‘yin (1 modda);

**Ikkinchi qoida** - Maydon va uskunalar (2 modda)

**Uchinchi qoida** - Jamoalar (4 modda)

---

<sup>47</sup> G‘aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b. G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 69 b.

**To‘rtinchi qoida** - O‘yin nizomlari (14 modda)

**Beshinchi qoida** - Qoida buzarlilik holatlari (10 modda)

**Oltinchi qoida** - Follar (8 modda)

**Yettinchi qoida** - Umumiy nizomlar (5 modda)

**Sakkizinchi qoida** - Hakamlar, Hakam kotiblari, Kommisar: Majburiyat va huquqlari (**6 modda**).

Qoidalarga tushuntirishlar va izohlar “FIBA rasmiy qoidalari-rasmiy interpretasiyalar”da berilgan. Unda o‘yin jarayonida mavjud bo‘lgan vaziyatlarga qaysi va qanday qoida qo‘llanishi ko‘rsatilgan.

Basketbolda o‘yin jarayonini maydondagi hakamlar boshqarishadi. Maydondagi yuzaga kelgan vaziyatlarga to‘g‘ri baho berish, qoida buzarliliklarni xatosiz aniqlash va shu bilan birga o‘yin suratiga salbiy ta‘sir qilmaslik, hakamlardan o‘yinchilarga xos jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, basketketbol texnikasi va taktikasidan va albatta, qoidalardan chuqur bilimga ega bo‘lishlikni talab qilidi. FIBAning barcha rasmiy musobaqa o‘yinlarini maydonda 3 ta hakam boshqarib boradi. Ularning bir-biriga nisbatan to‘g‘ri vaziyatni egallashi, maydon bo‘ylab mas‘uliyat hududlarini o‘zaro belgilashlari va o‘yin yo‘nalishiga nisbatan harakatlari “FIBA rasmiy qoidalari. Uchta hakam mexanikasi” deb nomlangan kitobchada ko‘rsatilgan.

Shunday qilib basketbol qoidalari hozirgi kunda uchta muhim hujjat, yani kitobdan iborat. Ularni puxta bilish, o‘rganish va amaliyotda qo‘llash o‘yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun muhimdir.

Basketbol o‘yinida har biri besh o‘yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi.

Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to‘p tashlash va boshqa jamoaning to‘pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko‘rsatishdan iborat.

To‘pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

O‘yin maydoni to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to‘siqlardan holi joy bo‘lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 mx15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, hududl hamda kontinental musobaqalarda hududl komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federasiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak.

Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim.

Ushbu va keyingi moddalarda bayon qilingan chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak.

Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart.

Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

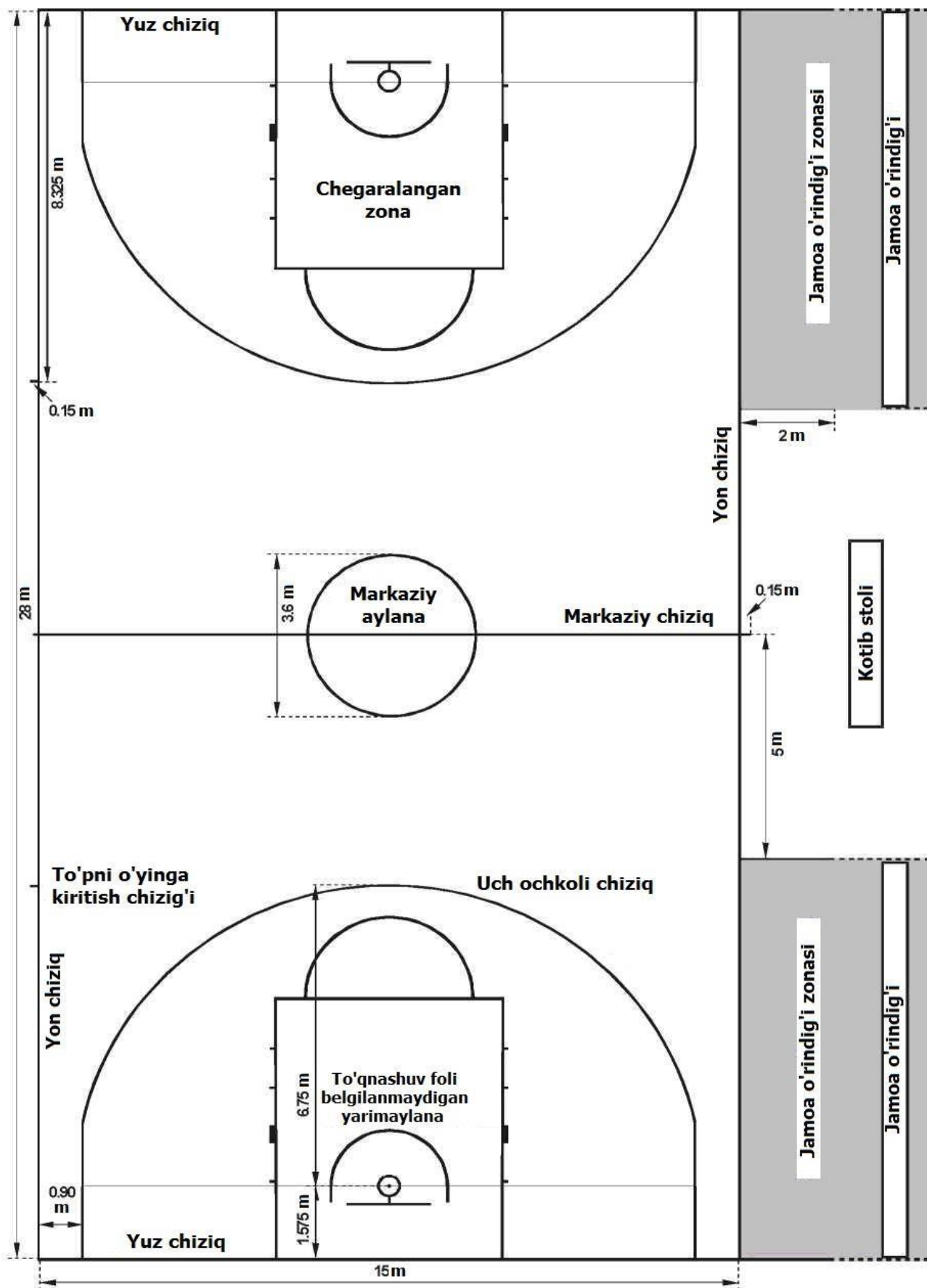
Maydonning raqib shchiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old hududi hisoblanadi.

Maydonning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa hududi hisoblanadi.

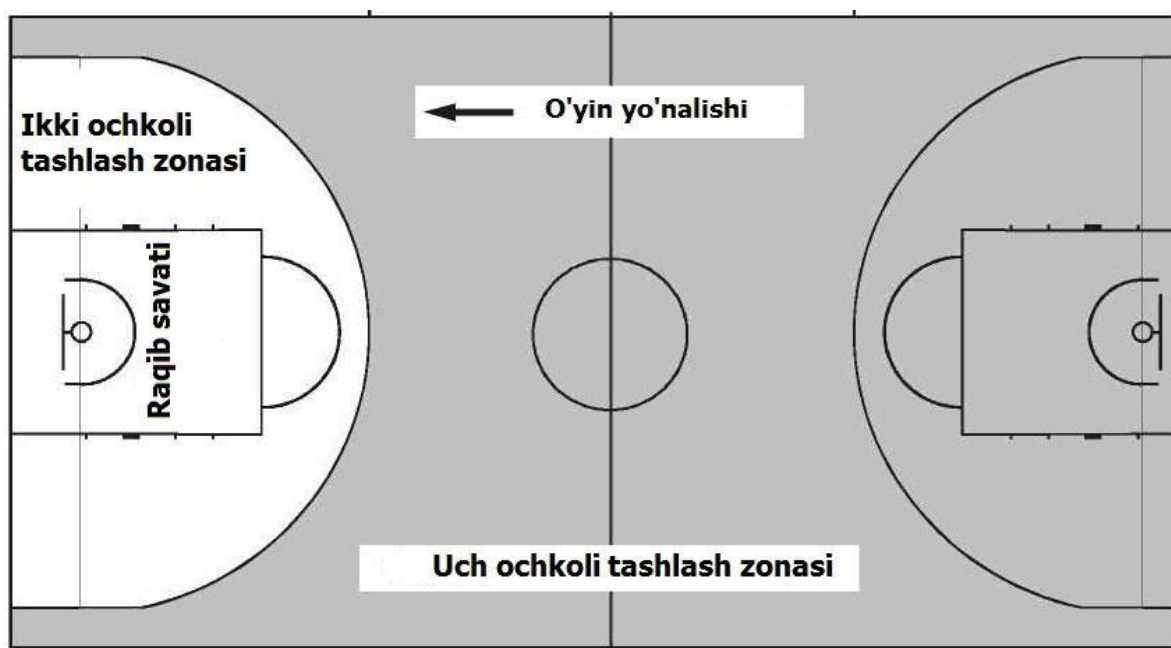
Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash hududlari bo'lib



hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to‘g‘ri perpendikulyar bo‘lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi. (112-113 rasmlar)



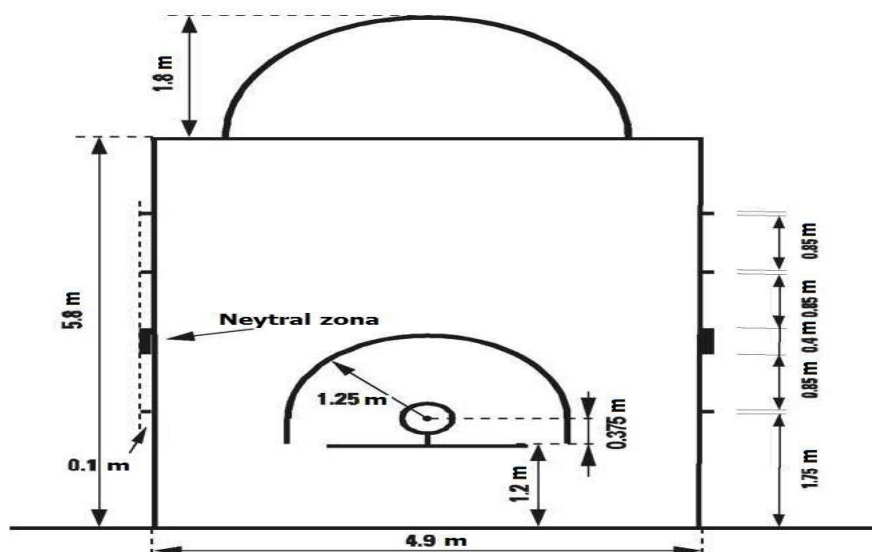
112-rasm. Maydon. Uning o'lchovlari.



*113-rasm. Ikki va uch ochko tashlash hududi.*

Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to‘pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o‘tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan hududlar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o‘rtasidan 3 m uzoqlikda bo‘ladi, jarima to‘pini tashlash chizig‘ining tashqi chekkasida tugaydi.

Jarima to‘pini tashlash joyi – bu o‘yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan hududlardir. Ularning markazlari jarima to‘pini tashlash chizig‘i o‘rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan hududlarning ichida nuqtali chiziqlar bilan o‘tkaziladi. **114-rasm**



*114-rasm. Chegaralangan hudud.*

Jarima to‘pni tashlash hududi bo‘ylab belgilangan joylarni o‘yinchilar jarima to‘pi tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to‘pini tashlash hududi tomonidan chiziqlar bo‘ylab o‘lchab turib, en chizig‘ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o‘tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo‘lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf hudud ketida joylashadi va eni 85 sm bo‘ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo‘lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo‘ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo‘lib, tashqi tomondan chizilgan bo‘lishi kerak.

Jarima to‘pini tashlash chizig‘i har ikkala en chizig‘iga parallel holda o‘tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig‘ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo‘lishi kerak. Uning o‘rtasi esa ikkala en chiziqlarning o‘rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo‘lishi lozim.

Jamoa o‘rindig‘i hududi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o‘rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi (“O‘yin maydonining tuzilmasi” diagrammasiga qarang). Zona, en chizig‘idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi

2 m bo'lgan chiziq va markaziy chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5 m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2 m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

Ikkala shchitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'xshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim.

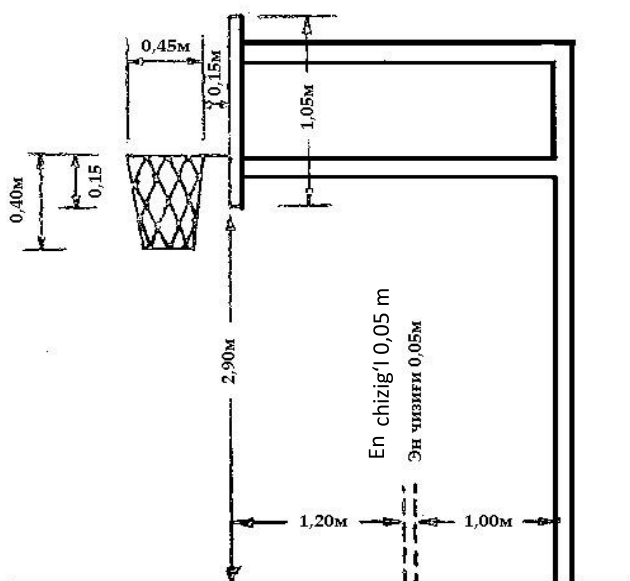
Olimpiada o'yinlari va Jahon birinchiligi musobaqalari uchun shchit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli tuzulmalar, masalan, hududiy va mintaqaviy musobaqalar o'tkazilganda hududiy komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federasiya shchitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqqilari bor: shchitlar gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shchitlar xuddi Olimpiada va Jahon birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shchit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga eni 0,5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shchit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

Shchitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga en chiziqlariga parallel holda to‘g‘ri burchak ostida polga o‘rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o‘rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shchitlarni ushlab turadigan qurilmalar en chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o‘yinchilarning ko‘ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo‘yalgan bo‘lishi lozim.

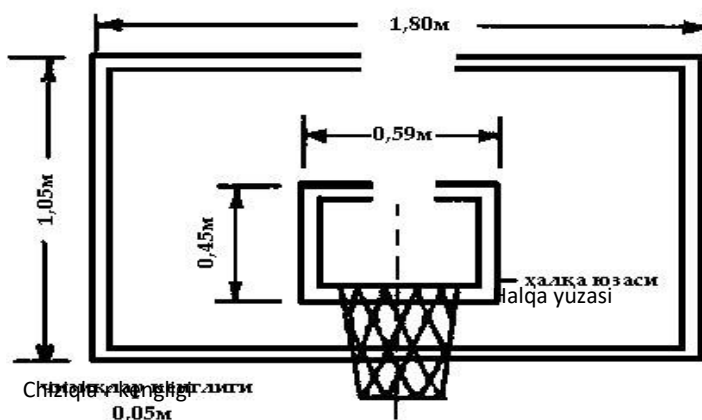
Ikkala shit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo‘lishi kerak: shchitlarning pastki qirradi va yon tomonlari uchun yumshoq o‘ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to‘ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo‘lishi lozim. Shchitning pastki qismi to‘ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo‘lishi kerak.



**115-rasm.** Halqa shchit qurilmasi.

Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shchitning har qanday qurilmasi shchit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shchitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo‘ylab yumshoq material bilan qoplangan bo‘lishi kerak.

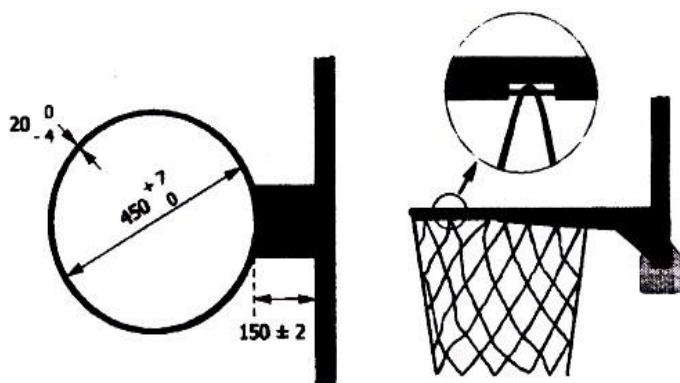
Hamma ko‘chma shchitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo‘ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o‘ralgan bo‘lishi lozim.



116-rasm. Shit. Uning o'lchovlari.

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq myetalldan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 smga teng bo'lib, to'q sariq (apyelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning myetaldi kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 3,05 m balandlikda shchitlarga mustahkam o'rnatiladi va shchitning har ikkala vyertikal chyeckalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chyeckasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak.

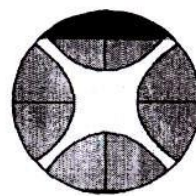
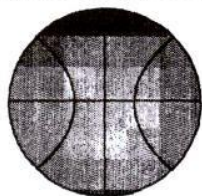
Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart.



117-rasm. Halqa.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, ryezina yoki sun'iy xom-ashyodan tayyorlanadi; uning aylana uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmashligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtida to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kyengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmashligi kerak.

**yoki**



*118-rasm.*

*Basketbol*

*to'pi.*

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Katta hakam to'pning yaroqliligini aniqlab byeruvchi yagona shaxs bo'lib hisoblanadi va u myehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

a) o'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan soniya o'lchagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

b) 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtinibelgilovchi operator boshqaradi.



c) Xalqaro Basketbol Federasiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan, o‘yin boshlanishidan oldin va o‘yin davomida kotib tomonidan to‘ldirib boriladi;

d) juda bo‘lmaganda ushbu qoidalarda ko‘zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo‘lishi lozim.

O‘yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko‘rinadigan qo‘shimcha hisob tablochi bo‘lishi kerak;

e) 1-raqamdan 5-raqamgacha bo‘lgan ko‘rsatkichlar kotib ixtiyorida bo‘lishi zarur. Har safar u yoki bu o‘yinchi fol qilganida, kotib o‘yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko‘rsatkichni har ikkala murabbiy ko‘ra oladigan darajada yuqoriga ko‘taradi. Ko‘rsatkichlar oq rangda bo‘lishi, raqamlari o‘lchov bo‘yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda 1-dan 4-raqamgacha qora rangda, 5-qizil rangda bo‘lishi kerak;

f) Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko‘rsatkichlar bilan ta‘minlangan bo‘lishi shart. Ko‘rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo‘lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o‘yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko‘rib turishsin;

j) to‘p jamoa o‘yinchisi beshinchi fol qilinganidan so‘ng o‘yinga kirgan vaqtda, ko‘rsatkich kotib stoli ustiga, ya‘ni o‘yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o‘rindig‘i yaqinidagi chekkaga qo‘yilishi kerak;

h) jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

### **3.24. Jamoalar, o‘yinchilar, zaxiradagi o‘yinchilar, sardor, o‘qituvchilar, murabbiy**

Har bir jamoa murabbiy va ko‘pi bilan 10 ta o‘yinchidan iborat bo‘ladi. O‘yinchilardan biri sardor bo‘lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida murabbiy yordamchisi bo‘lishi mumkin. Agar jamoa biron bir turnirda uchtadan ortiq o‘yinda ishtirok etadigan bo‘lsa, har bir jamoaning o‘yinchilar soni 12 gacha ortishi mumkin. O‘yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o‘yinchi maydonda bo‘lishi kerak. Ular qoidalarga muvofiq almashishlari mumkin.

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zaxiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi.

Agar hakam zaxiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruxsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir xil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,2 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Jamoalar 4-dan 15-gacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.<sup>48</sup> O'yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat:

- bir jamoaning hamma o'yinchilari old va orqa tomonlari bir xil va umumiy rangda bo'lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo'l-yo'l maykalarni kiyish man etiladi;
- bir jamoaning hamma o'yinchilari bir xil va umumiy rangda bo'lgan shortik kiyishlari kerak;
- maykalar tagidan kalta yengli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta yengli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo'lishi shart;
- kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi kerak.

Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sifatida qolayotganligini ma'lum qiladi.

Tartib bo'yicha o'yin boshlanishiga hech bo'lmaganda 20 daqiqa qolganida har bir murabbiy kotibga o'yinda qatnashadigan o'yinchilarning ismi-sharifi va

---

<sup>48</sup> Aliyev M.B., Usmonxojayev T. S., Sagdiyev X.X. Sport o'yinlari —Futbol. Ilm-Ziyo. 2007.

raqamlarini, shuningdek, jamoa sardori, murabbiy va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma'lum qilishi kerak.

O'yin boshlanishiga 10 daqiqa qolganida murabbiylar o'z o'yinchilarining ismi-sharifi va raqamlarni tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo'l qo'yadilar hamda shu vaqtning o'zida o'yinni boshlaydigan 5 ta o'yinchini belgilab qo'yadilar. "A" jamoasi murabbiyi shu ma'lumotni birinchi bildirayotgan bo'lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur.

Bir minutlik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zaxiradagi o'yinchi shu iltimosni yetkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

### **Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti**

Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin paytida stol atrofida o'tirgan hakamlar bilan muloqot qila oladigan jamoaning yagona vakili bo'lib hisoblanadi. U istagan paytida, masalan, hisob, vaqt tabloga yoki follar soniga tegishli bo'lgan ma'lumotni olmoqchi bo'lganida hamda bir daqiqali tanaffus olish uchun murojaat qilganida bu ishni qilishi mumkin.

Uning hakamlar stoli atrofida o'tirgan hakamlar bilan o'zaro muloqot har vaqt o'yinning bir me'yorda kechishiga xalaqit bermaydigan bo'lishi va osoyishtalik hamda vazminlik bilan o'tishi kerak.

Agar murabbiy o'yinchini almashtirmoqchi bo'lsa, u zaxiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojaat qilishni taklif etadi. Bu iltimosni aytish uchun murabbiy hakamlar stoli oldiga borishi shart emas.

### **3.25. O'yin holatlari**

O'yin vaqti – “toza” vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanaffus bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10 daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqalik qo'shimcha vaqt beriladi.

#### ***O'yin soati:***

a) bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga yetganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, yoki;

b) agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa, yoki;

c) maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa yoqiladi.

#### ***O'yin soati:***

a) o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr oxirida;

b) hakam hushtak chalgan vaqtda;

c) 24 soniya operatorining signali chalingan paytda;

d) agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa to'xtatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5 daqiqalik qo'shimcha vaqt yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5 daqiqalik vaqtlar belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha vaqt boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir

keyingi qo‘shimcha vaqt boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo‘shimcha vaqt orasida 1 daqiqalik tanaffuslar ko‘zda tutiladi. Har bir qo‘shimcha vaqt boshida o‘yin markaziy doirada bahsli to‘p otib berilishi bilan boshlanadi.

O‘yin markaziy doirada bahsli to‘p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o‘rtasida to‘pni yuqoriga otib beradi.

Bu narsa o‘yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo‘lsa, har bir qo‘shimcha vaqt oldidan ham bajariladi.

Mehmon jamoa savatni va jamoa o‘rindig‘ini tanlab olish huquqiga ega bo‘lishi kerak. Agar o‘yin betaraf maydonda o‘tkazilayotgan bo‘lsa, bu huquqni jamoalar o‘zaro qur’a tashlash yo‘li bilan aniqlaydilar. O‘yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar.

Agar jamoalardan birida o‘yinga tayyor beshta o‘yinchi maydonda bo‘lmasa, o‘yin boshlanishi mumkin emas. Agar o‘yin boshlanishi vaqtdan 15 daqiqa o‘tganidan so‘ng qoidani buzayotgan jamoa yo‘q bo‘lsa yoki maydonga 5 ta o‘yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o‘ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag‘lubiyatga uchraydi va g‘alaba boshqa jamoaga beriladi.

I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo‘shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To‘rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo‘lgan bo‘lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

Agar jonli to‘p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o‘tib pastga tushsa, to‘p savatga tushdi deb hisoblanadi. To‘p o‘yin jarayonida maydondan savatga tushsa – 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa – 3 ochko hisoblanadi.

Jarima to‘pi tashlanganda savatga tushgan to‘p 1 ochko hisoblanadi.

Qaysi jamoa hujum uyushtirib savatga to‘p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to‘p shu jamoa hisobiga yoziladi.

Agar to‘p pastdan yuqoriga chiqayotib bexosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to‘p jonsiz hisoblanadi va o‘yin to‘pni o‘yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi.

<sup>55</sup> Jukov M.N. Podvijnnye igrы: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. M.: Izdatelskiy syentr «Akademiya» 2000. - 160 s.

Basketbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunых igrokov: per s angl. Nik Sortel. – M.: AST:

Astrel, 2005. –237 s.

Lekin agar o‘yinchi ataylab to‘pni pastdan savatga kiritisa, bu qoidaning buzilishi bo‘lib hisoblanadi va raqib o‘yin jamoasi tomonidan to‘pni qoida buzilgan joyga yaqin bo‘lgan maydonning yon chizig‘i tashqarisidan o‘yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

Bu bahs to‘pi vaziyati sodir bo‘lganda bahs to‘pi otish o‘rniga to‘pni maydon tashqarisidan o‘yinga kiritib, to‘pni jonli qilish usulidir.<sup>55</sup>

O‘yin boshlanganida biron jamoa to‘pni nazorat qilgan zahoti, to‘pni galma-gal o‘yinga kiritilishini anglatuvchi ko‘rsatkich to‘pni egallab olgan jamoa tomoniga qaratiladi. Yana bahsli to‘p vaziyati sodir bo‘lsa, ko‘rsatkichning uchi qaratilmagan

jamoaga o‘yinchisi shu joy yaqinidagi yon ko‘rsatkich tashqarisidan to‘pni o‘yinga kiritadi. To‘p o‘yinchining qo‘lidan chiqqan zahoti ko‘rsatkich to‘p uzatgan o‘yinchining jamoasi tarafga qaratiladi .

Zaxiradagi o‘yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o‘yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to‘p jonsiz holatga o‘tishi va o‘yin soati to‘xtatilishi bilan, ammo to‘p qaytadan o‘yinga kiritilishidan oldin, o‘z signalini berishi shart.

O‘yin qoidasi buzilganidan so‘ng qoidani buzmagani jamoaga to‘pni maydon tashqarisidan to‘pni o‘yinga kiritishi kerak bo‘lsa, faqat shu jamoagina o‘z o‘yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o‘z o‘yinchisini almashtirishi mumkin. Zaxiradagi o‘yinchi hakam maydonga tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so‘ng darhol o‘yinga tushishi mumkin.

O‘yinchilarni almashtirish imkoni boricha tez amalga oshirilishi kerak.

Agar hakamning fikricha, biron bir jamoa o‘yin vaqtini asossiz cho‘zayotgan bo‘lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur.

Bahsli to‘p uchun kurashda qatnashadigan o‘yinchi boshqa o‘yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas.

Almashtirilgan o‘yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo‘q.

***Quyidagi hollarda:***

a) agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo‘lmasa, maydondan tashlangan to‘p savatga tushganidan so‘ng;

b) birinchi yoki yagona jarima to‘pini tashlash uchun to‘p o‘yinga kiritilgan paytdan boshlab, to‘p o‘yin vaqti hisobining ma‘lum bir davridan so‘ng to‘p yana jonsiz holatga o‘tmagunicha, fol yoki qoida buzilishi soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o‘yinchilarni almashtirishga ruxsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to‘pini yoki to‘plarni tashlash, galma-gallik qoidasi berish yoki maydonning yon chizig‘i tashqarisidan to‘pni o‘yinga kiritish jazo bo‘lib hisoblanadi.

O‘yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo‘shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1-chorakda olinmasa, 2-chorakka o‘tishi mumkin, yoki o‘yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to‘rtinchi chorakka o‘tishi mumkin, lekin o‘yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o‘tmaydi, berilmaydi.

O‘yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo‘shimcha davrning har birida bir marta shunday tanaffus berilishi mumkin.

Talab qilib olinmagan tanaffuslar o‘yinning keyingi yarmi yoki qo‘shimcha davrga ko‘chirilishi mumkin emas.

Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so‘rashiga haqqilari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko‘rsatilgan ishoralar orqali “tanaffus” olishlarini qo‘llari bilan ko‘rsatishlari lozim.

Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda hamda albatta, to'p o'yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma'lum qiladi.

Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so'ng, raqib jamoasi maydondan savatga to'p tashlasa, bu iltimos savatga to'p tashlanishidan oldin, ya'ni to'p otayotgan o'yinchining qo'lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo'lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblovchi o'yin soatini darhol to'xtatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi.

To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin o'yinga kirgan paytdagi daqiqadan to o'yin vaqti tugab, to'p yana jonsiz holatga o'tmaguncha, quyidagi hollardan tashqari:

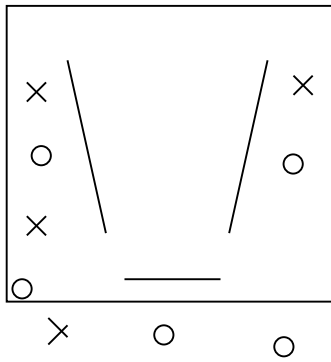
a) jarima to'plarini tashlash oralig'ida fol qilingan paytda jarima to'plarini tashlash oxiriga yetkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning en chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo'lmasidan o'yinni boshlashga tayyor bo'lsa, katta hakam darhol o'yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o'yinchilarga o'yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o'rindig'ida o'tirishga ruxsat etiladi.

To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani xohlagan paytida amalga oshiriladi.





Jarima to‘pini otish belgilanganda, o‘yinchilar jarima to‘pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali hududni, ya’ni trapesiyani shchitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf hududda hech kim turmaydi. Betaraf hududdan keyingi ikkinchi joyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo‘lib 3 soniyali hudud atrofida oltita o‘yinchi joylashishi kerak.

Qolgan o‘yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

O‘yin natijasi o‘yin davomida to‘plangan eng ko‘p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

Agar jamoa katta hakam ko‘rsatmasidan keyin ham o‘yinda qatnashishdan bosh tortsa, yoki o‘z harakatlari bilan o‘yinni o‘tkazishga xalaqit bersa, jamoa o‘yinni davom ettirish huquqidan mahrum etilganligi sababli mag‘lubiyatga uchraydi.

Agar o‘yin jarayonida jamoaning maydondagi o‘yinchilari soni ikkitadan kam qolsa, o‘yin tugatiladi va jamoa o‘yinni davom ettirish huquqidan mahrum bo‘lganligi tufayli mag‘lubiyatga uchraydi.

Agar g‘oliblikni qo‘lga kiritgan jamoa o‘yinda hisobda oldinda bo‘lgan bo‘lsa, bu hisob boshqa jamoa hisobida orqada bo‘lgan bo‘lsa, hisob 2:0 deb, uning foydasiga yoziladi.

O‘yinchi maydonning qaysi joyiga tegib turgan bo‘lsa, shu joy uning o‘rni bo‘lib hisoblanadi.

O‘yinchi sakraganligi tufayli havoda bo‘lgan paytida, u shu maqomni chegaralovchi chiziqlar, markaziy chiziq, 3 ochko chiziqlari, jarima to‘pini tashlash

chizig'i va jarima to'pini tashlash maydonchasini belgilaydigan chiziq'larga nisbatan oxirgi marta polga tekkan paytdagidek saqlab qoladi.

O'yinchining o'rni qanday aniqlansa, hakamning o'rni shunday aniqlanadi. To'p hakamga tegib ketgan paytda, bu narsa to'p u turgan joyning poliga tekkan singari baholanadi.

Basketbolda to'p qo'llar bilan o'ynaladi. To'p bilan yugurish, uni oyoq yoki musht bilan urish qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi.

Oyoq bilan to'pni to'sish, faqat ataylab qilingandagina, qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi.

To'pga oyoq yoki (oyoqning) tovonini bexosdan tegib ketsa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanmaydi.

Hujum qilayotgan o'yinchi, to'pning uzatilganligi yoki savatga otilganligidan qat'iy nazar, to'p uchayotgan va pastlashayotgan hamda butunlay halqa va bevosita chegaralangan doira ustida turgan vaqtda to'pga qo'l tekkizishga haqqi yo'q. Bunday cheklanishga faqat to'p halqaga tekkunga qadar amal qilinadi.<sup>49</sup>

O'yinda to'p tashlanganda yoki uzatilganda to'p halqa ichiga tushgan vaqtda, hujum qilayotgan o'yinchi raqib savatiga yoki shchitga tegishi kerak emas.

O'yinchi jonli to'pni ushlab turgan yoki maydonda olib yurgan vaqtida, yoki maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish uchun tayyor turganidan to'p uning ixtiyorida bo'lsa, u to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi.

Jamoa o'yinchisi to'pni nazorat qilayotgan paytda, shuningdek, jamoa o'yinchilari to'pni o'zaro uzatayotganlarida, shu jamoa to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi.

Jamoaning to'p ustidan nazorati raqib bu nazoratni to'xtatib qo'ymagunigacha, to'p jonsiz holatga o'tgunigacha yoki savatga to'p tashlangunigacha, ya'ni to'p tashlayotgan o'yinchining qo'lidan butunlay chiqib ketgunga qadar davom etadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda:

---

<sup>49</sup> G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T., 2009. – 69 b

a) bahsli to‘p otilganida to‘p o‘zining eng yuqori nuqtasiga chiqqanidan so‘ng birinchi o‘yinchi tomonidan urib yuborilgan paytda;

b) hakam to‘pni jarima to‘pini tashlaydigan o‘yinchining qo‘liga bergan paytda;

v) to‘p maydon tashqarisidan o‘yinga kiritilganidan so‘ng, maydondagi o‘yinchiga tekkan paytida jonli holatga o‘tadi.

To‘p quyidagi vaziyatlarda:

a) har qanday to‘p savatga tushgan paytida;

b) to‘p jonli holatda yoki o‘yinda bo‘lganida hakam hushtak chalgan paytida;

v) murabbiy, murabbiy yordamchisi, zaxiradagi o‘yinchilar yoki jamoa hamrohlarining texnik follari, o‘yinchi tomonidan ataylab qilingan yoki o‘yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan follar uchun belgilangan jarima to‘pini otayotganda uning ketidan yana jarima to‘plarini tashlash paytida to‘pning savatga tushmasligi aniq bo‘lsa;

g) to‘p jonli paytida 24 soniya operatorining signali chalinsa;

d) o‘yinning yarmi yoki qo‘shimcha davr vaqti tugagan paytda;

ye) o‘yinning yarmi yoki qo‘shimcha davr vaqti tugaganidan yoki fol belgilanganidan so‘ng, biron-bir jamoaning o‘yinchisi savat tomon uchib kelayotgan to‘pga tegsa, jonsiz holatga o‘tadi.

To‘p ustidan nazorat qilayotgan o‘yinchi tekkunga qadar o‘z nazoratida saqlab, to‘pni harakatga keltirgan paytda to‘pni maydonda olib yurish bajariladi.

To‘pni olib yurilganda u maydon poliga tegishi kerak. To‘p yuqorida aytilganidek harakatga keltirilganidan so‘ng, o‘yinchi bir yo‘la ikki qo‘li bilan to‘pga tekkan paytida va bir yoki ikkala qo‘li bilan tutib qolgan zahoti, u to‘p olib yurishni tugatadi. To‘p o‘yinchining qo‘liga tegmagan paytda uning qadamlarini soni chegaralanmaydi.

O‘yinchi birinchi marta to‘p olib yurishni tugatgan bo‘lsa, u to‘pni ikkinchi marta olib yurishi mumkin emas. Lekin bu narsa o‘yinchi:

a) savatga to‘p tashlanganligi;

b) raqib tomonidan to‘p qaytarilganligi;

c) to‘p uzatilganligi yoki to‘satdan yo‘qotilganligi, shundan keyin esa u boshqa o‘yinchiga tekkanligi oqibatida to‘p ustidan nazoratni yo‘qotganidan so‘ng sodir bo‘lmayotgan bo‘lishi kerak.

Agar to‘p hakam fikricha, savatga yo‘naltirilmagan bo‘lsa, to‘pni shchit tomonga otgan va unga boshqa o‘yinchidan oldin tekkan o‘yinchi qoidani buzgan hisoblanadi.

To‘p qoida buzilgan joyga yaqin bo‘lgan maydonning yon chizig‘i tashqarisidan o‘yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

Agar to‘pni egallab turgan o‘yinchi bir oyog‘i bilan bir yoki ikki martadan ortiq xohlagan tomonga qadam qo‘ysa, bu burilish bo‘lib hisoblanadi; boshqa, tayanch oyog‘i deb ataluvchi oyoq maydon, poldan uzilmaydi.

Hakam fikricha, o‘yinchi tashlash, yuqoridan tashlash yoki qayta tashlash orqali to‘pni savatga tushirishga urinishni boshlagan va bu urinish o‘yinchining qo‘llaridan to‘p chiqib ketgunga qadar davom etayotgan paytda bunday o‘yinchi to‘pni savatga tashlash jarayonida turgan bo‘ladi.

Bahsli to‘p otilishida qatnashayotgan o‘yinchilar to‘pni bevosita to‘g‘ri savatga otib yuborsalar, ular to‘pni savatga tashlash jarayonida turgan bo‘lib hisoblanmaydilar.

To‘pni egallab turgan jamoa o‘yinchisi raqib hududining chegaralangan qismida, ya‘ni en chizig‘i va jarima to‘pini tashlash chizig‘ining tashqi tomonigacha bo‘lgan oraliqda qatorasiga uch soniyadan ortiq turib qolmasligi kerak. Uch soniyali cheklanishga to‘pni maydon tashqarisidan o‘yinga kiritish vaziyatlarida amal qilinadi va vaqt to‘pni o‘yinga maydon tashqarisida turgan va to‘pni nazorat qila boshlagan paytdan boshlab sanaladi.

Uch soniyali hududni chegaralab turgan chiziqlar shu hududning qismi bo‘lib hisoblanadi va shu chiziqlarning birini bosib turgan o‘yinchi hudud ichida turgan bo‘lib hisoblanadi. To‘p savatga otilganida u havoda bo‘lgan paytda, shchitga yoki halqaga urilib qaytayotganida yoki jonsiz holatga o‘tganida, uch soniyali cheklanish qo‘llanilmaydi, chunki bu paytda to‘p hech qaysi bir jamoaning nazorati ostida

bo'lmaydi. Hudud ichida 3 soniyadan kamroq vaqt turib to'pni savatga tashlash maqsadida uni hududda olib yurgan o'yinchiga qulaylik yaratish mumkin.

Bu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi.

To'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

To'pni egallab turgan, raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi to'pni besh soniya ichida uzatmasa, savatga tashlamasa, yumalatmasa yoki maydonda olib yurmasa, qoida buzilishi qayd qilinishi zarur.

To'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

Agar o'yinchi o'zining orqa hududida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi sakkiz soniya ichida to'pni old hududiga albatta o'tkazishi kerak.

Agar to'p maydonning markaziy chizig'ini orqa tomoniga yoki shu jamoaning shu yerda turgan o'yinchisiga tegsa, to'p jamoaning old hududiga o'tgan bo'lib hisoblanadi.

To'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 24 soniya ichida savat tomon to'p tashlashi lozim.

Jamoaning old hududda to'pni nazorat qilayotgan o'yinchisi to'pni o'yinning orqa hududiga uzatishi mumkin emas yoki o'zi to'p bilan u hududga kirmasligi kerak. Jamoaning to'pni nazorat qilayotgan orqadagi oxirgi o'yinchisi orqa hududga o'tishidan oldin to'pga tegib, uni orqa hududga o'tkazishi, to'pni orqa hududga o'tishiga sabab hisoblanadi.

Bu cheklanishni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish bilan birga, jamoaning old hududida sodir bo'layotgan barcha vaziyatlarda qo'llash mumkin.

Ammo bu to'pni yon chiziq o'rtasidan o'yinga kiritishga taalluqli emas. To'p tanasining biror qismi bilan markaziy chiziqqa yoki uning orqasidagi maydonga tegib turgan o'yinchiga tekkan paytda yoki to'p orqa hududga tekkanidan so'ng

o'sha jamoaning o'yinchisi unga birinchi bo'lib tegsa, to'p orqa hududga o'tgan bo'lib hisoblanadi.

To'p yon chizig'i o'rtasidan o'yinga kiritish uchun raqibga beriladi. U oyog'ini markaziy chiziq davomining xohlagan tarafiga qo'yish va to'pni o'yin maydonining istagan nuqtasidagi o'yinchiga uzatishi shart.

### **3.26. Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo**

**Qoida buzilishi** - bu qoidalarga rioya qilmaslikdir. Bunda qoidani buzgan jamoa tomonidan to'pning yo'qotilishi jazo bo'lib hisoblanadi.

**Fol** - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy follar sodir qilingan paytda hakam hushtak chaladi va bir vaqtning o'zida ishora (ishoralarning 19-raqami) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi. Shundan keyin u qoidani buzgan o'yinchiga fol sodir qilganligi haqida ko'rsatadi.

Qoidani buzgan o'yinchi, agar hakam buni talab qilsa, qo'lini yuqoriga ko'tarib, qoidani buzganligini tan olishi shart. Shundan so'ng hakam kotib yaxshi ko'ra oladigan joyga o'tib, aybdor o'yinchining raqamini, qoida buzilishining xususiyatini va qanday jazo byerilishi kerakligini ko'rsatadi. Kotibga fol ma'lum bo'lishi, qaydnomaga yozilishi va fol ko'rsatkichlari ko'tarilishi bilan hakamlar o'z joylarini almashtiradilar. Hakamlar bir o'yinni davom ettiradi. U to'pni o'yinchilardan biriga byeradi. Bu o'yinchi to'pni yon chizig'i yoki en chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritadi yoki jarima to'pini tashlash chizig'idan jarima to'pini (to'plarini) tashlaydi.

Agar o'yinchining qilgan harakati aqlga sig'maydigan darajada bo'lsa, hakamlar aybdorni o'yindan chyetlatish (32-raqamli ishora) va uni maydon joylashgan hududdan chiqarib yuborish bilan jazolashlari kyerak.

Tyexnik fol sodir qilingan paytdan bir vaqtning o'zida hushtak chaladi va ishora (30 raqamli) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi.

To'pni yon chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish kyerak bo'lgan o'yinchi qoida buzilgan, fol sodir qilingan yoki to'p maydon tashqarisiga chiqib kyetgan joyga

yaqin bo'lgan yon chizig'i tashqarisida turishi kyerak. O'yinchi uning ixtiyoriga o'tgan paytdan boshlab byesh soniya ichida to'pni boshqa o'yinchiga otib berishi, sakratib uzatishi yoki yumalatishi lozim.

To'pni maydonga uzatish paytida, hyech qaysi bir o'yinchi tanasining biron bir qismi bilan chyegaralovchi chiziq ustida turishga haqqi yo'q. Maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish uchun jamoaga to'p berilayotgan paytida, hakam to'pni har doim byevosita o'yinchining qo'liga byerishi yoki to'pni o'yinchi ixtiyoriga o'tadigan joyga qo'yishi kyerak. O'yinchi to'pni hakam ko'rsatgan joydan o'yinga kiritishi lozim.<sup>57</sup>

<sup>57</sup> Jukov M.N. Podvijnyye igrы: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. M.: Izdatelskiy syentr «Akademiya» 2000. - 160 s.

Basketbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunyx igrokov: per s angl. Nik Sortel. – M.: AST:

Astrel, 2005. –237 s.

**Shaxsiy fol** - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, yelkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga xalaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol taktika qo'llashi mumkin emas.

**Yo'l to'sish.** Bu shaxsiy to'qnashuv bo'lib, raqibning harakat qilishiga to'sqinlik qilishdan iborat.

**To'qnashish.** Bu to'p bilan yoki to'psiz raqib ko'kragiga itarib yuborish, yoki harakatlanish orqali qilinadigan shaxsiy to'qnashuv.

**Orqadan ta'qib qilish:** shaxsiy to'qnashuvga olib keladigan bunday ta'qib shaxsiy fol bo'lib hisoblanadi. Hakamlar bunday qoida buzilishi turiga katta e'tibor berishlari lozim. Himoyalalanayotgan o'yinchi to'p bilan o'ynashga intilayotgandagi oddiy hol to'pni nazorat qilayotgan o'yinchi bilan to'qnashuv sodir qilganligini oqlamaydi.

**Qo'l bilan tegish:** himoya qilayotgan o'yinchining ta'qib qilayotgan paytidagi harakatlari. Bunda qo'l(lar) bilan to'qnashish uchun yoki uning harakat qilishiga to'sqinlik qilish uchun, yoki himoya qilayotgan o'yinchiga o'z raqibini ta'qib qilishda yengillik yaratish uchun ishlatiladi (izohga qarang).

**Ushlab qolish:** bu raqibning erkin harakat qilishini chegaralab qo'yadigan shaxsiy to'qnashuv bo'lib hisoblanadi.

**Qo'llardan noto'g'ri foydalanish.** U o'yinchi to'p bilan o'ynashga harakat qilayotib, qo'l bilan raqibga tegib turgan paytida sodir bo'ladi. Istisno: hali raqib to'p ushlab turganida uning panjasi bilan to'qnashuv sodir bo'lgan paytda u tasodifiy bo'lib hisoblanadi.

**Itarib yuborish:** bu o'yinchi raqibini qo'zg'atgan yoki qo'zg'atishga uringan paytda sodir bo'ladigan shaxsiy to'qnashuvdir. To'p ushlab turgan o'yinchi bilan orqadan yaqinlashayotgan raqibning to'qnashuvi itarib yuborishning bir turi bo'lib hisoblanishi mumkin.

**To'siq qo'yish.** Bu to'pni nazorat qilayotgan o'yinchiga xohlagan joyini egallab olishiga xalaqit berishga urinishi hisoblanadi.

**Ikki tomonlama fol** - bu ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyat.

Ikki tomonlama fol sodir bo'lgan holda jarima to'plari tashlanmaydi, ammo aybdor o'yinchilarning har biriga shaxsiy fol yozilgan bo'lishi shart. Agar bu vaqtda to'p maydondan savatga tushmagan bo'lsa, o'yin yaqindagi doirada bahsli to'pni otish bilan davom ettiriladi, lekin agar to'p savatga tushgan bo'lsa, u holda to'p yon chiziq tashqarisidan o'yinga kiritilishi lozim.

Ikki tomonlama va boshqa fol bir vaqtning o'zida sodir bo'lgan paytda, follar yozilib va tegishli jazo bajarilganidan so'ng o'yin xuddi ikki tomonlama fol bo'lmagandek davom ettirilishi kerak.

**Ataylab qilingan fol** - bu, hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy fol hisoblanadi. Bu qilingan xatti-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi; balki



oldindan o‘ylangan yoki mo‘ljallangandek ko‘rinadigan to‘qnashuv bo‘lib hisoblanadi.

Ataylab qilinadigan follarni takrorlagan o‘yinchi o‘yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin. Aybdorga shaxsiy fol qayd qilinishi kerak.

Agar to‘p otish jarayonida turgan o‘yinchiga qarshi fol qilinsa, bu vaqtda to‘p savatga tushmagan bo‘lsa, to‘p qayerdan savatga tashlanganligiga qarab, ikkita yoki uchta jarima to‘plarini tashlash belgilanishi shart.<sup>50</sup>

O‘yinchi hakam ko‘rsatmalarini mensimasligi yoki sportchilarga xos bo‘lmagan taktika qo‘llashi mumkin emas. Masalan:

- a) hakamlarga tegish yoki hurmasizlarcha munosabatda bo‘lish;
- b) shaxsiyatga tegadigan qiliq yoki imo-ishoralarni ishlatish;
- c) raqibni masxara qilish yoki uning ko‘zi oldida qo‘llarini silkitib, maydonni yaxshi ko‘ra olishiga xalaqit berish;
- d) to‘pning o‘yinga darhol kiritilishiga qarshilik ko‘rsatib, o‘yinni cho‘zish;
- e) o‘yinchiga fol belgilanganidan so‘ng hakam unga qo‘lini ko‘tarishni taklif etganda, darrov qo‘lini ko‘tarmaslik;
- f) kotib va katta hakamga ma’lum qilmasdan raqamni o‘zgartirish;
- j) kotibga ma’lum qilmasdan almashtirilayotgan o‘yinchi sifatida maydonga tushish;
- z) nohaq ustunlikka erishish maqsadida maydonga chiqish;
- i) o‘yinchining og‘irligini halqa ko‘tarmaydigan darajada uni ushlab olishlari;

Texnik follar o‘yindagi tanaffus paytida berilishi mumkin. O‘yindagi tanaffus – bu o‘yin boshlanishidan oldingi vaqt davri, o‘yin orasidagi tanaffus va har bir qo‘shimcha davrdan oldingi tanaffusdir.

Agar o‘yinchiga yoki zaxiradagi o‘yinchiga fol belgilansa, u uning ismi-sharifi qarshisiga yoziladi va jazosi ikkita jarima to‘pini tashlash bo‘lishi kerak.

---

<sup>50</sup> G‘aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b.

G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 69 b.

Agar fol murabbiy, murabbiy yordamchisi yoki jamoa hamrohiga belgilangan bo'lsa, u murabbiy ismi-sharifi qarshisiga yoziladi va ikkita jarima to'pini tashlash belgilanishi bilan jazolanadi. Ikkita jarima to'pini tashlashga urinish bo'lganidan so'ng o'yin markaziy doira ichida bahsli to'pni otish bilan davom ettiriladi.

Agar bunday harakatlar qaytarilsa, texnik fol zudlik bilan belgilanishi zarur.

Jarima to'plari tashlanganidan so'ng o'yin markaziy doirada bahsli to'pni otish bilan davom ettiriladi.




Beshta, yoki shaxsiy texnik fol sodir qilgan to'g'ridan-to'g'ri o'yindan chiqib ketishi shart.




O'yin yarmida jamoa o'yinchilari to'rtta, shaxsiy va texnik follarni qilganlaridan so'ng, o'yinchilarning keyingi hamma follari, agar jiddiyroq jazo o'rnida bo'lmasa, bir va bir qoidasiga ko'ra jazolanadi.




O'yin boshlanishidan oldin va beradigan hamma follar o'yinning birinchi yarmida sodir bo'lgan hisoblanadi. O'yinning ikkinchi yarmi boshlanishidan oldin tanaffusda yoki qo'shimcha davrlar vaqtida yuz beradigan hamma follar o'yinning ikkinchi yarmida sodir bo'lgan hisoblanadi.



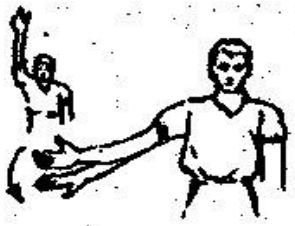



Jarima to'pini tashlash – bu hech qanday qarshiliksiz, bevosita jarima to'pini tashlash chizig'i oldidan savatga to'p otib, o'yinchiga bir ochko olish imkoniyatining berilishidir.







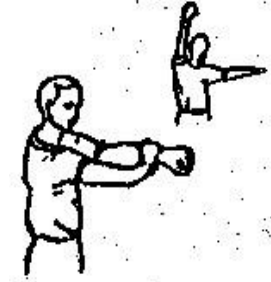
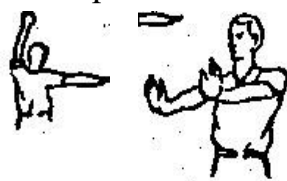
### Hakamlarning imo-ishoralari





|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>1. Ikki ochko (bir ochko - bir barmoq)</p>  <p>Panja harakati orqali ko'tarish va tushirish</p> | <p>2. 3 ochkoli to'p tashlashga urinish</p>  | <p>3. Muvaffaqiyatli bajarilgan 3 ochkoli to'p</p>  <p>3 barmoq ko'rsatiladi (katta, ko'rsatkich, o'rta)</p> |
|---|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | 3<br>ko'rsatiladi<br>ko'rsatkich,<br>o'rta)  | barmoq<br>(katta,  |
| 4. Tashlangan to'p hisoblanmaydi, o'yin harakati hisoblanmaydi                     | 5. Soatni to'xtatish yoki o'yin soatini ishga solmaslik                            | 6. O'yin vaqti ishga tushirilsin   |
|  |  |  |
| Gavda oldida qo'llarni yozish  | Kaft ko'tariladi, barmoqlar birga  | Ochiq kaftli qo'l bilan yuqoriga va pastga harakatlantirish                          |
| 7. O'yinchini almashtirish   | 8. O'yinda talab qilib olingan tanaffus  | 9. To'p bilan harakatlanayotganda qoida buzilishi                                    |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Ko'krak oldida qo'llarni chalishtirish  | Kaft va barmoq "t" hosil qiladi   | Ikkala qo'l mushtini o'zaro aylantirish   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>10. To'pni noto'g'ri olib yurish</p>  <p>Qo'llarni tyepaga-pastga harakatlantirish</p>                             | <p>11. 3 soniya qoidasining buzilishi</p>  <p>Qo'lni oysimon harakatlantirish</p> |  <p>12. To'pni ushlab qolish</p> <p>Kaftni oldinga yarim doira shaklida aylantirish</p> |
| <p>13. 5 soniya yoki 10 soniya buzilishi</p>  <p>qoidasining buzilishi</p> <p>10 soniya uchun 2 qo'l ishlatiladi</p> | <p>14. To'pning orqa hududga qaytarilishi</p>  <p>Barmoqni burib ko'rsatish</p>   | <p>15. Oyoq bilan ataylab o'ynash</p>  <p>Barmoq bilan oyoq ko'rsatiladi</p>           |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>16. 30 soniya</p>  <p>qoidasining buzilishi</p> <p>Barmoqlar yelkaga tegadi</p>                    | <p>17. 30 soniyani</p>  <p>yangidan hisoblash</p> <p>Barmoqni aylantirish</p>                               | <p>18. Bahsli to'p</p>  <p>Katta barmoqlar ko'tariladi</p> |
| <p>19. Fol paytida soatlarni to'xtatish</p>  | <p>20. Jarima to'plarisiz belgilangan shaxsiy fol</p>  | <p>21. Qoida buzuvchini belgilash uchun</p>   |
|  <p>Qo'l musht qilib siqilgan, kaft bel darajasida qoida buzgan o'yinchi tomonga yo'naltirilgan</p> |  <p>Barmoq yon chiziq tomonni ko'rsatadi</p>  |  <p>O'yinchi raqamini ko'rsatish</p>                     |
| <p>22. Ushlab qolish</p>  <p>Bilakni siqib ushlab</p>   | <p>23. To'psiz itarib yuborish yoki to'qnashish</p>  <p>Itarib yuborishni imoishora bilan ko'rsatish</p> | <p>24. Qo'llar bilan noto'g'ri o'ynash</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   |  <p>Panja bilan bilakni urish</p>   |
| <p>25. Qurshab olish (hujumda va himoyada)</p>  <p>Ikkala qo'l bilan</p> | <p>26. Tirsaklarni haddan tashqari yozib yuborish</p>  <p>Tirsaqlarni yonga va orqaga harakatlantirish</p> | <p>27. To'pli o'yinchining raqib bilan to'qnashishi (zo'ravonlik qilib o'tish)</p>  <p>Ochiq kaftga musht bilan urish</p> |

*119-rasm. Hakamlarning imo-ishoralari.*

### **Nazorat savollari.**

1. Basketbolni rivojlanish tarixiga umumiy tavsif bering
2. Basketbol olimpiya o'yinlarida
3. O'zbekistonda basketbolni paydo bo'lishi haqida nivalar bilasiz?
4. Respublika, viloyat, shahardagi eng yaxshi jamoalar va eng yaxshi o'yinchilarning nomini bilasizmi?
5. Musobaqa Nizomi haqida nimalar bilasiz?
6. Hakamlarning maydondagi harakari va vazifalari

## **IV BOB. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

1896 yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

1897 yilda tadbiiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,1 m

To‘rning o‘lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm

To‘pning vazni 340 g, aylanasi 63,5 – 68,5 sm

O‘yinchilarning soni chegaralanmaydi va hokazo.

1895-1920 yillar voleybol o‘yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo‘lib hisoblanadi. O‘yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900 y – Kanada, 1908 y – Kuba, 1909 y – Puyerto-riko, 1910 y – Peru, 1917 y – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900-1913 yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914 y – Angliya, 1917 y – Fransiya.

#### **4.1. Volyeybol jamoa o‘yin va hozirgi rivojlanish holati**

Volyeybol jamoasi o‘yin turlariga mansub bo‘lib, o‘yinda ikki jamoaning har birida 6 kishi bo‘lishi shart. Zahiradagi o‘yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo‘lishi mumkin.

O‘yinchilarning sport kiyimi – futbolka, trusi va shippak. O‘yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to‘rning balandligi quyidagicha bo‘ladi:

|                |   |           |
|----------------|---|-----------|
| ayollar        | 17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun | 2 m 24 sm |
| o‘g‘il bolalar | 13 – 14                                   | 2 m 20 sm |
|                | 15 – 16                                   | 2 m 35 sm |
| qizlar         | 13 – 14                                   | 2 m 10 sm |
|                | 15 – 16                                   | 2 m 20 sm |
| erkaklar       |   | 2 m 43 sm |

*O‘yin uch yoki besh partiyadan iborat bo‘lib, har bir partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 15:15 bo‘lsa, o‘yin 17 ochkogacha davom etadi. So‘nggi partiya (3 va 5)da o‘yin hisobi “taym-brek” asosida olib boriladi. Ya’ni*

*o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi. O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:*

□ *to'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa;*

□ *to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo;*

□ *to'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo;*

□ *zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo.*

*Himoyada:*

□ *to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;*

□ *to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.*

#### **4.2. Voleybol o'yinining mamlakatda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi**

*Voleybol mamlakatda 1920-1921 yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) nohiyalarida tarqala boshladi. 1922 yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.*

*Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.*

*Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925 yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.*

*Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning keyingi taraqqiyoti uchun RKP(b) MK 1925 yil 13 iyul qarori katta ahamiyatga ega bo'ldi. Unda ommani*



*tarbiyalashning samarali usullaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish zarurligi uqtirib o'tildi. Markaziy qo'mita qarori voleybolning tobora taraqqiy etib borishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mamlakat voleybolchilari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.<sup>51</sup>*

*Voleybol hamma yerda tarqala boshladi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi.*

*1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To'rtning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.*

*1926 yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927 yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi. «Mamlakatda» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.*

*1926 yilda yana bir qator muhim voqealar bo'lib o'tdi, ya'ni voleybol Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashining o'yinlar sho'basini voleybol bo'yicha musobaqalarning yagona qoidalarini tasdiqladi. Xarkovda moskvalik va xarkovlik voleybolchilarning shaharlararo uchrashuvi o'tkazildi.*

*Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalari ham keng tarqaldi.*

*«Mamlakat» voleybolga taalluqli muhim voqealardan biri 1928 yilning avgustida birinchi Butunittifoq spartakiadasi vaqtida o'tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo'ldi. Unga Moskva, Shimoliy Kavkaz, Kavkazorti Federasiyasi va Uzoq Sharq o'lkasining erkaklari va ayollari qatnashdilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida*

---

<sup>51</sup> Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010

o'tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g'olib chiqdilar.<sup>52</sup>

Birinchi Butunittifoq spartakidasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izohlash uchun imkon berdi. Shuni aytib o'tish kerakki, bu yerda ayollar jamoalari birinchi bor normal o'lchovli maydonchalarda (18/9 m) o'ynaydilar. Mamlakatning turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo'nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoali o'yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, moskvaliklar kuchli hujumchi ekanliklari bilan ko'zga tashlandilar, Uzoq Sharqliklar esa past uzatilgan to'p bilan hujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar.

Shuni ta'kidlash kerakki, terma jamoalarning Butunittifoq spartakiadasiga tayyorlanishi voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga to'rtki bo'ldi. Butunittifoq spartakiadasi arafasida o'tkazilgan Ukraina birinchiligida jumhuriyatning viloyat shaharlaridan 21 jamoa ishtirok etdi. Kavkazortining eng kuchli jamoasini aniqlash uchun Baku, Tiflis va Yerevan shaharlarining jamoalararo uchrashuvlari o'tkazildi.

Xuddi o'sha 1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

---

<sup>52</sup> Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 ear.

1931 yilda BLKEI tashabbusi bilan mamlakatimizga jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan «Mehnat va mudofaaga tayyor» Butunittifoq kompleksi ta'sir etildi. Bu tadbir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuksaltirishgagina emas, balki yoshlarni voleybol mashg'ulotlariga jalb etishga ham imkoniyat yaratdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi. Moskvadagi markaziy madaniyat va istirohat bog'ining 20 ta maydonchasi atrofida tomoshabinlar yig'iladilar. O'tkazilayotgan o'yinlar faqat moskvaliklar uchun emas, balki chet ellik mehmonlar uchun ham yaxshigina maktab edi. Shuning uchun 30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazib turildi. 1931 yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932 yildan voleybol barcha katta spartakiadalarning dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha butunittifoq musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

1932 yilning bahorida Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgrat, Yu.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar.<sup>53</sup>

1932 yildan avval «Voleybolchilarning Butunittifoq bayrami» deb atalgan «Mamlakat» birinchiliklari muntazam o'tkazila boshladi.

---

<sup>53</sup> Pulatov A.A, Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanma. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2007 y.

Voleybol bo'yicha mamlakat birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1983 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha mamlakat ikkinchi birinchiligi 1934 yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Butunittifoq maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharqda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Uchinchi (1935 y, Baku) va to'rtinchi (1936 y, Rostov) mamlakat birinchiliklari ko'pgina umumiy tomonlarga ega edi. Ular endi yopiq maydonlar-zallarda o'tkazildi.

Terma jamoalarning barcha bellashuvlari jamoali o'yinning ustunligi shiori ostida o'tdi. Bu birinchiliklarning g'olibi bo'lib aynan shu jamoali o'yini bilan dong'i ketgan Moskva jamoalari chiqdilar.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq to'rtki bo'lgan hodisa 1935 yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining butunittifoq birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935 yil o'yinchilarining halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi

bor edi, o'yin 22 ochkoga davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936 yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etardi, ya'ni 1935 yilda erkaklar uchun 2 m 45 smga ko'tarildi, 1937 yildan esa ayollar 2m 25 sm bo'lib qoldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938 yilda mamlakat birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar Ittifoqning turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybolchilarning ishiga jonlanish olib kirdi. mamlakatning keyingi birinchiligi (1939-1940) xuddi shu tartibda o'tkaziladi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. Moskva terma jamoasi 1937 yil va Leningrad terma jamoasi 1938 yil. O'yinchilar to'r chekkasidan turib zarba berish usulini qo'llay boshladilar. Moskva spartakchilari birinchi uzatishdayoq muvaffaqiyat bilan zarba beradigan bo'ldilar. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Urush arafasi yillarida jamoalarning asosiy tarkibiga yosh o'yinchilar ko'plab kirib kela boshladi.

Ulug' Vatan urushi mamlakatimizda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo mamlakatda sport hayoti butunlay «o'lib» qolagni yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943 yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945 yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini qo'qqisdan, kutilmaganda amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

1945 yildan mamlakat birinchiliklari uzluksiz o'tkazib kelinmoqda. Urushdan keyingi dastlabki uzluksiz birinchiliklarning g'oliblari – «Dinamo» erkaklar jamoasi hamda «Lokomotiv» ayollar jamoasi edi. Bu musobaqalar hujumchilarning ahamiyati o'sib borayotganligini ko'rsatdi. Dinamochilar asosiy tarkibida to'rt hujumchiga ega edilar va shu jihatdan ikki yoki uch hujumchi bilan o'ynaydigan boshqa jamoalardan farq qilardilar. Taktikada ham o'zgarishlar bo'ldi birinchi uzatish yoki to'pni «otib» berishdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947 yili Ittifoq terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. Mamlakat voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda «voleybolchilarimiz» birinchi bor shamsimon to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar. Shu yilning kuzida mamlakat uch karra g'oliblari Moskva dinamochilari

Polshaga o'rtoqlik uchrashuvlariga bordilar. Keyingi yillarda mamlakat voleybolchilarining xalqaro aloqalari tobora kuchayib bordi.

1948 yilda Butunittifoq voleybol sho‘basi Xalqaro voleybol Federasiyasi (FIVB) a‘zoliciga qabul qilindi, keyingi yilda esa «voleybolchilarimiz» birinchi marta rasmiy xalqaro musobaqalarda ishtirok etdilar.

Shu yilni sentabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o‘rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo‘lib o‘tdi. Bunday yirik musobaqalar «bizning voleybolchilarimiz» uchun katta tayyorgarlik bo‘lib, Budapeshtda o‘tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Bu yerda bizning sportchilarimiz g‘oliblikka erishgan edilar. Jamoalarimizning Jahon va Ovrupa birinchiligidagi dastlabki rasmiy musobaqalari ham ajoyib muvaffaqiyatlar bilan yakunlandi. «Ayollarimiz» jamoasi barcha uchrashuvlarda 3:0 hisobida yutib, birinchi o‘rinni egalladi. Erkaklar jamoasi ham barcha o‘yinlarni a‘lo darajada o‘tkazdi.

Har ikkala mamlakat jamoasi eng kuchli degan nomni keyingi ikki Yevropa birinchiligida – 1950 yilda Sofiyada, 1951 yili Parijda ham oqladi.

Erkaklar o‘rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o‘rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952 yili Moskvada o‘tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko‘p sonli tomoshabinlarni o‘ziga jalb qildi. Omad yana bizning hamma uchrashuvlarda 3:0 hisobida g‘alaba qozongan jamoalarimizga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955 yilda Buxarestda o‘tkazilgan Yevropa birinchiligida erkaklarimiz bor yo‘g‘i to‘rtinchi o‘rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o‘rinni chexlarga bo‘shatib berdilar. 1956 yilda Parijda o‘tkazilgan jahon birinchiligida mamlakat ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g‘olib degan nomni olishga muvaffaq bo‘ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o‘tkazib yubordi. 1958 yilda Pragada bo‘lga Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatini o‘zgartira olmadi. «Bizning erkaklar» terma jamoasi uchun bunday jiddiy va uzoq davom etgan omadsizlikni, birinchi navbatda, 1952 yildagi jahon birinchiligidan keyin jamoa asosiy tarkibida sodir bo‘lgan keskin o‘zgarishlar bilan tushuntirish mumkin. Uzoq vaqt asosiy tarkibda o‘ynagan faxriylar jamoani tark etdilar, yoshlar esa «katta» avlod o‘rnini bosishga xali tayyor

emas edi. Bundan tashqari, xalq demokratiyasi mamlakatlarning, birinchi navbatda Chexoslovakiya, Ruminiya, Vengriya, Polsha davlatlarining milliy terma jamoalari o‘yin darajasi keskin ko‘tarilib ketganligi ham ana shunday holatni yuzaga keltirdi.

1959 yilda Parijda o‘tkazilgan uch qit‘a bellashuvi dunyoning eng kuchli jamoalarini yig‘di. Asosiy raqiblar (Ruminiyani 3:0, Chexoslovakiyani 3:2 hisobida) ustidan g‘olib kelib, mamlakat erkaklar jamoasi uzoq tanaffusdan so‘ng xalqaro musobaqalarda yana birinchilikni qo‘lga kiritdi.<sup>54</sup>

Ayollar o‘rtasidagi uchinchi va va erkaklar o‘rtasidagi to‘rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960 yilda Braziliyada o‘tkazildi. mamlakatchilar terma jamoasi o‘zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo‘lishi katta shov-shuv ko‘tardi. mamlakat erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo‘ldi.

1962 yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o‘rtasidagi to‘rtinchi, erkaklar o‘rtasidagi beshinchi – jahon birinchiligi o‘tkazildi. «Bizning ayollarimiz» kumush nishonga sazovor bo‘ldilar. mamlakat erkaklar terma jamoasi esa yana Chexoslovakiya va Ruminiya terma jamoalarini mag‘lubiyatga uchratib, jahon chempioni nomini oqladi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o‘yin darajasi nihoyatda oshganligini e‘tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko‘pgina jamoalarning texnikasi o‘sganligini ko‘rsatdi.

1963 yilgi Yevropa birinchiligi Ruminiyada o‘tdi. mamlakat ayollar terma jamoasi omadsizlikka uchragan, erkaklar terma jamoasi bronza nishonlarini qo‘lga kiritdi. Shu yilning ko‘pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo‘ladigan Olimpiada o‘yinlariga tayyorgarlik sifatida o‘tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o‘yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962 yilgi jahon birinchiligida sovrinli o‘rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta’kidladi. Yaponiya

---

<sup>54</sup> Pulatov A.A, Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanma. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2007 y.



ayollar jamoasi va mamlakat erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, mamlakat ayollar terma jamoasi kumush nishonlar olishga erishdi. Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965 yildan kuchga kirdi.

1965 yilning iyulida Vengriyada o'smirlar (20 yoshgacha) jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu bellashuvda 12 ta ayollar va 16 ta erkaklar jamoasi qatnashdi. Yevropaning o'smirlar o'rtasidagi musobaqalarning ilk chempionlari degan nomga mamlakat o'smir qizlar va yigitlar jamoalari sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida Chexoslovakiyada erkaklar o'rtasida 6 jahon birinchiligi o'tkazildi. Turli mamlakatlarning 22 milliy jamoasi qatnashgan bu musobaqalarda Chexoslovakiya terma jamoasi g'olib chiqdi. mamlakat terma jamoasi uchinchi o'rinni oldi. 1966 yilgi jahon birinchiligining o'ziga xos xususiyati shunda ediki, bu davrga kelib ko'p jamoalar o'yin darajasi jihatidan o'zaro tenglashdi. Sovrinli o'rinlarga 5-7 jamoa da'vogarlik qildi. Jamoalarning hech biri musobaqalardan mag'lubiyasiz o'tmaganligi ham yuqoridagi fikrlarning dalilidir. Dunyoning eng kuchli voleybolchilari – Chexoslovakiya, Ruminiya, mamlakat terma jamoalari bilan GDR (4 o'rin) va Yaponiya (5 o'rin) o'yinchilari mahorat nuqtai nazaridan tenglashib oldilar. Xitoy, AQSH, Kuba va Braziliya voleybolchilarining o'yin darajasi ham sezilarli o'sdi.

Zamonaviy voleybolni yanada takomillashuvida, uni texnik-taktik nuqtai nazardan shakllanishida va ommaviylikini ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakiadalar, kubok o'yinlari katta ahamiyat kashf etdi.

#### **4.3.O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi**

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir soxani joylarda vujudga kelishi

va rivojlanish tarixini o'rganmay shu soxani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqazo etadi.<sup>55</sup>

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni himoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda xali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I.Prevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol turi va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26

---

<sup>55</sup> Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // Учебник для учащихся колледжей и академических лицеев. Под ред. Л.Р.Айрапетянц. – Т.: Илм Зиё, 2012..

aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi.

Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelgan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta),

«Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930 yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotlarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30

sentyabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchitashkilotchilar tayyorlandi.

1933 yilda II O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari I o'rinni egalladi.

1934 yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936 yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi trenerlarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGA «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotka», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938 yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tadbiri etildi.

1939 yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahoratining oshishiga 1939 yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan Zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka»

(Tbilisi), «Spartak» (Stalinabad), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941 yilning 1 yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar, bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941 yilni oktabr oyida O'zbekistonni barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari Butunittifoq fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dasturi bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944 yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946 yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga mamlakat birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan kolxozchilar –

3086, sport maktablarida shug‘ullanuvchi bolalar – 2328 kishiga teng bo‘lgan edi. Respublika bo‘yicha I razryadli voleybolchilar – 6 kishi, II razryadlilar 344 kishini o‘z ichiga olgan. Bundan ko‘rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko‘ngildagidek bo‘lmagan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo‘mitasining 1947 yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surhondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O‘zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKP/b/MKning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviylikini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag‘ishladi.<sup>56</sup>

1949 yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e‘tibor berildi. Shu yili o‘tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga yetgan edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo‘lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950 yillardan boshlab O‘zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko‘zga tashlana bordi. O‘yinlarda turli taktik kombinasiyalar qo‘llana boshladi.

1947 yilda musobaqa qoidasiga o‘yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so‘ng, shug‘ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O‘yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o‘zgara bordi. Lekin shunday bo‘lsada, o‘zbek voleybolchilarining mahorati xali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

1950 yilning

---

<sup>56</sup> Azizova R.I. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma T.: 2010

1951 iyulida Toshkent Temiryo'lichilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida mamlakat Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1952 yildan o'smirlar o'rtasida mamlakat birinchiligi o'tkazila boshland  
O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

1953 yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954 yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «V» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili Butunittifoq musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopiq maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlarida tadbiiq qilina boshlandi.

1954 yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasi faoliyat ko'rsata boshladi. 1955 yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari I mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955 yil yakunida Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I mamlakat xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng 1957 yildan boshlab Ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari II mamlakat xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi. Shu yili, ya'ni 1959 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan Butunittifoq yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o'rinni, ayollar oxirgi 18 o'rinni olishdi.

1961 yil oktabr oyida Toshkentda I O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi.

Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta to'rtki bo'ldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Buravestnik» ayollar jamoasi va «SKIF» O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963 yili mamlakat xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari trener I.L.Kibliskiy rahbarligida «Dinamo» Markaziy Uyushmasi birinchiligida



g‘olibi bo‘lishdi va O‘zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi razryadi darajasiga ega bo‘lgan sportchilariga ega bo‘ldi. Bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o‘rtasida esa L.Velichko, Ye.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo‘ldilar.

1964-65 yillardan boshlab o‘zbek voleyboli tobora shakllana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o‘rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi.

O‘zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta’kidlash o‘rinliki, o‘zbek voleybolchilari o‘zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935 yil oktabr oyida Toshkentda Afg‘oniston terma jamoasi bilan o‘tkazgan. Mazkur uchrashuv mamlakat miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo‘lib o‘rin olgan. Bu davrda xali yagona xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg‘oniston voleybolchilari bilan bo‘lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o‘tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o‘z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo‘lgan o‘yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo‘ldi.

1961 yili afg‘on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida «Mehnat rezervlari», ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.<sup>57</sup>

Shu yili O‘zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Buravestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag‘lub bo‘lishdi.

---

<sup>57</sup> Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

1961 yilning dekabrda O‘zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazish uchun jo‘nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o‘yinda mag‘lub bo‘lishgan bo‘lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962 yil iyun oyida O‘zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo‘nashdi va barcha uchrashuvlarda g‘oliblikni qo‘lga kiritishdi.

1964 yil avgust oyida O‘zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O‘zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o‘ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo‘lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur halqaro o‘yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta’kidlash lozim.

1970-72 yillarga kelib o‘zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazib yuksak mahorat ko‘rsatishdi.

1970 yildan to 1991 yillargacha o‘zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o‘rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib

L.Ishmayeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda o‘zbekistonlik sportchilar mamlakatning turli jamoalari sharafini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo‘shimcha qilish mumkinki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha mamlakat Chempionatida va 1956 yildan to 1986 yilgacha Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog‘onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o‘rin (1967) va 8 o‘rinlarni (1975), ayollar esa 6 o‘rin (1971) va 5 o‘rinlarni (1975) egallashgan. Vatanimizning o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritishi o‘zbek voleybolining

xalqaro miqyosdagi o‘rniga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulda Shanxay (XXR) shahrida o‘tkazilgan VII Osiyo Chempionatida mustaqil O‘zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6 o‘rinni qo‘lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo‘shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo‘lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o‘rtoqlik uchrashuvlarini o‘tkazishdi va o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994 yilda Taylandda o‘tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o‘yin namoyish etishdi.

1997 yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o‘tkazilgan IX Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o‘rin, 1998 yilda o‘tkazilgan Qozog‘iston Respublikasi

Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o‘rin, shu yili Taylandda o‘tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6 o‘rin, 1998 yil 24-28 mayda o‘tkazilgan X Osiyo Chempionatida 3 o‘rin va 1999 yil Toshkentda o‘tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1 o‘rinlarni olishga sazovor bo‘lgan.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari Jahon Chempionatining saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rmoqdalar.

E’tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so‘ng o‘zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo‘nalishda davom etishi ko‘zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston milliy Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda.

Ayniqsa, so‘nggi yillarda tadbiq etilgan o‘quv muassasalari o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o‘quvchi-talaba yoshlar o‘rtasida keng rivoj topishiga muhim to‘rtki bo‘lmoqda.

Shuni ta’kidlash o‘rinliki, so‘nggi yillarda respublika miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK

(Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O‘zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a‘zolari bo‘lmish o‘yinchilar, sport ustalari

A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasova, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o‘yinchilari Ye.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M. Martinenko, S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O‘zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), M.Yodgorov (Navoiy), A.Asqarov (Qo‘qon) va boshqalarni alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda O‘zbekiston voleybol Federasiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, A.Skvorsov, N.Yaparov, V.Bausov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O‘zbekiston voleybolini yangicha yo‘nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog‘lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O‘zbekiston voleybol Federasiyasining prezidenti E.M.G‘aniyev hamda federasiyaning barcha a‘zolari ibratli faoliyat ko‘rsatmoqdalar.

Istiqboldan so‘ng o‘tkazilgan O‘zbekiston milliy chempionati natijalari Ijadvalda keltirilgan.

#### **4.4. Voleybol o'yinini o'rgatish integrasiyasi**

Voleybol o'yini jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o'rinni egallaydi. Bu sport o'yini-mashg'ulot joyini jihozlashini oddiyligi, tomoshoboblighi va hayajonligi, go'zalligi va o'yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O'yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, chaqqonlik, eguluvchanlik, jismoniy kuch, jasurlik va ziraklikni talab qiladi.

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Mashqlar shug'ullantiradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi.

Mashg'ulot (trenirovka) adolatli bo'lmog'i lozim va qulay (muvofig) razminkadan boshlanishi darkor. Bu o'yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat bo'lib ishlashga yordam beradi.

O'qituvchi va o'yinchilar shuni bilishlari zarurni, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishini charxlashga qaratiladi. Bunda o'yinchilarni mashg'ulot oldindanoq g'alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o'z o'yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlasa, mashqlarni o'zlashtirish sur'ati shunchalik yuksak bo'ladi.

Siz o'z jamoangiz mativasiyasini yaratish masul'siz! Siz birinchi navbatda o'zingizdan eng yaxshi xislatlarni talab qilishingiz kerak, shogirdlaringizdan yuksak natijalarni talab qilishdan avval, ularga ana shu xislatlarni singdirishingiz lozim. Agar o'yinchilar sizni ularga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. Mashqlarni tanlash va tabaqalashtirilgan holda qo'llash uchun siz o'z imkoniyatingizni ham, jamoangiz imkoniyatini ham chuqur bilmog'ingiz darkor. Mashg'ulotda vaqtni tejamli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotni mazmunli va sermaxsul o'tkazish uchun siz unga ijodiy va innovasion ruhda yondashishingiz kerak. Siz jamoangiz ehtiyoji va imkoniyatini bilgan holda unga moslashishingiz zarur.

Rejalashtirishda aksariyat murabbiylar yozgi mavsum va dam olish kunlarini taqvim rejasida belgilangan mashgʻulotlar va mashqlarni yangi mavsumga mos ravishda qayta ishlab chiqish hamda tayyorlash haqida oʻylaydilar.

Biz oʻtgan mavsumga, balki yaxshi gʻalabalarga ega boʻlganmiz, oʻtgan yilgi tayyorgarlik jarayonida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday boʻlmasin dam olish vaqtlarida xayolparastlikni chetga surib, oʻz tasavvurimizni oʻyinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi yoki yurak xurujini yuzaga kelgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash yoki unga oʻzgartirishlar kiritishda buni eʼtiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qoʻyiladigan eng yaxshi qadam-bu Sizning huzuringizdagi oʻqituvchilar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz oʻzingizga biriktirilgan yordamchilaringiz maʼlumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbiiq etishingiz mumkin. Oʻz oʻyinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan oʻylang. Ularni oʻyin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jihatlarini baholang. Jismoniy yetukligi, emosional holati, ruhiyati hamda oʻyin uslubini oʻrgating. Mashqlarni shunday tanlangki, shugʻullanuvchi oʻyinchilaringiz ularni oʻzlashtirishga tayyor boʻlishsin. Oʻzingiz olib boradigan mashgʻulot uslubingiz va texnik-kommunikasion imkoniyatlaringizni baholang. Agar Siz oʻz oʻyinchilaringizda tashabbuskorlik va yoʻlboshchilik (liderlik) xislatlarini shakllantirish istagini sezsangiz, unda ularga shunday imkoniyat va shart-sharoitlar yarating.<sup>58</sup>

Mashqlarni tanlash. Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashgʻulotlar dasturini aniqlashtirib olganingizdan soʻng tayyorgarlik jarayonining umumiy andozasini ishlab chiqishga kirishishingiz lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda oʻqituvchiga ham, oʻyinchilarga ham moslashtirilgan boʻlmogʻi darkor. Chunki oʻqituvchi ushbu mashqlarni

---

<sup>58</sup> Nigmanov B.B, Xoʻjaev F, Raximqulov K.D “Sport oʻyinlari va uni oʻqitish metodikasi” oʻquv qoʻllanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

qo'llashda shaxsan o'zi ham ishtirok etadi. Demak, o'qituvchi ham bu borada yetarli tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. O'qituvchi zarur ko'rsatmalar, yo'lyo'riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to'p yo'nalishlarini boshqaradi. Bunday yondashuv va bunday mashqlar mavsumning o'rgatish fazasida beriladi. Mashqlar o'yinchilarning diqqat markazida bo'ladi, ular to'p harakatini boshqaradi, nazorat qiladi, mashqlar shiddatini baholaydi. Ushbu jarayonda o'qituvchining roli o'zaro aloqani o'rgatish, zaruriyatga qarab o'rgatish, ko'rsatma berish va o'zgartirishlar kiritishdan iborat bo'ladi. Muayyan mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash, jamg'arish-bu ko'r-ko'ronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O'yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning extiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashg'ulot mazmuni shunday o'zgartirilishi kerakki, qo'yilgan asosiy maqsad amalga oshirilishi darkor.

Mavsum oldi mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur, zero o'yinchilar bu mashqlarni mukammal va yuksak aniqlik bilan bajarishlari talab qilinadi.

Mavsum oldi bosqichida o'yinchilarning to'p bilan o'ynash soni tayyorgarlik qismining barcha fazalariga nisbatan ancha ko'proq bo'lishi lozim. Shunday mashqlarni tanlash zarurki, har bir o'yinchi imkon boricha ko'proq to'p bilan o'ynasin. Mavsumoldi tayyorgarlik davri shunday jarayonki, unda ham individual o'yinda, ham guruhli o'yinda o'rgatish va texnik mahoratni ko'rikdan o'tkazish choralari ko'riladi. Yuqori malakali jamoalar ham, quyi malakali jamoalar ham tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar o'rgatish-o'rganish jarayonidan chetda qolmasligi kerak. Mavsumoldi tayyorgarlik fazasi bu musobaqa o'yinlaridan istisno jarayon degani emas. Aksincha! Har bir mashq, har bir mashg'ulot musobaqa tarzida tashkil qilinmogi lozim. Birinchi kundan boshlab juftlikda va to'rtlikda ijro etiladigan mashqlarni musobaqa shaklida qo'llash o'yin malakalarini (texnik-taktik usullarni) 6x6 tartibdagi o'yin mashg'ulotlariga nisbatan yanada salmoqliroq takomillashtiradi. Bu borada aksariyat individual mashqlarga ustunlik borish, kamroq darajada guruh va jamoa mashqlariga ahamiyat qaratish zarur.

Musobaqa-oldi fazasi davomida mashgʻulotlarning asosiy va ustivor qismlariga eʼtibor qaratish kerak. Qayta-qayta takrorlanuvchi elementlarga esa kamroq urgʻu berish maqsadga muvofiq, lekin ushbu jarayon ham nazoratdan holi boʻlmasligi lozim. Mashgʻulotni oʻtkazish uslubiyati mashqlarni uzoq muddatda koʻp martalab takrorlash, ularni mukammal darajada oʻzlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashgʻulotlar oʻyinchilarda qiziqish va ijobiy emosional motivasiyani uygʻotishi kerak.

Mavsumning oraliq fazasi-bu himoyada oʻynash, guruhli va jamoa mashgʻulotlariga oʻtish davridir. Bu davrda koʻnikma, usul va malakalarni takrorlashga katta extiyoj boʻlsada, lekin bunga kamroq urgʻu berib, asosan jamoani musobaqa oʻyinlariga maqsadli tayyorlash kerak boʻladi. Ushbu jarayonda asosiy eʼtibor turli yoʻnalish, zonalar va balandlik boʻylab toʻp uzatish mashqlariga ustunlik berish talab qilinadi. Mashgʻulotlarga bunday yondashish gʻalabaga erishish istagini mustaxkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi. Jamoaning barcha xattiharakati, qoʻllanilayotgan mashqlar sifatli oʻyin koʻrsatishga qaratilishi darkor.

Mavsum-oldi bosqichidan keyin qoʻllaniladigan metodlar soni va mashqlar hajmi nisbatan kamroq, shuning uchun ham ularning samaradorligi yuksak boʻlishi lozim. Mavsumning asosiy fazasida mashgʻulot metodikasini aniq tanlash, xatoga yoʻl qoʻymaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz boʻlajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning oʻyin usullariga qarshi modellashtirilgan oʻyin mashgʻulotlarini oʻtkazish, raqib kamchiliklari va ustunliklarini oʻrgangan holda gʻalabaga erishish sanʼatini shakllantirish kerak boʻladi. Har bir mavsumda va mavsum fazalarida oʻtkaziladigan amaliy mashgʻulotlar oʻziga xos razminka mashqlarini qoʻllash zarurligiga eʼtibor qaratadi. Chunki munosib tanlangan va tabaqalashtirilgan razminka mashqlari mashgʻulotning asosiy qismida qoʻllaniladigan vaziyatli maxsus mashqlarni oʻzlashtirish unumdorligini oshiradi. Musobaqa uchrashuvi yuksak maqsad ehtimol qilinganidek oʻtishi lozim.

Uchrashuv natijalari navbatdagi mashgʻulotni oʻtkazishda asosli oʻrin egallashi kerak.



Mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagi qoidalarga rioya qilishni nazarda tuting:

- o'yinchilarni sardorga ergashtirish; Siz mashg'ulotga tayyorlanasiz, o'yinchilar ham mashg'ulotga tayyorlanadi, Siz raqobatga urg'u berasiz, o'yinchilar ham shuni qiladi; Siz mashg'ulotga ishonasiz, ular ham ishonadi; "Siz sotasiz, ular harid qiladi!".

- har bir mashg'ulotga o'ziga xos metodikani (mashg'ulotni o'tkazish texnologiyasi) oldindan rejalashtiring. Mashg'ulot mashqlari va yuklamasii o'z o'yinchilaringiz imkoniyatiga qarab moslashtirib tanlang.

- mashg'ulotda xazilga o'rin bering-bu foydali zaruriyat; o'yinchilarni shu tariqa kayfiyatini ko'tarib, so'ng jiddiy vazifalarni hal qilishga kirishing.

- mashg'ulot har tomonlamalik yondoshuv bilan qo'llashni va baholash musobaqasini o'tkazishni unutmang.

Quyidagilarni nazarda tutish foydali natija beradi:

- mashg'ulot vaqtida kutilmagan vaziyatlarni tug'diring. O'yinchilar bunday vaziyatlar bilan "gaplashishni" o'rganadi. Musobaqada ro'y bergan kutilmagan vaziyat osonroq hal qilinadi. Voleybolchilarning o'yin mahorati amaliy mashg'ulotlar va musobaqalarda mustahkamlashib boradi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot va musobaqa mashqlari yordamida guruh va jamoa o'yinchilarini shakllanishiga olib keluvchi texnik-taktik kombinasiyalarni ko'proq qo'llash lozim.

O'yin mahoratining uzviy va izchil integrallashuvi musobaqa tarzida o'tkaziladigan modellashtirilgan jamoa mashg'ulotlari asosida charxlanadi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati ustivor jixatdan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi (mashg'ulotni o'tkazish prinsiplari, vositalari, metodlari, dasturlashtirish, tanlov va mashqlanganlik darajasini baholash, qobiliyatni baholash, kundalik funksional holatni-sog'liqni nazorat qilish).

Musobaqa jarayoni sport natijasi bilan uzviy bog'liqdir. Bu musobaqa mohiyati va mazmunini chuqur o'rganishga da'vat etadi, o'rganish oqibatida yuksak sport

natijalariga erishish choralari va omillari aniqlanadi. Musobaqa jarayonining tuzilmasi va uning samaradorligini belgilovchi omillar sportchilar tayyorlash amaliyotini ishlab chiqishda asosiy poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Bunday masalalarni puxta o‘zlashtirish tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi. Musobaqa jarayonining asosiy ko‘rsatgichlari sport o‘yinlari amaliyotida yirik musobaqalarda ishtirok etuvchi Jahon miqyosiga loyiq kuchli sportchilarni kuzatish va ularning o‘yin samaradorligini aniqlash yordamida qo‘lga kiritiladi. Musobaqa faoliyatini ifodalovchi ko‘rsatgichlar maqsadli deb ataladi, chunki bunday ko‘rsatgichlarga erishish musobaqada g‘alaba qozonishdek maqsadni hal qilishga imkon beradi.

G‘alaba musobaqaning pirovard maqsadi hisoblanadi, uni ta‘minlash sportchilar tomonidan ijro etiladigan xususiy vazifalarni hal etish evaziga amalga oshiriladi. Bu xususiy vazifalar maxsus texnik-taktik usullar va kombinasiyalardan iborat bo‘ladi. Sportchilar bajaradigan harakatlar, jarayonlar va vaziyatlar musobaqaning mazmuniy tarkibi hamda tuzilishini ifodalaydi. Faqat sportchilarning musobaqa ko‘rsatgichlari va harakatlari samaradorligini baholash imkoniyati bo‘lganda, ularning mahoratini maqsadli shakllantirish choralari belgilanishi mumkin. Sport o‘yinlariga xos musobaqa jarayonining tarkibiy tuzilishi shartli ravishda iyerarxik tarkibida ifodalangan bir komponentlardan tashkil topadi. Ushbu komponentlar va ularning iyerarxik darajasi birini ichiga “matryoshka” prinsipida joylashadi.

Birinchi komponent (yuksak darajali) qolgan boshqa komponentlar natijalarini ta‘minlovchi ikki bir-biriga qarama-qarshi ko‘rsatuvchi bir butun harakatlar majmuasidan iborat bo‘ladi.

Ikkinchi komponent xujum va himoya harakatlariga xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarini ijro etayotgan bo‘lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo‘ladi. Demak, jamoalar navbatma-navbat goh hujumda, goh himoyada o‘ynaydi. Jamoa taktik harakatlari o‘ziga xos xujum va himoya tizimidan iborat bo‘lib, vaziyatda ro‘y beruvchi vaqt va oraliqqa mos texnik-taktik harakat usullarini tanlash chorasini belgilaydi. Bir jamoa o‘zining

xujum imkoniyatlari va raqibning himoyada o‘ynash tarzini e‘tiborga olib harakat qiladi. Ikkinchi jamoa, aksincha raqibining hujum mazmuniga asosan o‘z himoya tizimini qarshi qo‘yishga intiladi.

Uchinchi komponent guruhli taktik usullar va kombinasion harakatlardan tashkil topadi. Ushbu komponentni ijro etish jamoaning taktik maqsadini amalga oshirsa, ikkinchi jamoa o‘yinchilari o‘zaro hamjixatlikda raqib tomonidan qo‘llanayotgan kombinasiyaga qarshi himoya taktikasi qo‘llaydi. Binobarin, guruhli taktik harakatlar samaradorligi xujumda ham, himoyada ham oldindan o‘zlashtirilgan o‘yin andozasi (tizimi) bilan belgilanadi.

To‘rtinchi komponent xujum va himoyada amalga oshiriladigan individual taktik harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bu jarayon musobaqa faoliyatini rivojlantirishning navbatdagi qadami bo‘lib xizmat qiladi. Individual harakatlar birinchidan, to‘g‘ridan-to‘g‘ri guruh tarkibida ijro etiladigan o‘z hujum kombinasiyalari bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchidan, raqib tomonidan qarshi qo‘llaniladigan himoya xususiyatlariga asoslanadi.

Beshinchi komponent musobaqa faoliyatini ta‘minlovchi o‘yin usullari (texnik usullar)ni o‘z ichiga oladi. O‘yin usullari musobaqa harakatini kuchaytiruvchi (ta‘minlovchi) ustivor omildir: bu jamoa-guruh-individual o‘yin taktikasini belgilaydi. Ushbu komponent musobaqada natijasini ta‘minlovchi asosiy vositadir. Uni sifati ijro etish musobaqa samaradorligini belgilaydi. (ochko olish, yutqazish yoki g‘alabaga erishish). O‘yin usullari hujum va himoya usullariga bo‘linadi.

Oltinchi komponent jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy qobiliyat (harakat potentsiali) dan iborat. Aynan jismoniy tayyorgarlik (tezkorlik, kuch, tezkorlikkuch, koordinasion qobiliyat, chidamkorlik, egiluvchanlik) texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta‘minlaydi, yuklamalarni ko‘taraolish imkoniyatini yaratadi.

Yettinchi komponent psixologik (ruxiy) sifatlari va sportchining shaxsiy xislatlaridan iborat bo‘ladi. Yuksak shakllangan bunday sifat-xislatlar musobaqa samaradorligini kuchaytirishga to‘rtki beradi. Bunday sifat-xislatlar ayniqsa o‘yinchilar mahorati teng bo‘lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to‘qqizinchi komponentlar sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko‘rsatgichlari bilan ifodalanadi. Aynan shu imkoniyatlar va ko‘rsatgichlar butun musobaqa davomida texnik-tatik harakatlar samaradorligini hamda ularni foydali natija bilan ijro etish chorasini ta‘minlaydi.

Musobaqa faoliyatining tarkibiy tuzilishini qiyosiy tahlil qilish asosida qayd etilgan komponentlarni sport natijasiga ta‘sir etadigan omillarni aniqlashga imkon beradi. Eng o‘ta xususiyatli omillar quyidagilardir;

Birinchi omil-bu sportchilarda shakllarga o‘yin usullari jamg‘armasi (texnik arsenal). Ushbu omilning ahamiyati shundaki, sport o‘yinlarida musobaqa faoliyati mumayyan qoidalar asosida amalga oshiriladi. O‘yinchilar aynan shu qoidalarga rioya qilgan holda texnik-taktik harakatlarni bajaradi. O‘yinchilar, birinchidan, o‘yin usullarini mukammal o‘zlashtirmasdan musobaqa faoliyatini tashkil eta olmaydi, ikkinchidan, o‘yinchida texnik usullar arsenalini qanchalik keng bo‘lsa, o‘yin samaradorligi shunchalik yuksak bo‘ladi.

Ikkinchi omil-o‘yinchilarni taktik usullar bilan qurollanganlik darajasi bilan bog‘liqdir (taktik arsenal). Taktik usullarning shakllanganlik darajasi va taktik arsenal mashg‘ulot hamda musobaqa davomida texnik usullarni foydali natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Birinchi va ikkinchi omillar o‘zaro bog‘liqdir.

O‘yinchilar o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirgan bo‘lsagina taktik usullar samarali ijro etilishi mumkin va aksincha, taktik usullar yuksak shakllangan bo‘lsagina texnik usullar foydali natija bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun ham odatda texnik-taktik mahorat tushunchasi keng qo‘llaniladi.

Uchinchi omil-texnik-taktik arsenalni vaziyatga qarab o‘z vaqtida samarali qo‘llay olish mahoratini ifodalaydi. O‘yinchilar faqat texnik va taktik usullarni o‘zlashtirgan bo‘lishi yoki ularni mahorat bilan bajarishi yetarli emas, balki gap ular shu usullarni jamoa, guruh va individual harakatlarda vaziyatga qarab qo‘llay olishidadir.

To‘rtinchi omil-texnik-taktik usullarni (kombinasiyalarni) musobaqa jarayonida samarali bajara olish bilan ifodalanadi. Har bir sport o‘yinida samaradorlik o‘ziga xos ko‘rsatgichlar bilan farqlanadi: yutish va yutqazish, to‘pni maydonga tushirish,

savatga tashlash, darvozaga kiritish va hakozi. Bular hammasi sport o'yinlarida sport natijasini belgilaydi.

Beshinchi omil-jamoadagi har bir o'yinchi tomonidan ixtisoslashgan o'yin funksiyasi (amplua)ni bajarish mahorati bilan bog'liqdir. Bu jarayon aksariyat o'yinchining individual xususiyatlari, morfologik ko'rsatkichlari va o'yin komponentlariga mos tayyorgarlik bilan asoslanadi. Aynan shunday tartib jamoani o'ynash mohiyati va xususiyatini bir butun "ansambl" sifatida shakllantiradi. Ixtisoslashtirilgan o'yin funksiyasini mahorat bilan ijro eta olish xujumda ham, himoyada ham o'yin samaradorligini ta'minlaydi va musobaqa g'alabaga olib keladi.

Oltinchi omil-faollik, bosim o'tkazish, ijodiy fikrlash (idrok), iroda, intizom, ahloq kabi xislatlar bilan bog'liq bo'lib, oldindan tuzilgan taktik rejani samarali bajarish va eng og'ir musobaqalarda o'z imkoniyatini maksimal darajada safarbar qilish bilan asoslanadi.

Yettinchi omil-musobaqaga ixtisoslashtirilgan tartibda proporsional shakllangan jismoniy va psixologik imkoniyat hamda qobiliyatlarni o'z ichiga oladi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi omillar-musobaqa faoliyatiga xos talablarga javob beruvchi funksional imkoniyatlar va morfologik ko'rsatkichlar bilan bog'liqdir.

O'ninchi va o'n birinchi omillar-sportchilar yoshi va sport staji bilan ifodalanadi. Musobaqa jarayonida barcha teng imkoniyatlar mavjud bo'lsada, ustivorlik sportchilar yoshi va shug'ullanganlik staji (tajribasi) bilan belgilanadi.

O'n ikkinchi omil-yuksak sport natijalariga erishtirishga qodir sportchilarni tayyorlash tizimining (dasturining) samarali ekanligi, ommaviylikdan yirik xalqaro musobaqalarda yuqori natija ko'rsata oladigan malakali sport rezervlarini yetishtirish bilan ifodalanadi.

#### **4.5. Voleybol o'yini texnikasi**

Voleybol mashg'ulotlari, talabalarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi uchun samarali vositadir. Bu o'yinni yilning ko'p qismida toza

havoda o'tkazish mumkin. Mashg'ulotlar suyak-bo'g'imi va muskul apparatini mustahkamlashga, organizmda modda almashinuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomillashishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun voleybol o'yinidan sog'lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi.

Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Chunki voleybol mashg'ulot paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo'lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko'rilmasa, muntazam va qat'iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo'lmaydi. Voleybol o'yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o'yinchining jamoa uchun jonkuyar bo'lishiga, hamkorlikka, o'zaro yordamga o'rgatadi hamdo'stlik va birordarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z gavdasining har tamonlama rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'inligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi.<sup>59</sup>

Voleybolchilar safining usliksiz o'sishi, o'z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining ya'nada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.

Voleybol o'yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o'z navbatida, turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi.

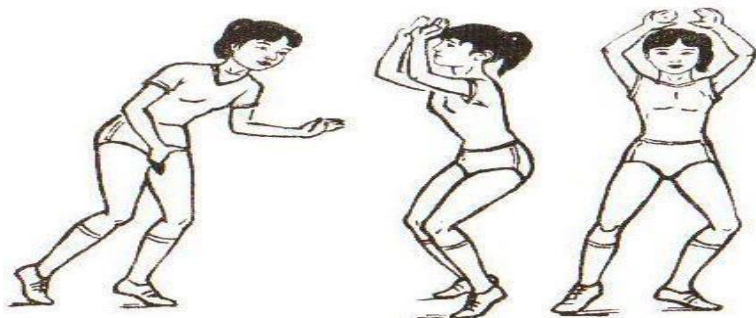
O'yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tashlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

Turishlar. Oyoqning tizzadan buklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, asosiy, yuqori, past turishlar. Asosiy turish (**119-rasm**)da ko'rsatilgan bo'lib, oyoqlar birmuncha bukiladi, qo'l kaftlari teng va bir-biridan 20-30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo'llar biroz oldinga chiqarib bukiladi. Har bir o'yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba'zi bir o'yinchi harakasiz turadi,

---

<sup>59</sup> Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. – 448 с.

boshqalari bir joyda goh uyog'iga, buyog'iga o'tib, harakatlanib turadi. Maydon bo'ylab siljish-yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.



**119-rasm**

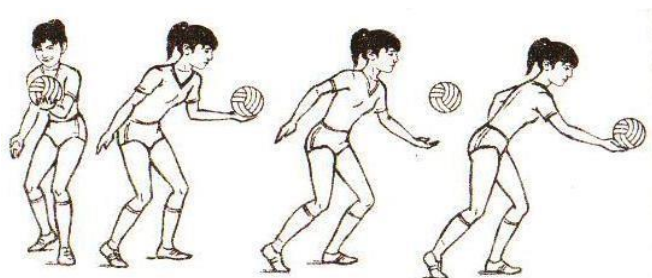
**Yurish.** O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashi, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

**Yugurish.** Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'tgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun tashlanadi, negaki undan so'ng qimirlamaydigan harakatlar (to'xtash, o'ynalishni o'zgartirish, hujum zarbi yoki to'siq (blok) uchun sakrash) bajariladi.

**Hakkalab yurish,** odatda, qadamlab yurishdan yoki yugurishdan so'ng, agar o'yin vaziyati haddan tashqari tez texnik usulni bajarish uchun yangi holat egallashni taqozo etsa, bajariladi.

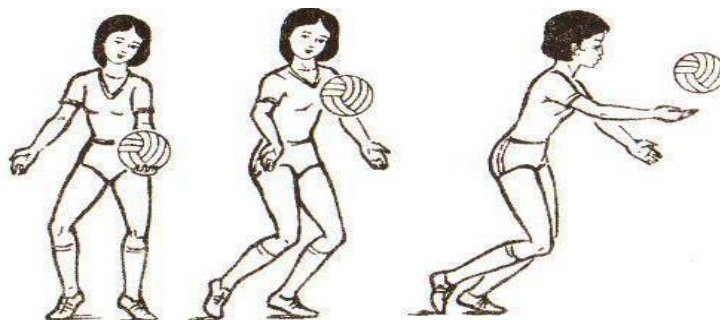
To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir, o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishdir.

To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri (120-rasm),



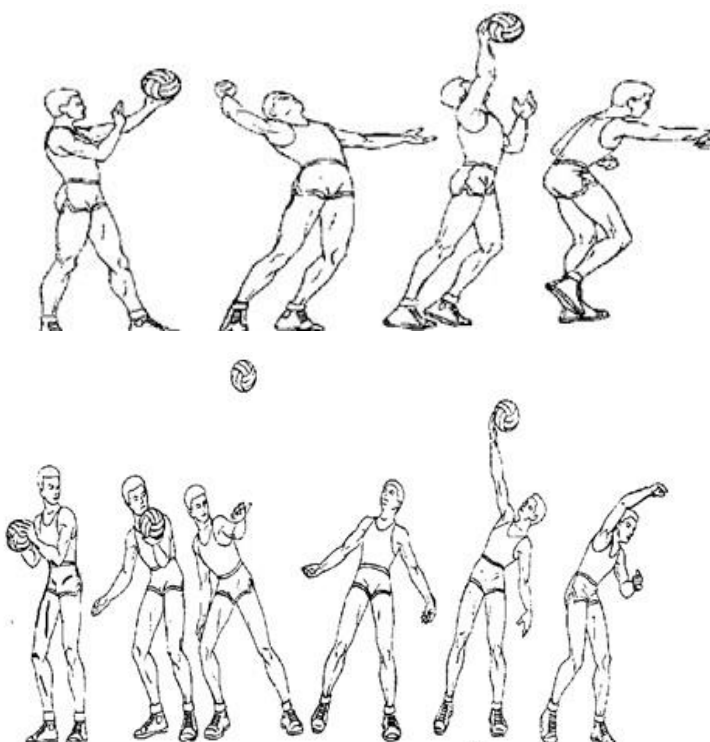
**120-rasm**

pastdan yon tomondan (120-rasm),



**120-rasm**

yuqoridan to'g'ri (121-rasm)



**121-rasm**

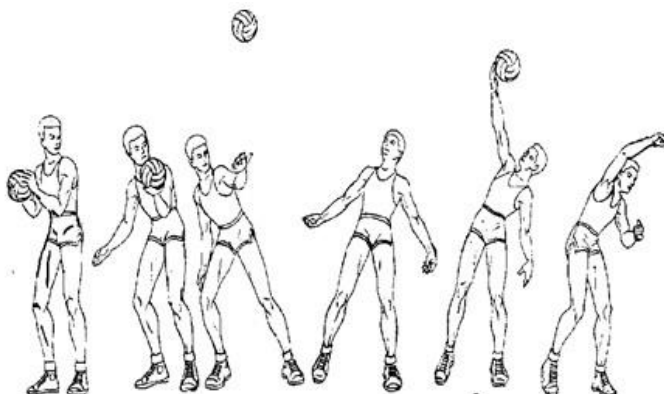
va yuqoridan yon tomondan (122-rasm).





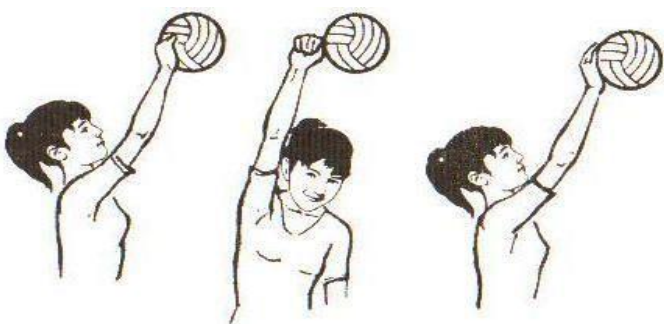
### 122-rasm

O‘yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o‘yinga kiritish turi ham mavjud (123-rasm).



### 124-rasm

Rejalashtirilgan o‘yinga kiritishda to‘pga zarba qo‘lni mushtlab, mushtning yoni va kaftning yumshoq yeri bilan uriladi (125-rasm).

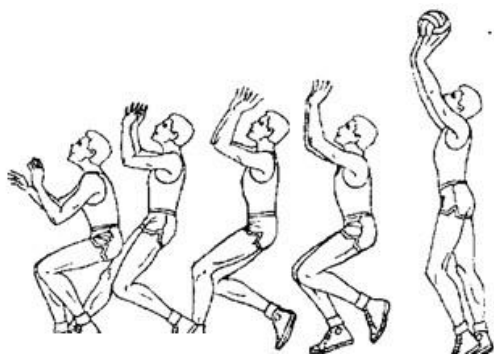


125-rasm

Natijada, bu to‘p qat‘iy trayektoriyaga ega bo‘lmay uchadi. To‘pni yuqoridan oshirib kiritish sakrab bajarilsa, juda ham samarali bo‘ladi. Bu usulni yetakchi voleybolchilar muvaffaqiyatli o‘zlashtirgan bo‘ladilar.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o‘yinni davom etirish uchun to‘p sherikka yo‘naltiriladi yoki raqib tomonga o‘tkazib yuboriladi. Ushbu holat uzatish deb ataladi. Yo‘nalishiga ko‘ra to‘p oldinga, o‘z ustidan orqaga uzatiladi. Masalan, chegara orqali uzun, chegara orqali qo‘shniga -qisqa; o‘z doirasiga-kalta; balandligi bo‘yicha quyidagicha: past (to‘r ustidan 1 m gacha), o‘rta (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to‘rdan masofa bo‘yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo‘lmagan) va uzoq (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

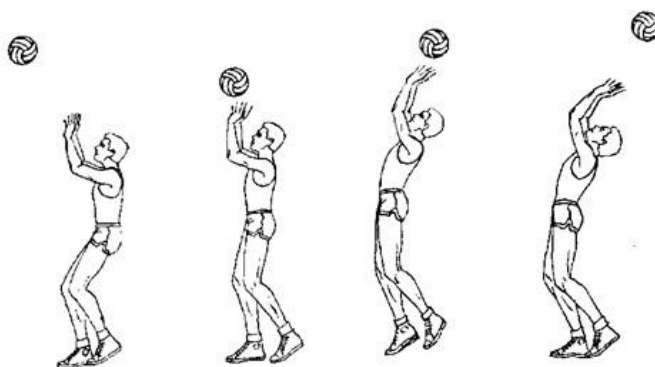
Yuqoridan ikki qo'llab uzatish, eng ko'p tarqalgan usul hisoblanadi. Bu usulni quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzadan bukiladi, qo'llar yuz oldiga qo'yiladi, katta barmoqlar esa ko'zga yaqin turadi. Qo'l barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho'mich shaklidagi cho'ziq paydo qiladi (**126-rasm**).



**126-rasm**

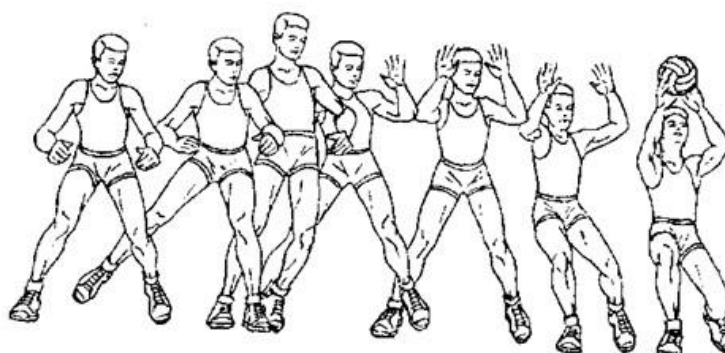
To'p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to'g'rilanib o'yinchining tanasi oldinga ko'tariladi. Bu harakatlarga qo'llar qo'shiladi-ular to'pni qarshi olish uchun ko'tarilib to'g'rilanadi. Asosiy amortizasiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lning bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo'naltirish imkonini beradi.

Voleybolchining to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish paytidagi turish harakatlari hamda asosiy turishdagi oyoq, gavda va qo'l holatiga, qo'l barmoqlarining to'pga joylashishga e'tibor bering. Shundan so'ng to'pni oldinga, o'z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o'rganing (**127-rasm**).



**127-rasm**

Uzatishning boshqa turlari, ya'ni ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo'llaniladi (**128-rasm**).



**128-rasm**

Zamonaviy o'yinda uzatish-hujumni uyishtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog'lovchi bo'lib hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o'yinchining vazifasi hujum zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarni egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

#### **4.6 Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasi**

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar. To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, yo'nalishi va kuchliligi bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi aniq nishonga to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to‘p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to‘p kiritish;
- raqib tomonidan to‘pni qabul qilish xususiyatini e‘tiborga olish.

Ma‘lumki, to‘p kiritish voleybolda muhim o‘rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo‘qotish (xatoga yo‘l qo‘yish) raqibga ochko “sovg‘a” qilish bilan yakunlanadi.

To‘p kiritish raqibni to‘p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Har qanday to‘p kiritish usuliga o‘rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo‘llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.<sup>60</sup> Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to‘pni irg‘itishga o‘rgatish.
2. Shtativga mahkamlangan to‘pni “kiritish”. Pastdan to‘g‘ri turib to‘p kiritish prujinali shtativ qo‘llaniladi; yuqoridan to‘g‘ri turib to‘p kiritishda aksariyat qulfli shtativ qo‘llaniladi. To‘p kiritish orqa chiziq ortidan va to‘p ustidan o‘tkazib bajariladi.
3. 6-9 m. Oraliqdan devorga 2 m. 20 sm-3m. 50 sm. balandlakda chizilgan belgi ustiga to‘p kiritish. Shu mashq to‘r ustidan o‘tkazib bajariladi.
4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to‘pni yuqoridan zarb berib “kiritish”.

Aniqlikka mo‘ljallangan to‘p kiritish:

- maydon ichi chegarasida;
- maydonning o‘ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
- to‘g‘ri uch yo‘nalish bo‘ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga)
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo‘ylab (2,0-0,5 m.);
- orqa chiziq atrofiga;

---

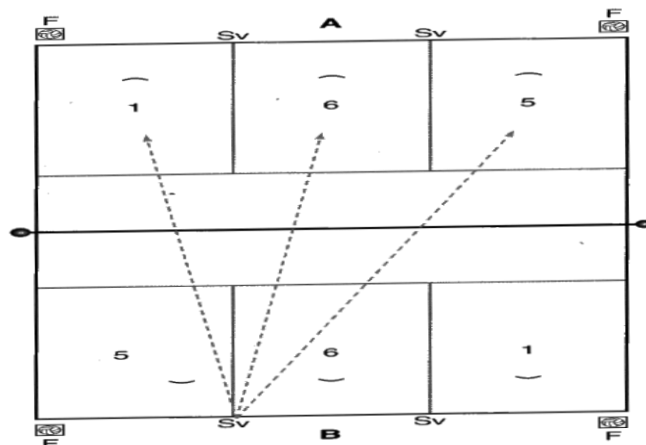
<sup>60</sup> Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A. Voleybol. // JTilari II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma‘ruza matnlari. T.: 2003. – 44 b.

- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;

2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasiga.

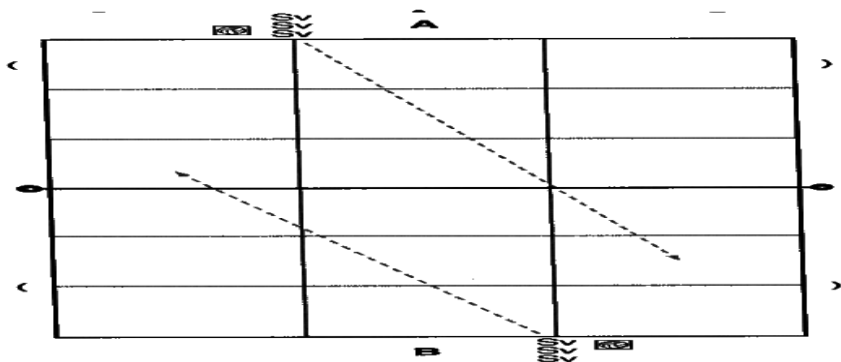
Texnik vositalar qo‘llaniladi: nishonlar, to‘p ustiga o‘rnatiladigan moslamalar, ramkalar va hakozo.

1. O‘zlashtirib borilayotgan to‘p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to‘g‘ri yo‘nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to‘p kiritish. Narvonsimon tartibda to‘p kiritish (129-rasm).



129-rasm

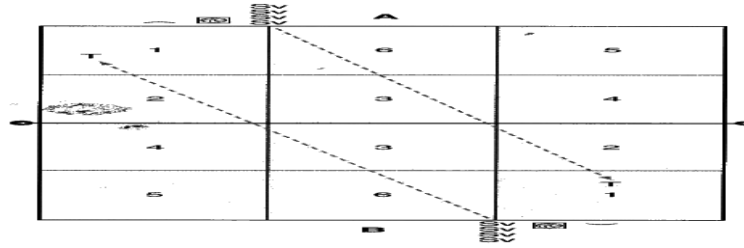
Mayatnik shaklida to‘p kiritish (130-rasm).



130-rasm

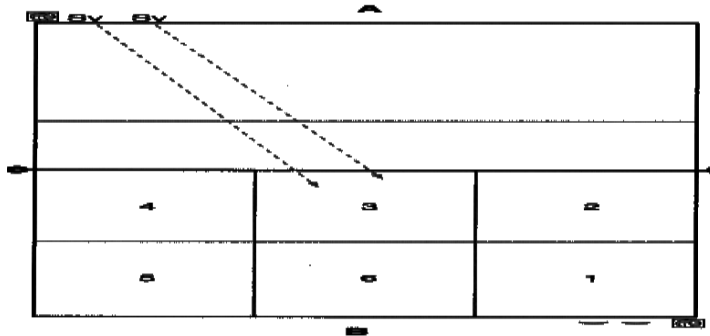
Tezkor mashqlardan so‘ng to‘p kiritish sakrashlar, tezlanish, umboloq oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to‘siq qo‘yish, to‘pni qabul qilish va birdan hujumga o‘tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to‘p kiritish seriyasidir.

Zonani “chaqirish”(131-rasm).



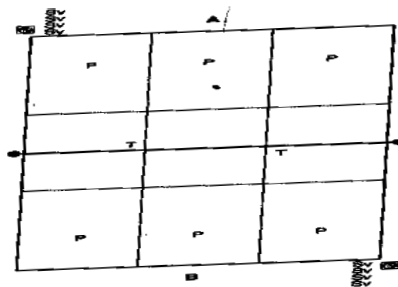
131-

**rasm** To‘p kiritish musobaqasi (132-rasm).



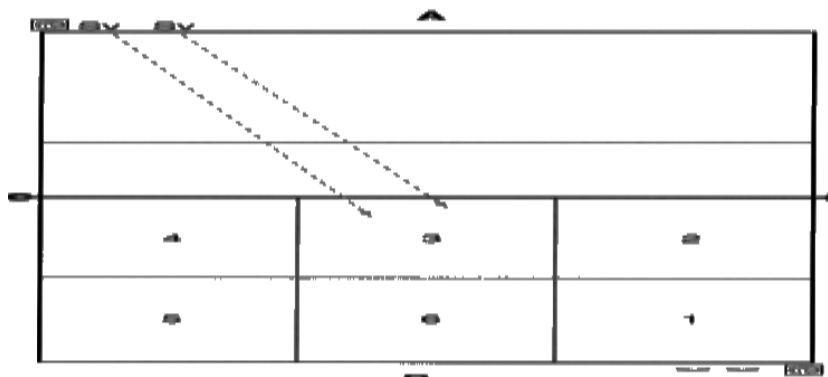
133-rasm

Ko‘p martalab to‘p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab). Musobaqada: xato qilmasdan maksimal marta to‘p kiritish (belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo‘yicha (xatolarni hisobga olish). 4 marta to‘p kiritish va to‘p uzatish usuli (135-rasm).



135-

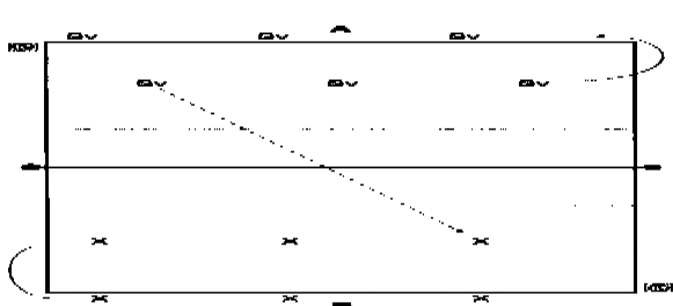
**rasm** 4 marta musobaqa tarzida to‘p kiritish va to‘p uzatish (136-rasm).



**136-rasm**

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me‘yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to‘p kiritishdan boshlab murakkab to‘p kiritishgacha-zarb bilan (kuch bilan), to‘pni aylantirmasdan, sakrab.

To‘p kiritishga o‘rgatishda shoshmaslik kerak-birdan yuqoridan to‘p kiritishga o‘tmaslik zarur, lekin doimo bir xil usulda to‘p kiritish ham noto‘g‘ri bo‘ladi. Agar shug‘ullanuvchilar to‘p kiritishning asosiy usullari va to‘pni qabul qilishni yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa-bu musobaqada munosib o‘yin ko‘rsatishga kafolat beradi. Bonusli to‘p kiritish usuli (**137-rasm**).



**137-rasm**

#### **4.7. Voleybol to‘pini qabul qilish texnikasi**

Muayyan va aniq vaziyatlarda to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi va balandligiga qarab to‘pni qabul qilish uchun maqsadli harakatlanish hamda o‘z vaqtida joy tanlash (to‘pga chiqish) hal qiluvchi omil bo‘lib, foydali natija kafolatidir. Har bir aniq o‘yin vaziyatida to‘p tezligi, balandligi va yo‘nalishi bo‘yicha musobaqa talablariga mos bo‘lmog‘i kerak.

To'pni qabul qilish-himoya harakatlarining maqsadli-raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiysi-to'pni o'z maydoniga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'ymaslikdir.

Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;

- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilishiga halaqit berish;

- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'ymaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;

- to'siq qo'yishda, qo'riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib xujumini bartaraf etish;

- jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi darkor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi. To'p qabul qilishda o'yinchining to'psiz harakati. To'p qabul qilish uchun joy tanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e'tiborga olish bilan bog'liqdir. To'p qabul qiluvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halaqit bermagan holda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darkor. Masalan, raqib to'pni to'rdan 35 m oldinga kiritdi; 5-nchi zona o'yinchisi bu joydan taxminan 5 m. uzoqlikda joylashgan: demak bu o'yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to'p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo'lsa, demak u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8 m).

**Yondashtiruvchi mashqlar.** Qo'l bilan-barmoqlarning taqlidiy harakati o'rganiladi; keyin unga osilgan to'pni qabul qilish-uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyoqlarning bukilishi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. Oraliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirilib beriladi.



Devor oldida; oyoq va qo'lni barobar bukib-yozib to'pni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi.

Tayyorlov mashqlarini muntazam qo'llash va yondashtiruvchi mashqlarni mukammal o'zlashtirib borish kiritiladigan to'pni qabul qilish mahoratini mustahkam egallash imkoniyatini yaratadi.

**Texnik mashqlar.** Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pastdan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pastdan to'g'ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To'p kiritish nishonlar (Obruch, zonalar yoki ma'lum nuqtalar bo'ylab bajarilishi darkor. 6-nchi zonaga kiritiladigan to'pni xujum chizig'i oldida qabul qilib, 3-nchi zonaga uzatish. Keyin to'p uzatish 5 va 1-hi zonalar bo'ylab bajariladi. To'p 3 chi zonaga uzatiladi. To'p kiritish avval 4-6m. dan, taxminan 6chi zonadan amalga oshiriladi; kiritilayotgan to'p to'rdan 7-8m. uzoqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to'p 2 va 4-hi zonalarga uzatiladi.<sup>61</sup>

Shug'ullanuvchilar pastdan va yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish hamda bunday to'plarni qabul qilishni mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng, yonlama to'p kiritish va yugurib kelib sakrab zarb bilan to'p kiritishlarni qabul qilish mashqlariga o'tiladi. Faqat sakrab to'p kiritish malakasi boshqa to'p kiritish usullarini yaxshi o'zlashtirib so'ng mashqlantiriladi.

Juftlik mashqlari: voleybolchilar 8-10m. oraliqda joylashadi; ularning biri goh yonlanma, goh sakrab to'p kiritadi (to'r orqali emas); ikkinchi to'pni qabul qilib, sherigiga ochiq uzatadi. Keyin shu mashq to'r ustidan bajariladi; kiritilayotgan to'p maydonning orqa chizig'i atrofida qabul qilinadi.

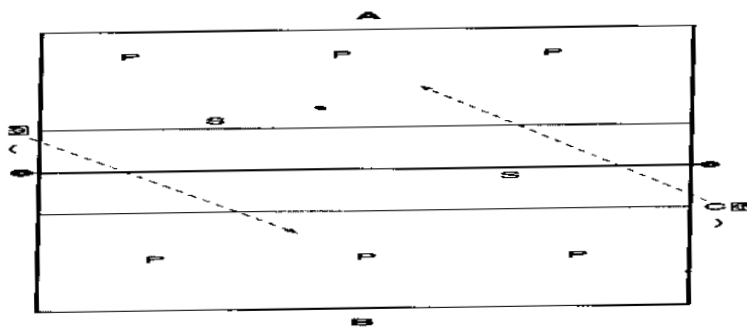
Har bir o'yinchi bir gal to'pni pastdan, bir gal yuqoridan kiritadi; shug'ullanuvchilar 1,6,5-chi zonalarda va 2,3,4-chi zonalarda joylashadi, qolgan voleybolchilar maydonning boshqa tomonidagi orqa chiziq ortida joylashadi;

---

<sup>61</sup> Железняк Ю.Д. Спортивный ориентация и отбор. // Волейбол. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991, С.122-129.

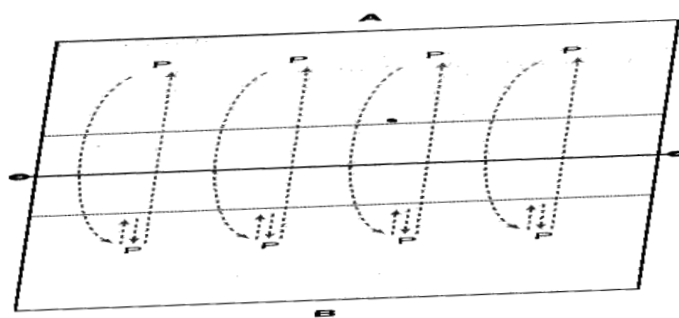
birinchi mashq seriyasi-kiritilayotgan to‘pni qabul qilish va 3-nchi zonaga uzatish; keyin 2-nchi zonaga; 4-nchi zonaga.

Shu zonalarda joylashgan o‘yinchilar to‘pni o‘z ustiga oshiradi va to‘pni qaytaradi; keyin 4-6 urinishdan so‘ng o‘yinchilar o‘z joylarini almashadi; ushbu mashqlar seriyalari tugashi bilan guruhlar rollari bilan almashinadi. Voleybol amaliyotida kiritilayotgan to‘plarni, hujumdan yo‘naltirilgan yoki to‘siqdan sapchib maydonga tushayotgan to‘plarni yiqilib qabul qilishga to‘g‘ri keladi. Bunday usullarga o‘rgatishda akrobatik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq-ko‘krak bilan sirg‘anib yiqilish, umboloq oshish, to‘ldirma to‘plarni qo‘llash. Shu kabi mashqlar o‘zlashtirilganidan so‘ng to‘p bilan mashq qilishga o‘tish lozim. Bir daqiqa-yutishga to‘p uzatish (138-rasm).



138-

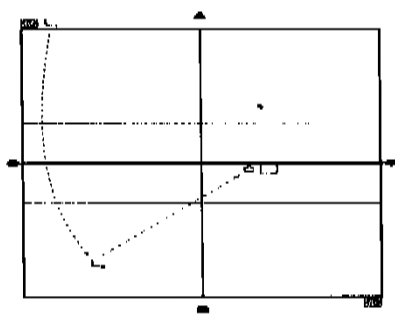
rasm To‘p uzatishni nazorat qilish (139-rasm).



**139-rasm**

Past holatda to‘ldirma to‘pni ilish va bel orqali yiqilish; shu mashq o‘ng oyoq bilan o‘ng tomonga qadam tashlab yon tomonga yiqilib bajariladi; shu mashq chap oyoq bilan chap tomonga bajariladi. To‘ldirma to‘pni ikki qo‘l bilan ushlab o‘ng oyoq bilan o‘ng yon tomonga yiqilish va yiqilish vaqtida to‘pni otib yuborish.

Liberoni to'p qabul qilishi-uzatish-yetkazish zonasini tanlash (140-rasm).

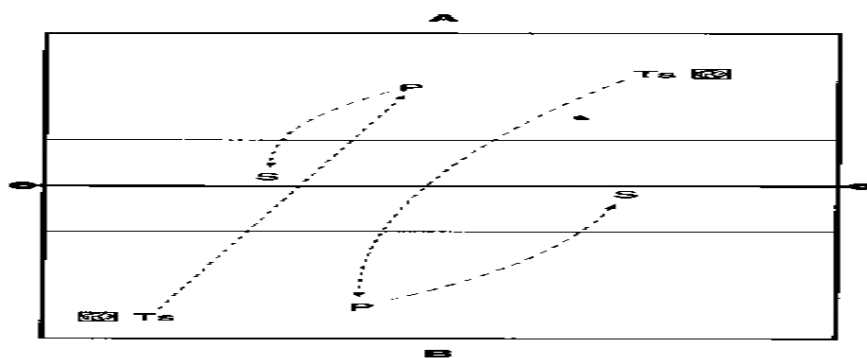


**140-rasm**

Navbatma-navbat kiritilayotgan to'pni qabul qilish; maydon orqa chizig'i atrofiga va hujum zonasi atrofiga to'p kiritish (to'g'ri turib, yonlama turib) sakrab, to'r ortiga yaqinroq joyga pastdan to'g'ri turib; kiritilayotgan to'p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-nchi zonalarda qabul qilinadi.

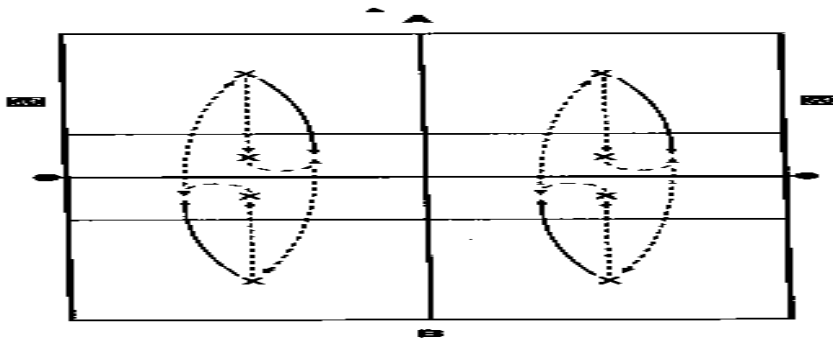
Osilgan to'pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo'l bilan ijro etiladi. Osilgan to'pni o'ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

Uch, ikki, bir hisobiga qabul qilish-uzatish (**141-rasm**).



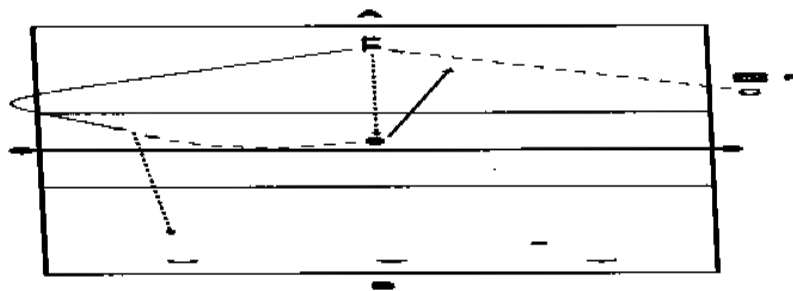
**141-rasm**

4 o'yinchi uchun "Qalampir" shaklida yugurib to'p qabul qilish-uzatish (**142rasm**).



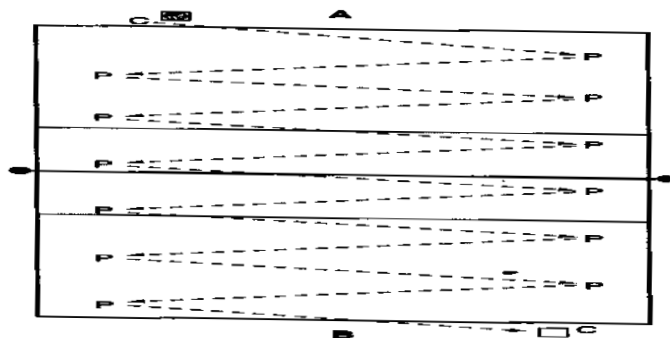
142-

**rasm** Favqulotda hujum (qabul qilish-uzutish-bonus) (143-rasm).



143-

**rasm** "Ilon" izi shaklida to'p uzatish (144-rasm).



**144-rasm**

Voleybol texnikasi bo'yicha mashqlar. Juftlikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyida tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq sheriklarni to'ra ajratib turadi.

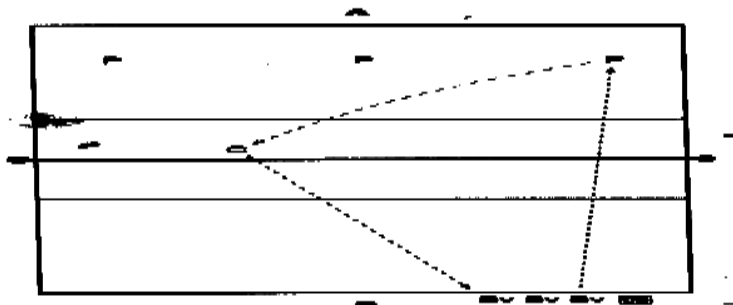
Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joydan yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq yetkazishga intiladi. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

To‘rdan sapchigan to‘pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so‘ng (to‘p to‘rning turli joylariga tashlanadi). To‘pni qabul qilish usullari o‘zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to‘pni uzatib, zarba berib, to‘r ustidan zarba berib, to‘p kiritish).

“Zonani himoya qilish” o‘yini: shug‘ullanuvchilar to‘r ustidan hujum zarbasi bilan to‘pni ketma-ket 10-20 marta ma’lum zonalarga yo‘llaydi. Eng ko‘p marta to‘pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g‘olib - deb topiladi.

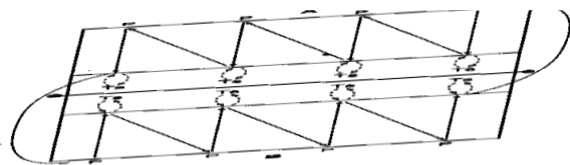
To‘pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo‘sh holda tutish, to‘p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib turish, to‘p yo‘nalishi va to‘p kiritish usullarini aniqlash. Har bir o‘yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o‘yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor. Qabul qiluvchi o‘yinchi doim ikki qo‘l bilan ishlashga intilishi zarur.

“Sizning dumchangiz!” (145-rasm).



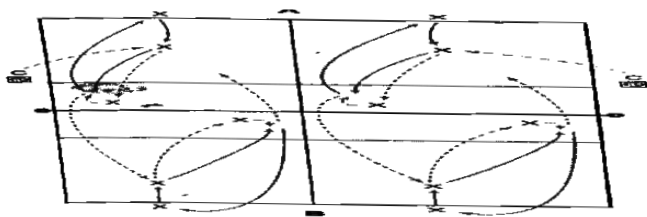
145-rasm

Harakatlanish bilan to‘p uzatish (146-rasm).



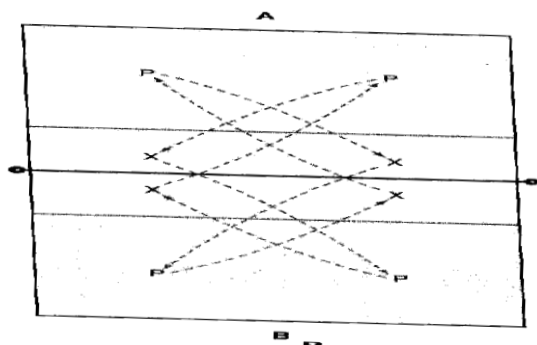
146-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (147-rasm).



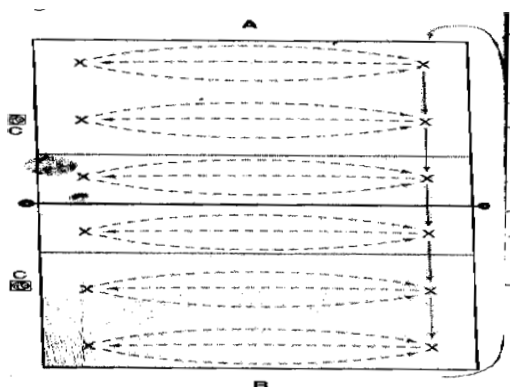
**147-rasm**

Texass yulduzi mashqi (148-rasm).



**148-rasm**

Har 30 daqiqa “qalampir” shaklida almashinish (149-rasm).



**149-rasm**

Voleybol mashg‘ulot jarayoniga na‘munaviy mashqlar.

1. Devorga to‘p kiritish-qabul qilish (oraliq 9-12m)
2. To‘r ustidan juftlikda to‘p kiritish (bir o‘yinchi to‘p kiritadi, ikkinchisi to‘pni qabul qiladi va o‘z sherigiga to‘p kiritadi).
3. O‘yinchi to‘rga orqa tomonni bilan joylashadi. To‘p kiritishga signal berilganda to‘rga yuz tomoni bilan buriladi, to‘pni qabul qilib, uni ma‘lum nishon tomon uzatadi.

4. 4-5 nafar o'yinchi bir qator bo'lib, to'r oldida to'p kirituvchi o'yinchilarga qarab joylashadi. To'p 5 chi zonaga kiritiladi. To'p kiritishga to'p irg'itilgandan so'ng, to'r oldidagi 5chi zonaga harakatlanadi va to'pni qabul qiladi. Keyin qatorning o'ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to'pni qabul qilishuzatish qatorda turgan o'ng qanot o'yinchiga yo'llanadi, u hujum zarbasi bilan to'pni yana o'ziga yo'llaydi).

5. Shu mashq, lekin to'p kiritishni qabul qiluvchi o'yinchilar maydonning chap tomonida joylashadi va to'p 1chi zonaga kiritiladi (variantlar: to'p xohlagan zonaga kiritiladi).

6. To'pni qabul qilish 2-3 o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Har bir to'p qabul qilishdan so'ng zona almashtiriladi.

7. Ikki juftlikda to'p qabul qilish. Bir vaqtni o'zida 1chi zonadan, 5chi zonadan 1chi zonaga to'p kiritish. To'p qabul qilinganidan so'ng juftliklar orqa chiziq ortiga o'tadi. Kiritilayotgan to'pni boshqa juftlik qabul qiladi. Voleybolchilar rollarni almashadilar.

1. To'pni ikki o'yinchi umboloq oshishdan so'ng va zonalarni almashtirgandan keyin qabul qiladi (umboloq-qabul-zonalarni almashtirish).

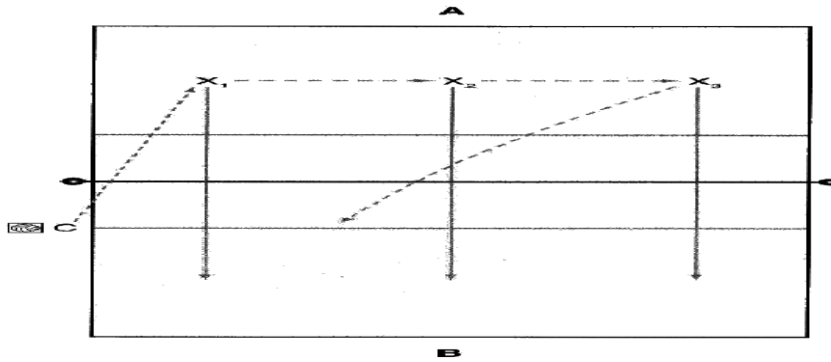
2. To'pni 2 (yoki 3 kishi) kishi qabul qiladi. Qabul qilgandan so'ng to'rgacha shiddatli yugurish va joyga qaytish (variant: Dastlabki holat: to'rga orqa bilan yerga o'tirgan holatdan).

3. O'yinchi (yoki 2-3 o'yinchi) to'rdan 6-7m. oraliqda turib, to'pni "jangler" sifatida o'ynaydi (o'z ustida uzatadi-qabul qiladi-uzatadi). Shu vaqtda maydonning boshqa tomonidan to'p kiritiladi. Vazifa-kiritilgan to'pni qabul qilish mashqi bajariladi.

4. 5 (6, 1)chi zonaga kiritilayotgan to'pni 12-15m. oraliqqa 1chi zonadan yugurib kelib qabul qilish. (yugurish maydon chegarasidan tashqarida bo'ladi).

5. Kiritilayotgan to'plarni maydonda to'liq joylashish holatida qabul qilish). Izoh: har bir mashq turli vazifalar asosida bajariladi.

Taqsimlov (**150-rasm**).

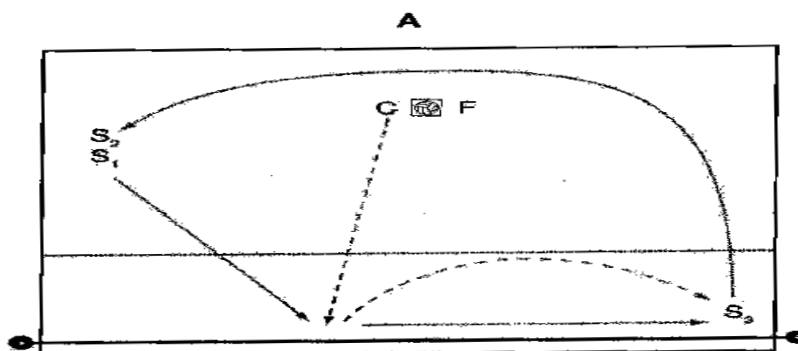


**150-rasm**

#### **4.8. Voleybol to‘pini uzatish texnikasi**

To‘p uzatish har bir o‘yinchi tomonidan, ayniqsa bog‘lovchi o‘yinchilar tomonidan hujum harakatlari va kombinasiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to‘pni o‘z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo‘nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustivor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo‘naltirilgan to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi, balandligiga qarab yoki to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to‘p uzatish turlari xilma-xil bo‘lishi mumkin. Oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash usuli.

Mazkur o‘yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to‘p bilan o‘ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o‘rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog‘lovchi o‘yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to‘p uzatish usulini shakllantirish o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining asosiy mohiyati bo‘lib hisoblanadi. Oyoq bilan to‘p uzatish usuli (**151-rasm**).





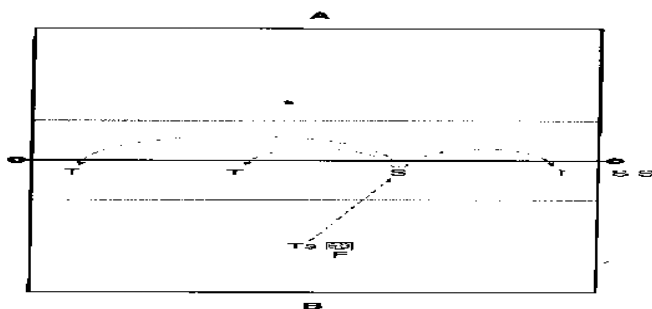
## 151-rasm

To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

Yondashtiruvchi mashqlar. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda-oyoqlar-gavda uzilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" yana qo'llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l va tana, rostlanadi-to'p uzatiladi.

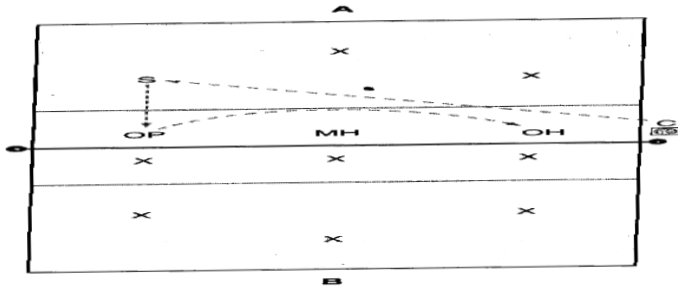
Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor)-barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, orqaga; harakatlanish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib. Juftlikda: bir o'yinchi sherigiga to'pni tashlaydi, u yuqoridan to'pni aniq uzatadi. Keyin to'pni uchish balandligi va yo'nalishi o'zgartiriladi. Uchburchak shaklida to'p uzatish (**152-rasm**).



## 152-rasm

To'p uzatish almashinuvini takrorlash (153-rasm).



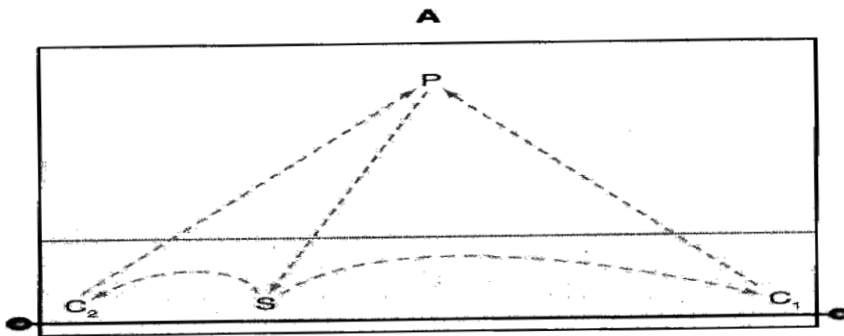
153-rasm

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

1. Joyda o'z ustida to'p uzatish, holat va to'p balandligini o'zgartirib (baland holatdan o'tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to'xtagandan so'ng.

2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar; to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o'z ustida to'p uzatish, poldan sapchigan to'pni devorga uzatish.

“Tuz” va “qalampir” shaklida to'p uzatish usuli (154-rasm).



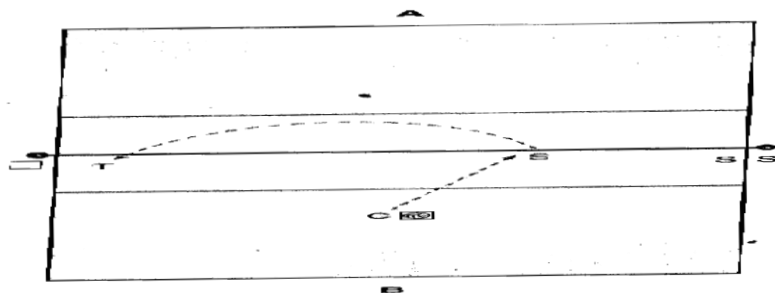
154-rasm

3. To'p uzatish mashqini almashtirib o'ynash: devorga; o'z ustiga; o'z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.

4. Joyda juftlikda to'p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda). Shu mashq, faqat bir o'yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o'ynaydi va to'pni sherigiga aniq uzatadi.

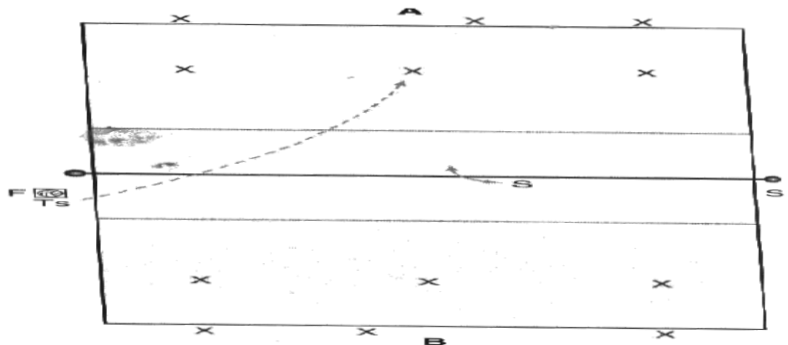
Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to‘p uzatish mashqlarini bajarish-to‘p yo‘nalishi birinchi va ikkinchi to‘p uzatish yo‘nalishiga mos bo‘lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. Shu mashq, lekin to‘p uzatish to‘raro bajariladi; xujum zonalari chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

Uchlikda; o‘yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-nchi zonadan orqa bilan turib to‘p uzatish): 1-3-4-nchi zonalarda ham va h. To‘pni yo‘nalishi qayd etilgan zonalar bo‘ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to‘p uzatish o‘z ustida bajariladi va keyin to‘p 1nchi qayd etilgan zonaga uzatiladi va hakozi. Orqa chiziqdan to‘p tashlash va qaytdan ikki qo‘llab uzatiladi. To‘rdan tashqari joyda baland-past yo‘nalishda to‘p uzatish (**155-rasm**).



155-

**rasm** Maydoncha oxiriga bir to‘p uzatish (**156-rasm**).



**156-rasm**

Voleybol amaliyotida to‘p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi. To‘p uchish tezligi bo‘yicha to‘p uzatishlar sekin (10m.sek),

tezlashtirilgan (16 m.sek.) va hatto tezlikda (16m.sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi. Oraliq (uzunlik) bo'yicha-uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar. Balandligi bo'yicha: past (to'r ustidan 1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:

-qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;

-to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);

-yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;

-qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilibyozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;

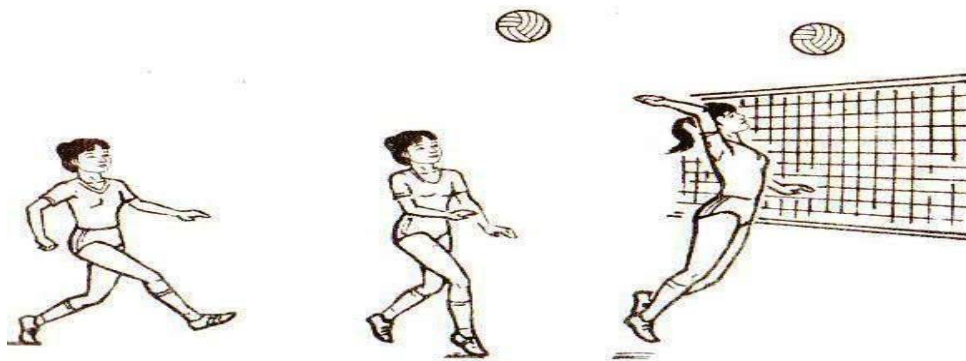
-barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontaal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish tezligi va yo'nalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6-chi zonadan yetkazilgan to'pni).

#### **4.9. Hujum va himoya texnikasi**

Hujum zarbalari-to'rning yuqori chetidan balanddan to'rga-to'pni raqib tomonga bir qo'llab urish zarbasining texnik usuli hujum (hamla) zarbasi deb ataladi. To'pning uchish tezligi qo'l kaft kuchiga bog'liq, zarba qancha kuchli bo'lsa, tezlik ham shunchalik keskin bo'ladi, binobarin, uni qabul qilish ham shunchalik mushkul bo'ladi. Hamla zarbasi to'g'ridan va yon tomondan beriladi. Uni joydan sakrab yoki yugurib kelib sakrab bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi-mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 dan 4 m gacha yetadi, ya'ni bu ikki, 4 qadamdan iborat bo'ladi (**157-rasm**).

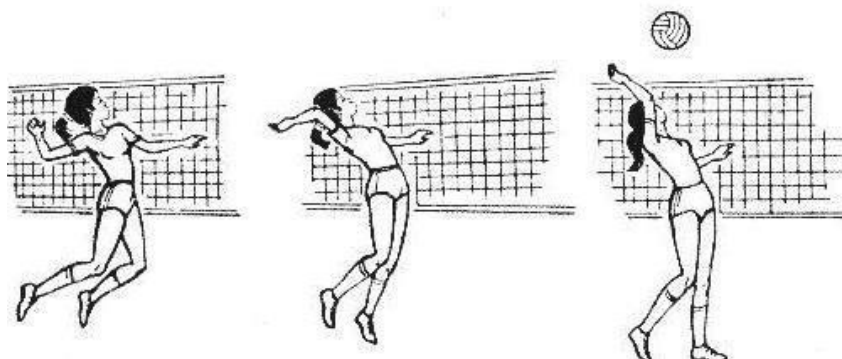


### 157-rasm

Birinchi qadam qisqa, yumshoq, oxirgi qadam esa uzun, irg‘ishlab bajariladi.

Shunda oyoqlarni bukmasdan, to‘g‘ri oldinga olib chiqiladi, keyin tezda boshqa oyoq qo‘yiladi. Gavda biroz orqaga egiladi, qo‘llar esa pastga, orqaga ketadi. Oyoq tovondan uchiga bosilib to‘g‘rilanadi va sakrash bajariladi. To‘pga zarba beruvchi qo‘l, qisqa yo‘l bilan siltanib, yelka ustiga ko‘tariladi.

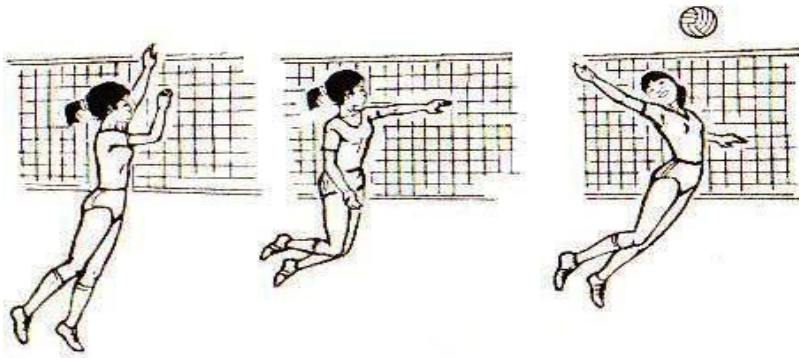
Sakrashda yelkalar va zarbda beruvchi qo‘l orqaga cho‘ziladi, gavda keriladi (158-rasm).



### 158-rasm

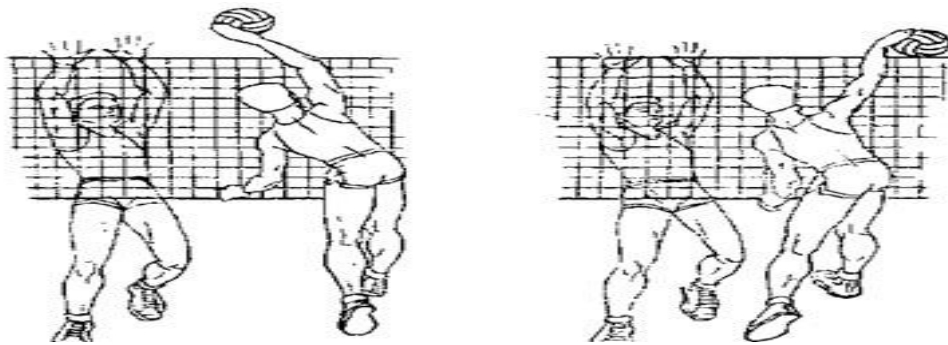
Aytish joizki, bu bilan hujum boshlanadi, shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo‘l, tirsak bo‘g‘imidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kaft bilan to‘pga zarb beriladi. Zarba paytida barmoqlar jipslangan, to‘p o‘yinchidan bir qancha oldinda bo‘ladi. Zarbdan so‘ng oyoq va qo‘llar bukilgan holatda tushiriladi. Bu o‘yinchiga kerakli yo‘nalishga o‘tishga va kerak bo‘lsa, harakatni tez boshlash yoki to‘siq uchun takroriy sakrashni bajarishga imkon beradi.

Yondan hujum zarbasi. Bu harakat yon tomondan zarba beruvchi qo‘lning keng siltanishdan so‘ng bajariladi (159-rasm).



### 159-rasm

Shuningdek, qo'l va panjalarning harakatlari o'zgartirilib, to'pni o'ng va chapga hujum zarbasi bilan o'tkazish orqali bajarish ham mumkin (**160-rasm**).

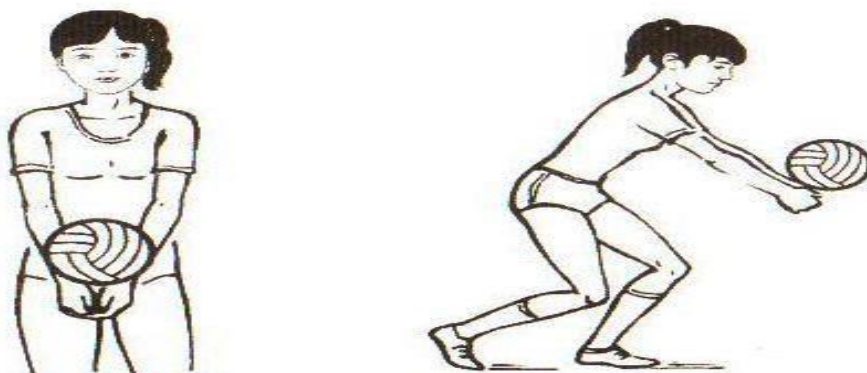


### 160-rasm

Himoya texnikasi. Himoyada ham o'sha turishlar qo'llanadi, ammo past turishlardan ham tez-tez foydalaniladi. Himoyadagi siljish ham hujumdagi siljishlardagidek yurish, yugurish, tashlanish va sakrashlardan iborat, biroq ular ham odatda darhol keskin to'xtashlar, yo'nalishni tez almashlash, ko'pincha sakrash yoki yiqilishga o'tishlar bilan bajariladi. Qarshi harakatlarga to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish kiradi.

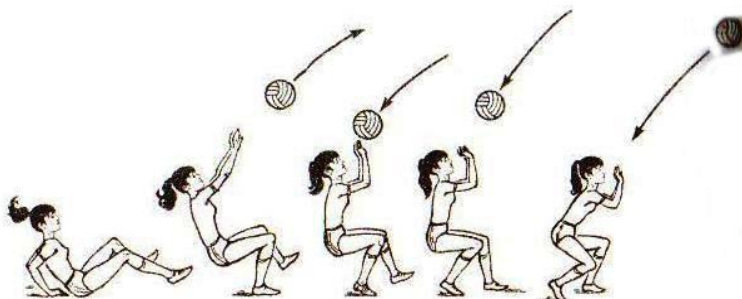
To'pni qabul qilish. Himoyaning bu texnik usuli, raqibning hujumidan so'ng, o'yinda to'pni to'xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilib olish, asosiy usul hisoblanadi. To'pni bu usulida qabul qilayotganda, gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to'g'ri qo'llar oldinga-pastga tushirilgan, tirsaklar o'zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo'ladi. To'p bilaklarda qo'l panjalari yaqinida qabul qilinadi (**161-rasm**) biroz tarang, to'g'ri qo'llar tirsak bo'g'imlarda to'pni qabul qiladi, oyoqlar to'pni qabul qilish paytida

to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi. To'pni qabul qilishdan maqsad uni sherikka aniq yetkazib berishdan iborat.



**161-rasm**

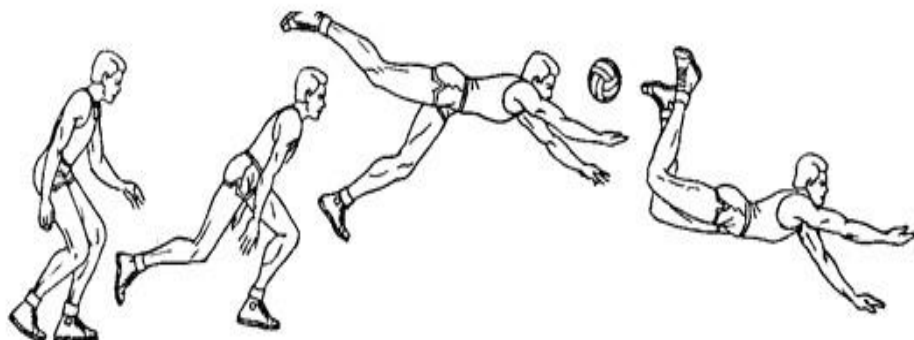
To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul kuchli zarbdan uchib kelayotgan to'pga qarshi, shuningdek, to'pni boshqa usulda qabul qilish samarali bo'lmaganda qo'llanadi. O'yin vaziyati to'pni qabul qilishga majbur qilinadi va maqsadli uzatish zarur bo'lganda, u orqaga yiqilib qabul qilinadi (**162-rasm**) boshqa vaziyatlarda esa ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish, bir xil uzatishga o'xshab bajariladi. To'pni bir qo'lda pastdan qabul qilish unchalik ishonchli bo'lmagan uchn bu usul nisbatan kam qo'llanadi. Mabodo, to'p o'yinchidan uzoqda bo'lsa va uni boshqa usul bilan qabul qilish mumkin bo'lmasa, voleybolchi bu usuldan foydalanishga majbur. To'g'ri qo'llar mahkam siqilgan barmoqlar bilan to'pning yo'lini to'sadi. Zarba kaft, musht, bilak yoki yelka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.



**162-rasm**

To'pni yiqilayotib pastdan bir qo'llab qabul qilish. (**163-rasm**). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulni o'zlashtirishdan avval,

to'g'ri polga kelib tushishni o'rganish lozim. To'pni qabul qilgandan so'ng qo'llar oldinga cho'ziladi va yelkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (er) ga qo'yiladi va sekin tirsakdan bukiladi, yiqilish kuchini amortizasiya bilan pasaytiriladi. O'yinchi yerda ko'krak bilan, so'ng qorin hamda son bilan aylanib tushadi. Bu unsurlar gimnastik to'shak yoki polda o'zlashtirib bo'lingach, uni qumli yerda qo'llab ko'riladi.

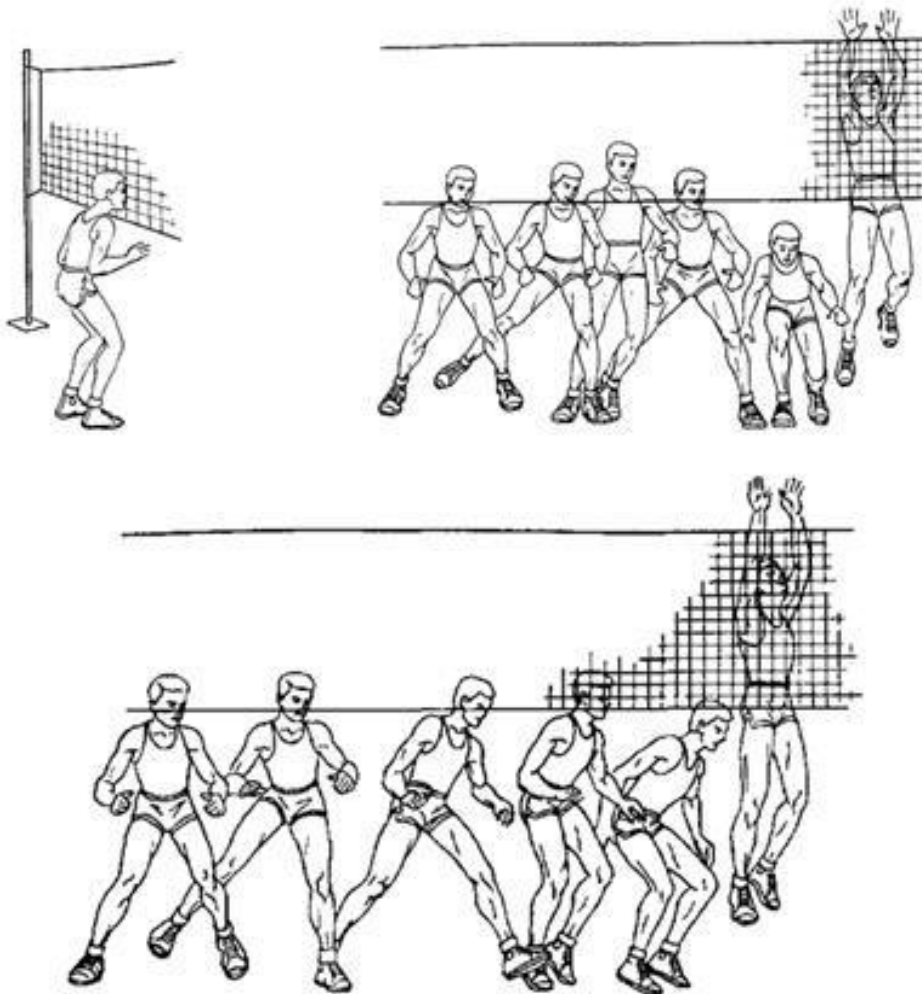


**163-**

**rasm** To'siq qo'yish. Himoyaning texnik usuli bo'lib, uning yordamida raqib tomondan hujum zarba berilganidan so'ng to'p yo'lini to'shish bilan himoyachilarning hujum faoliyati to'silib qo'yiladi.

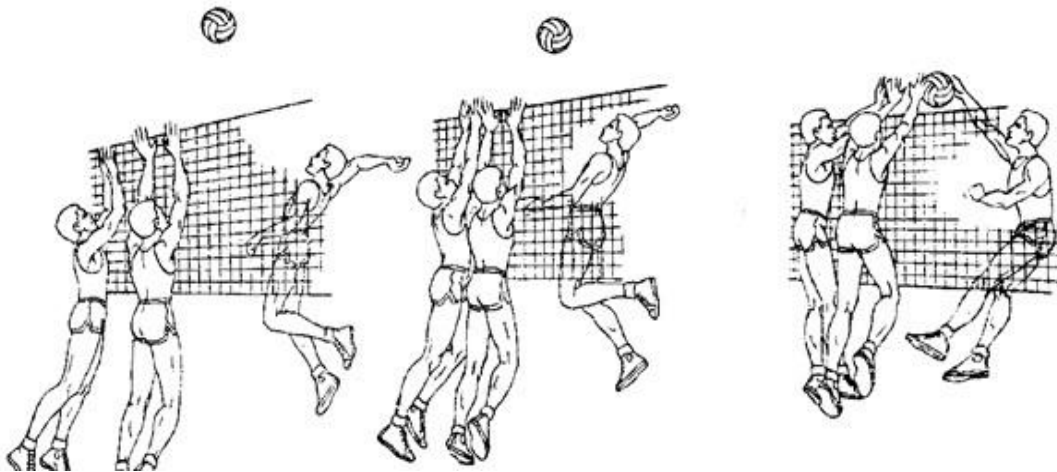
To'siq qo'yishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'yinchining turishi **164-rasmda** ko'rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima qadam qo'yib, irg'ib yoki yugurib to'siq qo'yish mo'ljallanayotgan joyga siljiydi. Oxirgi qadam sakrash oldidan to'g'ri sakragan kabi yugurib kelib, oyoqlarni yelka kengligida qo'yib sakraladi.





### 164-rasm

Avval harakatni oyoqlar boshlaydi, soʻngra qoʻllar davom ettiradi. Toʻp yaqinlashganda qoʻllar toʻgʻrilanadi va uning harakat yoʻliga qoʻyiladi. Bunda qoʻl barmoqlari yozilgan va taranglashgan panjalar biroz bukilgan, yaʼni toʻpni raqib maydoniga oldinga-pastga yoʻnaltirishga qaratilgan boʻladi. Bunday toʻsiq harakasiz deb yuritiladi va harakatchanidan farqlanadi hamda qoʻllar toʻr ustida toʻpning uchishiga bogʻliq holda oʻng yoki chapga suriladi. Toʻsiq qoʻyuvchiga eng muhim, toʻpga toʻsiq qoʻygan paytda kaftlar orasidan, shuningdek, uning qoʻllari va toʻr orasidan oʻtib ketmasligidir. Toʻr ustiga (blok) toʻsiq qoʻyish paytidagi qoʻlning toʻgʻri joylashishi **165-rasmda** koʻrsatilgan. Kuchli hujumchi oʻyinchiga qarshi guruhli toʻsiq qoʻyish qoʻllanadi.



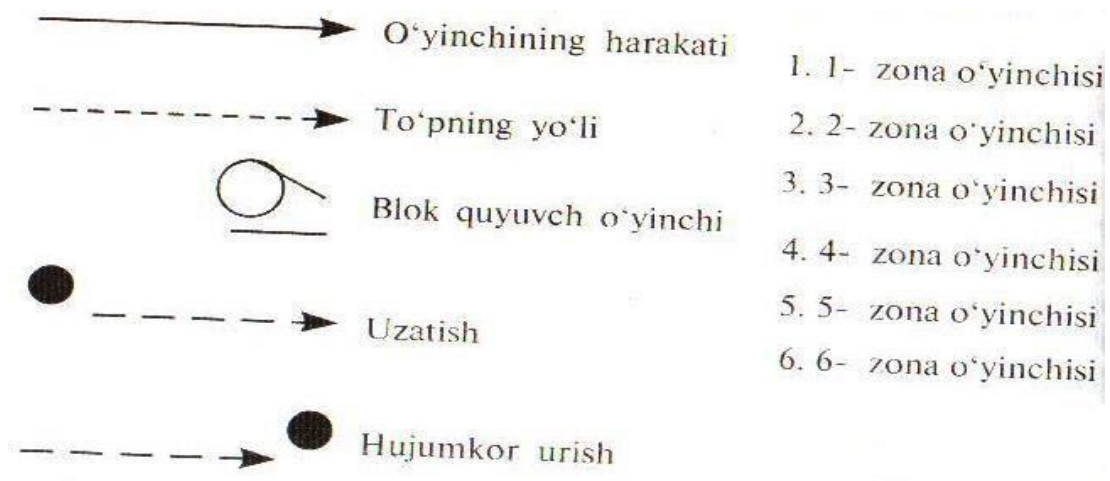
165-rasm

#### 4.10. Voleybol o'yini taktikasi

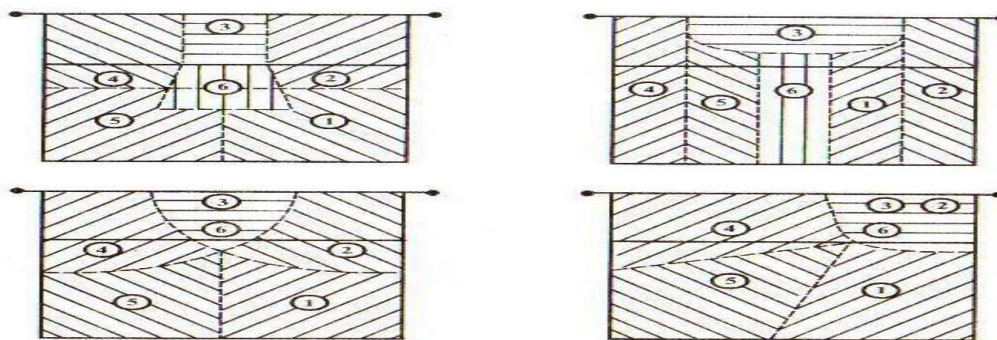
Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (136-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalarga ajratiladi (137-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruhi va jamoali faoliyatni maqsadga muvofiq qo'llashdir.

Taktikaning asosiy vazifasi o'z o'yini rejasini raqibnikiga bog'lash, ya'ni raqib o'yini xususiyatlariga moslashtirishdir. Buning uchun barcha jamoa a'zolari o'yin intizomiga qat'iy bo'ysunishlari, har xil o'yin faoliyatlarini qo'llay bilishlari shart.

Individual taktika—o'yinchilarning mustaqil faoliyatlardan iborat bo'lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. Guruhli taktika—bu ikki-uch-to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyatidir. Jamoali taktika—bu barcha jamoa o'zlarining o'zaro faoliyati.



## 166-rasm



## 167-rasm

Hujum taktikasi. Bir o'yinchi individual hujum faoliyatida qanday taktik vazifani hal qilishi mumkin? To'pni u mustaqil o'yinga kiritish usulini tanlash, uzatish yo'nalishi va hujum zarbalarini turlicha bajarish va hokazolarni amalga oshirishi mumkin. To'pni o'yinga bir xil kiritishga raqib tezda moslashib oladi, shu bois uni qabul qilishni qiyinlashtirish maqsadida, o'yinga to'pni ustalik bilan kiritishni o'rganish lozim. Shunday qilib, o'yinga kiritish usulini o'zgartirib, raqibning himoyaga qarshi faoliyatini buzish mumkin. Umuman, voleybolchining individual taktik faoliyatining muvaffaqiyati, uning texnik tayyorgarligiga, maydonni ko'ra bilish ko'nikmasi va o'yinni tushuntirishiga bog'liq.<sup>62</sup>

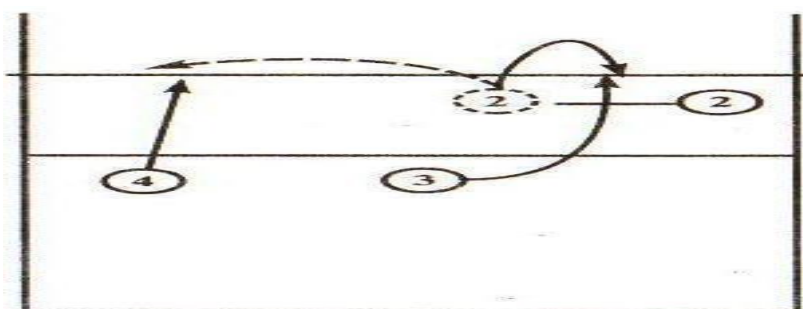
Vazifalarni batafsil tushunmagan jamoada uch-to'rtta o'yinchidan boshqalar o'zaro faoliyatda hamjihat bo'la olmaydilar. Hujumda guruhli o'zaro faoliyat bunga misol bo'la oladi. Chunonchi, o'yinga kiritilganni qabul qiluvchining oldingi chiziqdagi to'p uzatuvchi o'yinchi o'zaro faoliyati; uzatuvchi o'yinchining o'yinga kiritilgan to'pni qabul qiluvchi va hujum zarbini bajarishga tayyor turgan o'yinchilar bilan o'zaro faoliyati; hujumchining birinchi uzatgandan so'ng, boshqa hujumchilar bilan o'zaro faoliyati va boshqalar.

Demak, guruh o'zaro faoliyatining muvaffaqiyati o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kombinatsiyalarni birgalikda uyg'un bajarish olishiga bog'liq. Mana ulardan biri

<sup>62</sup> Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. – 71 b. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.

o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilib, jamoa o‘yinchilaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o‘yinchiga yo‘naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo‘lgan 2-chegaradagi uzatuvchi o‘yinchi aralashtiriladi va to‘pni hujum zarbi uchun orqaga bosh orqali 3-chegaradagi uzatadi, endi u oradan turib hujum zarbasini bajaradi (**168-rasm**). Biroq, agar raqib maqsadni anglab yetib, to‘siq qo‘ygan bo‘lsa, uzatuvchi o‘yinchi to‘pni 4 chegaradagi o‘yinchiga uzatadi va u hujum zarbasini bajaradi.

Barcha jamoa o‘yinchilarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o‘zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o‘yinchi o‘z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o‘yinchilarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo‘lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi chiziqdagi o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.

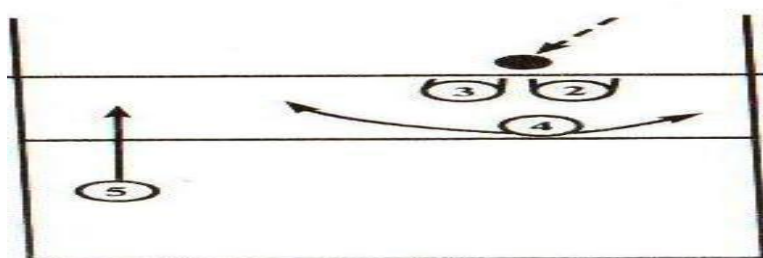


### **168-rasm**

Himoya taktikasi. Xatosiz o‘ynaydigan himoyachining o‘yini kuzatilar ekan, go‘yo hujumchilar xuddi to‘pni unga yo‘naltirganday bo‘ladilar. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo‘ladi. Himoyachi o‘z himoya faoliyati uchun joyini shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi.

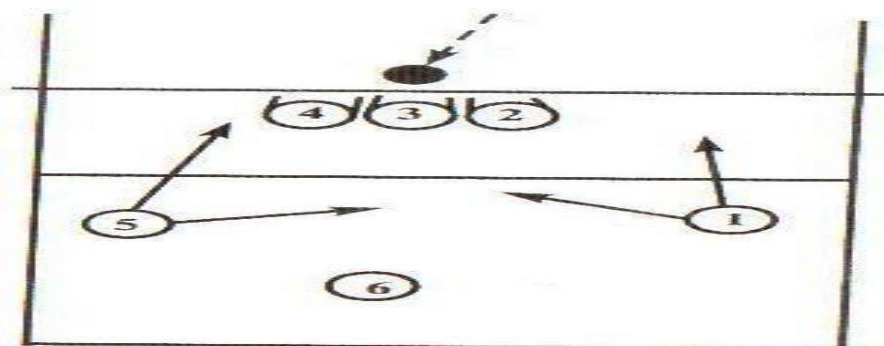
Himoyachining o‘ziga xos mahorati, uning o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish uchun joyini to‘g‘ri tanlashida, to‘siq qo‘yishda, muhofaza qilish paytida ko‘rinadi. Bu belgilangan joyga oldindan turib olib kutish degani emas albatta, balki bu tanlash va chiqish joyiga erta-yu kech qolmay yetib kelishidir. Masalan, o‘yinchi, muddatdan oldin to‘siq qo‘ygan bo‘lsa, unda u hujum zarbasini raqibga aylantirib

o'tib beradi. Kuchsiz uradigan o'yinchiga psixologik ta'sir ko'rsatish maqsadida muddatdan oldin to'siq qo'yiladi; oldindan to'siq qo'yish bo'sh uradigan hujumchini ham o'z mo'ljalidan qaytirib, hujum zarbasining o'rniga faqat to'pni to'r orqali oshirib tashlashga majbur qilish mumkin. Bunday to'plar himoyalananayotgan jamoa uchun deyarli qiyinchilik tug'dirmaydi. O'zaro guruhli taktik faoliyat, ko'pincha guruhli to'siq qo'yishda, hujum zabasini qabul qilish o'z jamoasida to'siq qo'yayotgan o'yinchilarni muhofaza qilish paytlari va boshqa holatlarda qo'llanadi. Bunday paytda himoyachilar quyidagi qoidaga: o'z chegarasi uchun javob berish va sherikka yordam berishga tayyorgarlik ko'rishga amal qiladilar. **169-rasmda** ko'rinib turgandek, 3 va 2-chegaradagi o'yinchilar 2chegarada ikki marta (qo'shaloq) to'siq qo'yadilar. Ularni 4-chegara o'yinchisi muhofaza qiladi, uning joyiga esa 5-chegara o'yinchisi keladi.



**169-rasm**

Himoyada jamoali o'zaro faoliyat o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o'yinchilarning joylashishida, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (**170-rasm**).



**170-rasm**

Oldingi chiziq o'yinchilari uch yo'qlama to'siq qo'yadilar. 5- va 1-chegara himoyalari to'rdan hujum zarbasini qabul qilish maqsadida 4-5 m orqaga suriladilar

va to'siq qo'yuvchilarning o'ng va chap hujum chegarasi yarimida hamda maydon o'rtasida muhofaza qilish uchun 6-chegara o'yinchisi barcha orqa chiziqdagi to'plarni qabul qilish uchun javob beradi.

Himoyaning samaradorligi tanlangan himoya variantining maqsadga muvofiqligiga, raqib faoliyatini oldindan payqashga, barcha jamoa o'yinchilari o'zaro bir-birlarini tushunishlariga bog'liq.

#### **4.11. Hujum texnika va taktikasi**

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg'itib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalardan amalga oshiriladi. Aynan mazkur xujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va xujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O'yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi. O'yinchining to'psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to'pni qabul qilish, birinchi to'pni uzatish, xujum zarbasi va boshqa xujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o'yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.<sup>63</sup> Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.
2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

---

<sup>63</sup> Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

3. Orqa chiziq o'yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.

4. Aniq yetkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-nchi zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak. O'yinchini xujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va xujum zarbasiga chiqish.

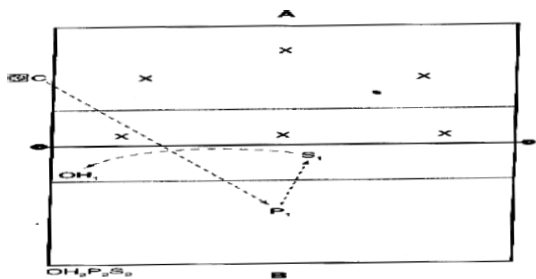
Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-nchi zona-3m.li xujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinasiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rtasi-3-chi zonaga, 3-chi va 4-chi zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-chi zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-chi zonalardan, 3-chi va 2-chi zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2-chi

zonadan 4-chi zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin.

Hujumchi o'yinchi 3-chi zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3m.li hujum chizig'i atrofida-ikki yon chiziq o'rtasida;
- o'rtadan o'ngroqda;
- o'rtadan chaproqda;
- 3-chi zona atrofida to'rdan 1-2m. oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-chi zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3chi zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u 3 metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi. Uzoq arg'amchiqlar usuli (**171-rasm**).



**171-**

**rasm** 3-chi zonadan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo'lsa, (2-chi yoki 4-chi zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga-yonga-oldinga o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur. Agar o'yinchi to'rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim.

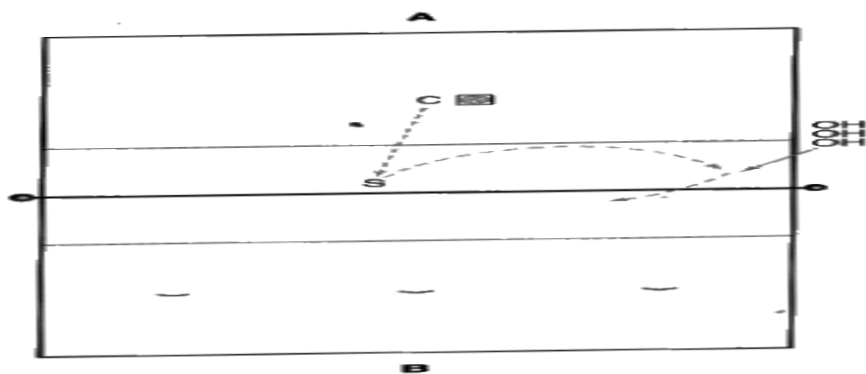
- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;



- boshqa o‘yinlarning o‘zaro harakatiga xalaqit bermaslik, oshirilayotgan taktik kombinasiya shiddati va ritmiga bo‘ysunish. O‘yinchining to‘p bilan ijro etiladigan harakat. Bularga-hujum usulini tanlash, uni o‘z vaqtida va samarali qo‘llash choralari kiradi. O‘yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta’sir etishi, to‘p kiritish usullarini almashtirib uni chalg‘itishi, turli o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg‘ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari hujum zarbalariga uzatiladigan to‘p tezligi va yo‘nalishini o‘zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

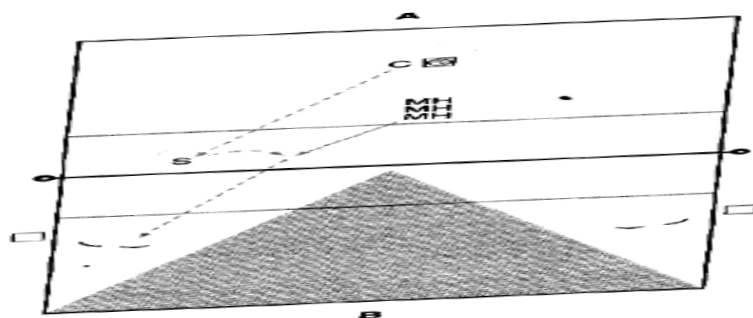
To‘p kiritishni o‘zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to‘p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha to‘p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to‘p kiritish, maydonning qaltis joylariga to‘p kiritish orqali qo‘lga kiritiladi.

Bir daqiqa – hujumda yutuq usuli (172-rasm).



172-

rasm Tezkor “burchakka” xujum usuli (173-rasm).



173-rasm

To'p kiritish taktikasi raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko'rib chiqamiz:

Raqib jamoaning orqa chiziq o'yinchisi ikkinchi to'pni uzatish uchun to'r oldiga chiqmoqchi: unda to'p kiritish shu o'yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o'yinchisiga yo'llanishi maqsadga muvofiq.

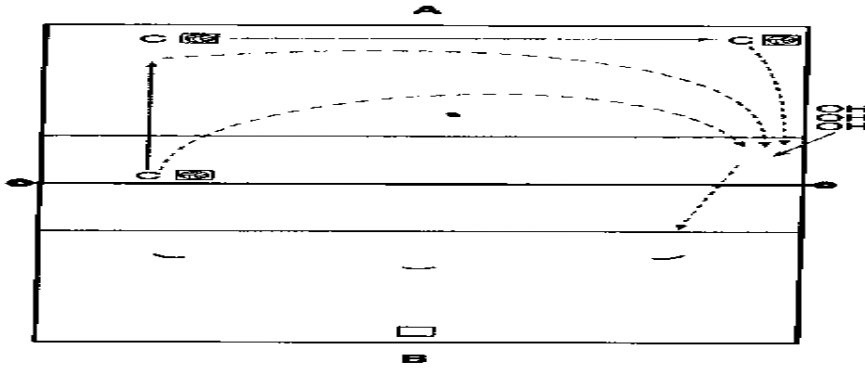
Sakrab kuch bilan kiritiladigan to'pni qabul qilishda o'yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to'p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to'p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma'qul bo'ladi.

Raqib xujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtiryapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Hujumga to'p uzatishda taktik jixatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

1. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobilitiga ega bo'lishi kerak. To'rt burchakdan hujum usuli (174-rasm).



**174-rasm**

2. Muayyan uchrashuvda xujum harakatlari samaradorligi.
3. Raqib to‘siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatla to‘siqchini.
4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to‘pdan zarba berish.
5. Bog‘lovchi va hujumchi o‘yinchilar oralig‘ini e‘tiborga olish.
6. To‘p uzatish to‘rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to‘r bo‘ylab, maydon orasidan).
7. Bog‘lovchi o‘yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to‘pni yaqin turgan hujumchiga uzatishi esda tutilmog‘i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to‘p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish hujum samaradorligini oshiradi.
8. Har doim birgina hujumchiga to‘p uzatilmaslik.
9. Sun‘iy ravishda o‘z harakatini murakkablashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo‘lganda, to‘pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to‘pni uzatishda ham, to‘p qisqa irg‘itib uzatishda ham muhim rol o‘ynaydi. To‘pni “birdan hujumga uzatish” odatda katta hujum uyushtirishda, vaziyatdagi o‘yinni oxiriga yetkazishda qo‘llanadi. Kamdan-kam bunday chora to‘pni qabul qilishda qo‘llanadi, qo‘llansa ham oddiy to‘p kiritishda qo‘llaniladi. “Irg‘itib to‘p uzatish” (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to‘pdan zarba berishga o‘xshash. Ushbu usulning maqsadi-bu hujum zarbasini to‘siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo‘llanadi, yoki bitta to‘siq hamda betartib qo‘yiladigan to‘siqlarga qarshi qo‘llaniladi. Mazkur usul

favqulotda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to‘pni irg‘atib uzatish samaradorligi to‘p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo‘lsa va to‘p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog‘liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo‘ljallangan individual taktik harakatlarga chalg‘ituvchi harakatlar yordamida yoki “berkitib” to‘p uzatish usullari kiradi. O‘yinchi o‘zining dastlabki harakatlari bilan to‘pni muayyan bir zonaga yo‘naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to‘pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to‘p yaqin turgan hujumchiga uzatildi-deb ishonsin, lekin so‘nggi fursatda to‘p qarama-qarshi joyda turgan hujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo‘llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki hujumchi o‘z harakat usullarini o‘zi tanlash imkoniyatiga ega bo‘lsin. Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o‘yinchining texnik mahoratiga bog‘liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o‘yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to‘g‘ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o‘yinchida ko‘rish kengligi (preferik ko‘rish), diqqatni jamlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Hujum qilishda to‘pni to‘siq “teshigidan”, u yoki bu yonidan va to‘pni to‘siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o‘ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o‘yinchilari himoyasini barbod qilish (to‘siqda, qo‘riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o‘yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma’qul bo‘ladi. To‘p uzatuvchi o‘yinchi ham shu usullarga mos bo‘lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o‘yinchi baland, past, tezkor, o‘ta qisqa, uzun uzatiladigan to‘plardan zarba berishni, zarba berganda ham to‘pni keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg‘itib, to‘pni zaif qabul qiluvchi o‘yinchiga yo‘llashi foydali natijaga olib keladi.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Hujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jixatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinasion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq-vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinasiyasi).

Hujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi-qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish-avval joydan, keyin yugurib kelib-1, 2, 3 qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha xujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq-harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq-sakrab  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$  va  $360^{\circ}$  aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda-o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritmini o'zlashtirish: o'lchov bo'yicha qadamlash, tovushga mo'ljal qilish.

3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amartizatorida, devor oldida zarba mashqi.
4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'r ustidan tashlash.
5. Rezina amartizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.
6. Shtativga o'rnatilgan to'pga to'r ustidan zarba berish.
7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq juftlikda to'p uzatishdan.
8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo'lmasa, to'pni sherik yoki o'qituvchi tashlab beradi.
9. To'p uzatishdan xujum zarbasi.
10. 4, 2, 3-nchi zonalardan xujum zarbalari-to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak: 4-chi zonadan 5-chi zonaga, 2-chi zonadan 1-chi zonaga (diagonal bo'ylab). To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzoqroq, to'p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalardan.
11. Yon chiziqlar bo'ylab: 4-chi zonadan 1-chi zonaga, 2-chi zonadan 5chi zonaga. To'p uzatish yo'nalishi 1-chi mashqdagidek.
12. Aniq hujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo'llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyiga kattiqroq uzatiladi. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to'p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.
13. Hujum zarbalari; to'g'ri yo'nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to'pni (4-chi zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5-chi zonalardan uzatilgan to'pni 2-chi zonadan hujum qilish.
14. 3 va 2-chi zonadan hamda orqa zonalardan hujum qilishni o'zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.

15. Hujum zarbasi va chalgʻitib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qoʻl bilan).

16. Toʻsiqqa tekkazib “aut”ga zarba berish. Toʻsiqchilar 2 va 4-chi zonalarda stolga turib toʻsiq qoʻyadi. Toʻsiqdan sapchitib zarba berish, chalgʻitib, irgʻitib uzatilgan toʻpni xujum qilish.

17. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-chi zonalardan zarba berish.

18. Hujum zarbalarini: oldingi chiziq oʻyinchisining ikkinchi toʻp uzatishidan; birinchi toʻp uzatishdan, irgʻitishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib toʻp uzatishlardan zarba berish mashqlari.

19. 3-chi mashq, toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qoʻllaniladi.

Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini oʻz ichiga oladi:

A) Har xil toʻp uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;

B) Turli vazifalar asosida qoʻyilgan yakka va guruhli toʻsiqlarga qarshi zarbalar berish;

V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.

G) Kiritilgan toʻpni qabul qilgandan soʻng toʻsiqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

Oʻzining toʻp irgʻitishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish. Toʻr chegarasiga (antennaga) 3-chi zonadan uzatilgan toʻplarga zarbalar berish. Shu mashq, faqat toʻp uzatishlar 2 va 4-chi zonalarda bajariladi. Shu mashq, faqat hujumchi sapchituvchi koʻprikchadan debsinadi.

Hujumchi kutmagan holda 2, 3, 4-chi zonalardan uzatilgan ikkinchi toʻpni hujum qilish. Bir oʻyinchini turli zonalardan uzatiladigan toʻpni 4, 3, 2, 3, 4-chi zonalardan ketma-ket zarbalarni bajarishi.

Hujumchi 4-chi zonadan. Toʻp uzatish 6-chi zonadan 3-chi zonaga, 3-chi zonadan toʻsiqni taqlid qiladi-2-chi zonaga harakatlanadi, 3-chi zonadan uzatilgan toʻpni hujum qiladi, keyin 3-chi zonada toʻsiq, hujum 4-chi zonadan va hakoza.

Past uzatilgan to'pdan bog'lovchi o'yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to'p maydon orqasidan uzatiladi).

Barcha to'p uzatish turlaridan himoyachilardan bo'sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o'zining dastlabki joylarini o'zgartirib turadi). 3 (2, 4) zona o'yinchisi tomonidan uzatilgan 2-chi to'pdan zarbalar berish-bitta to'siqqa qarshi maydonni himoyalalmagan joyiga (to'siqchi faqat ma'lum zonani to'sadi). To'siqdan "aut" ga zarba berish (birinchi to'p uzatish maydon orqasidan).

### **Nazorat savollari**

1. Voleybol o'yinini rivojlanish tarixi haqida nimalar bilasiz?
2. O'zbekistonda voleybolni paydo bo'lishi haqida nimalar bilasiz?
3. Voleybol o'yinini o'rgatish integrasiyasi nima?
4. Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
5. Voleybolda hujum va himoya texnikasi borasida nimalarni bilasiz?
6. Hujum texnika va taktikasining mashqlari.



## V BOB. GIMNASTIKANING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH

### TARIXI

#### 5.1. Gimnastikaning vujudga kelishiga umumiy tavsif

**Tayanch iboralar.** *Gimnastika, mashq, yog‘och ot, gumanistlar, usul, breвно, bruss, saf mashqlari, dastlabki holat, urm, akrobatika, jihozlar, davolash gimnastikasi, jismoniy tarbiya vositasi, harakat sifatlar, halqa, tur, turnik, turnir, start, milliy gimnastika tizimi, metod.*

Jismoniy tarbiya fanining vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o‘zgarishi bilan, inson haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush olib borish usullarining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o‘zgarishiga, uning o‘qitish uslubiyati va hatto, mashqlarni bajarish texnikasining tubdan o‘zgarishiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatgan.

XVIII—XIX asrdagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar Qadimgi Rimda hamda bir qancha G‘arbiy Yevropa mamlakatlarida esa o‘rta asrlar davridayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko‘rishda qo‘llanilgan edi. Yog‘och otda, narvon va raqib qal‘alariga hujum qilishni o‘rgatishda qo‘llanadigan boshqa jihozlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni sayyor yurgan dorbozlar namoyish qilishgan.

#### 5.2. Buyuk gumanistlar ta‘limoti

Uyg‘onish davri gumanistlari yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshlashdi. Gimnastika mashg‘ulotlarin ular inson sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishda eng yaxshi vositasi, deb bilishardi. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo‘ladi.

Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika san‘ati haqidagi asari. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratdi. Sog‘lomlashtirish gimnastikasini, ya‘ni raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog‘liq bo‘lmagan gimnastikani, u asosiy jismoniy tarbiya vositasi, deb hisoblagan. Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo‘nalish ham rivojlangan bolib, uning asosini shug‘ullanuvchilarning chaqqonligi tashkil etgan. Fransuz gumanist-yozuvchisi Fransua Rablening (1494—1553-yillar atrofida) «Gargantyua va Pantagryuyel» asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu

jumladan, yakkacho‘pda, yog‘och otda mashq qilishgani, arqonga tirmashib chiqqanligi, akrobatik mashqlar bajarishgani haqida ma‘lumot berilgan. Shu sababli, XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarda ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan. Ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo‘lgan, deb hisoblash o‘rinli.

### **5.3. Yangi davr gimnastikasi**

Y. A. Komenskiyning asarlari va uning didaktik tamoyillari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan Jak Russo (1712—1778) va ayniqsa, Pestalotssi (1746—1827) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam berdi. Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga to‘rtki berishdt. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat sifatlarning rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, hayotda uchraydigan qiyinchiliklarni yengish uchun tayyorlaydi, aqliy va jismoniy kamol topishga hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan. Pestalotssi bolalarda mavjud bo‘lgan kuch va jismoniy sifatlarni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, deb bilgan. U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni keyingi o‘ringa qo‘yish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun bo‘g‘inlardagi eng oddiy harakatlar — eng yaxshi mashqlar bo‘ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytadi. Bo‘g‘in gimnastikasi esa harakatli o‘yinlar va qo‘l mehnati o‘mini bosib borishi kerak bo‘ladi, deb ta‘kidlaydi. Albatta, bu bilan u bo‘g‘in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan tahliliy uslub o‘sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo‘llanilgan. Pestalotssi—gimnastika nazariyasi va uslubiyatining asoschilaridan biri, uning «bo‘g‘in harakatlari» esa hozirgi erkin mashqlarning namunasi.

Russo, Pestalotssi va boshqa o‘z zamonasi demokratik pedagogika arboblarning ilg‘or g‘oyalari G‘arbiy Yevropa mamlakatlarining burjua ziyolilari tomonidan qo‘llab-quwatlanar edi. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Germaniyada boshlandi. XVIII asrning 70-yillarida ayrim shaharlarda yangi turdagi maktablar — filantropinlar tuzila boshlandi. Bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi. Fit (1763—1836) va Guts-Mutslar (1759—1839) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edi. Ular o‘zlariga ma‘lum bo‘lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanishgan. Fit uch jildli asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma‘lumotlarni bayon qilib bergan. Bu mashg‘ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qaddiqomatning chiroyli bo‘lishiga erishish, aqliy rivojlanish va ruhiy faoliyatga ko‘maklashishdir, deb hisoblardi. Fit o‘z asarida birqancha qimmatli uslubiy ko‘rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan (bular

mashqlarning ketma-ketiigi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish haqidagi, o'qiivchilarning faolligi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi, ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

Guts-Muts ko'pgina gimnastika mashqlari, jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar texnikasini ishlab chiqdi. Ushbu mashqlarda harakat shakliga katta ahamiyat beradi.<sup>65</sup>

Guts-Mutsning «o'smirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda keng tarqalib, gimnastikani kasbiy-amaliy va sport turi sifatida taraqqiy etishiga katta to'rtki bo'ldi. Kitobda yakkacho'p, qo'shpoya va halqada bajariladigan ko'pgina mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilib, mashqlarning ijro etilishi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablarga e'tibor berilgan. XVIII asr oxirlariga kelib, hozirgi zamon gimnastikasining nazariy asoslari namoyon bo'la boshladi.

#### 5.4. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda hara qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. o'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

- **gigiyenik yo'nalish** (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jisrnoniy kuchini rivojJantirish vositasi hisoblanardi);
- **atletik yo'nalish** (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- **amaliy yo'nalish** (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

**Nemis gimnastika tizimi.** Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy

---

<sup>65</sup> Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011

tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «**Nemis gimnastikasi**» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi.<sup>66</sup>

U davrda turli harakatlar kombinasiyalari qollanilmas edi. A. Shpiss nemislar turnenini maktabda o'qitishga moslashtirib, mashg'ulotlar jadvalini tuzib chiqdi. «Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi.<sup>67</sup>

Shpissning gimnastika mashg'ulotida tartibli mashqlar (saf va qayta saflanishlar) bo'lib, undan keyin gimnastika jihozlaj-ida mashq bajarishga tayyorlovchi erkin mashqlar (Pestolotssi bo'g'in gimnastikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi.

Shpiss uzun yakkacho'p, uzun qo'shpoyalar, qator narvonlar, qator langarcho'plar singari guruhliy mashq jihozlarini joriy qildi.

Darsning yakuniy qismida harakatli o'yinlar o'tkazilar va guruhlarda bajariladigan mashqlar qo'llanilar edi.

Shpiss nemischa turnir tamoyillarini saqlab qolgan holda nemis burjua milliy gimnastika tizimini yaratib tugalladi. Shpiss gimnastikasi buyruqlarni yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab yetishtirishga yordam beradi. Biroq bu uslub bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning o'ziga xos shaxsiy qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha davrdagi tabiiy va pedagogik fanlardagi ko'pgina ilg'or fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'lgan. Bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri P. F. Lesgaftning e'tirozlaridir. Shved gimnastika tizimi nemis gimnastikasi bilan oldinma-ketin paydo bolgan. Unda gigiyena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P. Ling (1776—1839) XIX

---

<sup>66</sup> Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

<sup>67</sup> Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish)-T., 2020

asmingbirinchi yarmida gimnastikani Daniyada o'igana boshladi. Chunki o'sha davrda gimnastika G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri bo'lgan Daniyada tarqala boshladi. P. Lingning tashabbusi bilan 1886-yilda Stokgolmda maxsus institut ochildi. P. Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya uslubi va vositalarini qo'lladi. U inson badanini mustahkamlaydigan va kamol toptiradigan mashqlardan foydalanish kerak, deb hisoblardi. Ammo u gimnastikaning tarbiyaviy ahamiyatini hisobga olmagan edi. Uning o'g'li Y. Ling (1820—1886) otasi boshlagan ishni davom ettirib, mashg'ulotlar jadvalini ishlab chiqdi. Mashqlarni jadvalga solib, maxsus gimnastik jihozlardan foydalanish va bir qancha uslubiy qoidalarni ilgari surdi. Bunda mashqlar anatomik belgilariga qarab, uning tasnifi berildi. Muvozanat, to'g'ri yo'nalish va kuchga tayanish bunga asos qilib olindi. Gavda a'zolarining aniq bir holatda bo'lishiga katta ahamiyat berilgan.

**Shved gimnastika** darsi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat jadvalga binoan tuzilgan edi. Bu tizim o'qituvchining tashabbusini cheklashiga qaramay, ko'plarga ilmiy tomondan asoslangandek tuyilgani bois, Shved gimnastikasining mashhur bo'lib ketishiga va ko'pgina mamlakatlarda keng tarqalishiga sabab bo'lgan.

**Fransuz gimnastika tizimi**, asosan, harbiy-amaliy yo'nalishda bo'lib, Shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Fransiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros (1770—1848) bo'ldi. U A.V. Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib, bundan o'z tizimini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar — to'siqlar qo'yugan ochiq joyda yurish va yugurish, qurol-yarog'lar bilan turli holatlardan sakrash, yukni yoki «yaradorni» joydan-joyga ko'tarib o'tish, suzish va sho'ng'ish, kurash tushish, uloqtirish, o'q otish, qilichbozlik va chavandozlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar, deb hisobladi.

Juda katta tezlik bilan va kuchni ko'proq, tejab o'tilishi lozim bo'lgan gimnastika asboblari (narvonlar, arqonlar, langarlar, devorlar) qo'llanilar edi.

Mashg'ulotlar vaqtida Amoros muayyan jadvalga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy tamoyillarni beigilab olgan edi, xoiios. Mashqlar shug'ulianuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan. Ulami birin-ketin yengilidan qiyiniga, soddasidan murakkabiga o'ta borgan holda bajarish kerak bo'lgan mashg'ulotlarda o'quvchilaming o'ziga xos xususiyatiari hisobga oliiiiishi lozim edi.

Harakatlar tezligi, yo'nalishi va uni o'zgartirib, aynan bir mashqning ta'sirini kuchaytirish yoki susaytirish mumkinligi to'g'risida ko'rsatmalar bo'lgan. Mashqlar harbiy qo'shiqlar jo'rliyida ijro etilar, bu nafas olish bilan bog'liq bo'lgan

sifatlamijig rivojlanishiga yordam berib, vatanparvariik hissini uyg'otar edi. Bu mashg'ulotlarni musiqa jo'rligida o'tkazishni odat qilishga ilk bor urinish bo'lgan. Fransuz gimnastika tizimi mashqlari ko'pgina mamlakat qo'shinlarin jismoniy va harbiy tayyorlashda qo'llanilgan. Lochinlar gimnastika tizimi. Ushbu tizim Avstriya-Vengriya tarkibida bo'lgan slavyan xalqiarining milliy-ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada «lochinlar harakati» paydo bo'lib, lochinlar gimnastika tizimi tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvariik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili, Praga universitetining estetika va san'at tarixi professori M. Tirsh (1832—1884) bu tizimning asoschisi bo'lgan. Tirsh XIX asrning birinchi yarmidagi gimnastika tizimlari bilan tanish edi, lekin Chexiyada xalqni milliyozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida ommaviy gimnastika harakatini tashkil etish uchun ulardan birontasini ham yaroqli, deb hisoblamadi. Lochinlargimnastika tizimi mazmunjihatdan nemisgimnastika tizimiga yaqin, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi. Tirsh mashq bajaruvchilarning barcha holat va harakatlarini tomoshabinlarning ruhini ko'tarish, quvonch, estetik kayfiyat uyg'otadigan shaklda yaratishga intilgan. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarjihozlar bilan vajihozlarsiz, piramidalar, qilichbozlik, boks, jangovar kurash belgilari bo'lgan mashqlar ushbu tizim asosini tashkil qilgan.«**Lochinlar**» okz mashg'ulotlarida mashqlami behisob takrorlash o'rniga turli harakat to'plamlarini kiritishdi. 1862yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi. Endi erkin va gimnastika jihozlarida bajariladigan gimnastika mashqlarida bir belgidan ikkinchisiga o'tish mantiqli bo'lishiga alohida e'tibor beriladigan bo'ldi. «Lochinlar» mashqJarni tashqi belgilariga qarab tasnif berishgan va har bir mashqni, bir-ikki so'z bilan ataladigan qilib, gimnastika mashqlari atamalarini ishlab chiqishgan. Bu esa mashqlarni bajarishda juda qulaylik tug'dirdi.

***Lochinlar gimnastika darsi uch qismdan iborat bo'lgan:***

- birinchi (tayyorlov) qismida tartibii mashqlar, umumiy erkin mashqlar yoki jihozlar bilan (tayoqcha, gantellar va h.k.) mashqlar bajarilardi;
- ikkinchi (asosiy) qismida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar, sakrashlar, jangovar mashqlar va h.k.lar bajarilardi;
- uchinchi (yakunlovchi) qismida, odatda, yurish, asta-sekin yugurish, harakatli, sport o'yinlari qo'llanilardi.

Mashg'ulotlarning bir xil kiyimlarda, musiqa jo'rligida o'tkazilishi mashqlarni aniq bajarilishi, musobaqalar va ommaviy chiqishlarning uyushtirib turilishi lochinlar

gimnastikasining ko‘p mamlakatlarga tarqalishiga sabab bo‘ldi. Bu esa o‘z o‘rnida hozirgi sport gimnastikasiga asos soldi. Yuqorida zikr etilgan tizimlarda sinfiy xislat va milliy an‘analar aks etgan. Bu tizimlarning bir yoqlama bo‘lganligi, ularning mualliflari gimnastikaning tarbiyalovchi ahamiyatini yetarlicha tushunib yetmaganligini va ularning empirizm‘ga berilib ketganligi, mazkur tizimlarning salbiy tomoni edi.<sup>68</sup>

1 Empirizm — yunonchadan tarjima qilinganda, falsafiy ta‘lim ma‘nosini bildiradi (mashqlarning nafaqat, kuchni rivojlantirish, tarbiyalash xususiyatlarini inkor etish yoki tan olish).

XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki tizimlar: Rossiyada P. F. Lesgaft (1837—1909) tizimi, Fransiyada fiziolog va pedagog **J. Demeni**

(1850—1917) tizimi paydo bo‘la boshlaydi. Birinchi Jahon urushi yillarida J. Demeni jismoniy tarbiyaga oid asar e‘lon qiladi. O‘z asarida mashqlarni statik emas, balki dinamik bo‘lishi, to‘la amplitudada bajarishi, shaklan nafis bo‘lishi kerak, deb hisoblagan. Mashq bajarish jarayonida ishtirok qilmagan mushaklar bo‘shlab turishi kerak, deb qayd qilgan. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi qadam bo‘ldi.

**Demeni** taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni salomatlikni mustahkamlashni, gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqorligi va irodaviy tuyg‘ularini rivojlantirish — jismoniy tarbiyaning vazifalaridir, deb hisoblagan. Lining shogirdlaridan biri **J. Eber** jismoniy tarbiyaning “tabiiy uslubini” taklif qildi. Bu taklif aslida harbiy-amaliy gimnastikaning yanada rivojlantirilishi bo‘lgan edi. XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo‘ladi. Jumladan, badiiy va ritmik gimnastikaning yangi turlari tashkil topadi, tibbiyotning sohalaridan biri bo‘lgan davolashgimnastikasi, ko‘proq gigiyenik yo‘nalishdabo‘lgan shaxsiy gimnastika tizimi (Myullerning «Mening tizimim», Sandovning gantellar gimnastikasi, Porshek, Anoxinning shaxsiy gimnastika tizimi va h.k.) keng qo‘llaniladi.

### 5.5. Gimnastika mashg‘ulotlarining metodik usullar

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo‘lib, insonning salomatligini mustahkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik,

---

<sup>68</sup> Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011

egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirishda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq bo'lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg'ulotlari muskullarning bir tekis taraqqiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakillanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yorlash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tarbiyaning o'z o'rniga ega bo'lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o'zining keng o'rnini topgan. Birorta sport turi yo'qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo'lsin. Gimnastika mashqlaridan yengil atletikachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta'lim muassasalarida, talabalarning o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiynek batantabayada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantarbiya daqiqalarida ham muhim hisoblanadi.

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'llaniladi. Talabalar gimnastika mashg'ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko'tarib yurish va olib o'tish kabi ko'nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo'ladi.

Tajriba "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yor va talablarini bajarganda, o'quv mashg'ulotlariga jiddiy munosabatda bo'lganda, uyda gimnastika mashq mashg'ulotlarining muntazam bajargandagina ijobiy natija berishini ko'rsatmoqda.



Oliy ta'lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o'z o'rtoqlari bilan ertalabki gigiyenik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining tashkil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko'nikma va tashkilotchilik malakalarini o'quv mashg'ulotlarida o'zlashtirib oladilar.

### **5.6. Gimnastikada xafvsizlik qoidalariga rioya qilish**

Gimnastika bilan shug'illanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktorlari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

- 1) Jihozlarning matlarga to'g'ri joylashtirilganiga ishonch komil qiling.
- 2) Jihozlarni harakatlanishda ular orasida yetarli joy bo'lishiga ishonch komil qiling.
- 3) Jihozlarning balandligi, kengligini gimnastga mostligini tekshiring. B)

Kuzatuv.

1) Gimnastika o'z mashqlarini faqatgina yetarli tajribaga ega kuzatuvchi qo'l ostida amalga oshirishi kerak.

2) Qo'shimcha yordamchi, ko'tarib turuvchi jihozlarni ishlatilganda ularning mustahkamligiga e'tibor bering. S) Shaxsiy g'amxo'rlik.

- 1) Yuvelir mahsulotlarini taqming.
- 2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo'qotmang.
- 3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.
- 4) Gimnastik tayyor bo'lmagan mashqlarni bajarishiga ruxsat bermang.
- 5) Tana tolliqanda gimnastikani mahoratini ko'rsatishiga yo'l qo'ymang.
- 6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo'lidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafvsiz qo'nish jarohatlanishni xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xafvsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo'ysunmaslik va o'zbiarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg'ulot paytida intizomni yuqori darajada o'rnatish juda muhimdir. Intizomga qattiq rioya qo'yilmoq kerak.

Eshshak mindi, har-xil o‘yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standarti, o‘z-o‘zini boshqarish gimnastikani asosiy talabidir.

### **5.7. Gimnastika mashgulotlarida jarohatlanishni oldini olish**

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi bo‘ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o‘qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo‘lishiga, shu holatda saqlanishiga etibor bering.
2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomda quvvati va kuchini oshirib boring.
3. Gimnastika elementlarini o‘rgatishdan oldin umumiy qo‘nish texnikasi va havfsiz yiqilish metodlarini o‘rgating.
4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.
5. Gimnastik harakatlarni o‘rgatishdan oldin xavfsiz, zamonaviy elementlarni ishlating.
6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlang.
7. Ogoh bo‘ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o‘rgatilganidan qat’iy nazar tez tibbiy yordam ko‘rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.<sup>69</sup> Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

- A) Qo‘llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.
- B) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.
- S) To‘liq jihozlangan birinchi yordam to‘plami.

---

<sup>69</sup> Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi. Shilinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskullarning shkastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi. Ko'karishlarga esa yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shkastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa malakali tibbiy yordam darkor.

### **5.8. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari**

Sportdagi narkotiklar. Gimnastika sporti norkotik moddalarga boy bo'lgan tekshiruvlarda aniq qatnashadi. Ayblovlar erkak gimnastlarda rivojlangan katta kuchga nisbatan tayyorlanadi. Biroq bu holat shug'ullanish, gimnastik chiqishlar, giyoxvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqiqlangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta'sir ko'rsatadi:

Stimlyatorlar. Stimlyatorlar ziraklikni oshiradi va charchoqni kamaytiradi.

Biroq ular to'g'ri qaror qabul qilishni yo'qotadi. Bu esa, gimnastni chiqishidagi kritik aspektidir.

Anobalitik steroidlar. Anobalitik steroidlar testesterollardek kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og'irlikni oshishida zararlidir.

Betabloker. Bular asosan qonning bosimini boshqarishda ishlatiladi. Biroq ular javob berishga ta'sir etadi. Bu esa, yana sportchi harakatlariga xavfdir.

Diyaretiklar. Og'irlikni tezda kamaytirishda diyaretiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatlarni kamayishiga sabab bo'ladi. Bu ham gimnast uchun foyda bo'lmaydi.

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon xujayralari chidamlilik mashqlarida o'sishini ta'minlaydi. Bu esa, ko'p kislorodni talab qilib, yetarli energiyani ajratadi va chidamlilikda ustunlik beradi. Anayerobik faoliyati uchun gimnastikada qon dopingi biror foyda berolmasligi mumkin.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, gimnastikada norkoti moddalar rol o'ynamaydi. Shuning uchun gimnastikaga toza sport deb qaralmoqda.

**Ayollar gimnastikada** – Ayollar gimnastlar tomonidan o'tkaziladigan kuchli shug'ullanishlar gimnastikachini jismoniy rivojlanishini kamaytiradi. Biroq, kuchli shug'ullanish to'xtatilsa, bu ayolga uzoq vaqt ta'sirsiz rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, kuchli shug'ullanish xayz davrini, hatto o'spirinlik davrini oxirigacha kechiktirib yuborishi mumkin, biroq shu bilan birga shug'ullanishni qoldirilish bilanoq bu jarayon yana boshlanadi.

Ommaviy gimnastika – Dunyo manifestasiyasi ommaviy gimnastika har 4 yilda Dunyo gimnoyestradasini nomi ostida nishonlanadi.

Gimnoyestrada gimnastlar uchun musobaqa festivali bo'lib, Jahon boshqaruvi organi tomonidan raqs va harakat kechasi bo'lib uyushtiriladi. Dunyoning barcha joyidan yig'ilgan gimnastlar o'zlarining madaniyatiga bog'liq chiqishlarini amalga oshirishadi va ulardan baxramand bo'lishadi.

Gimnoestrada milliy festvaldan, katta, xalqaro festivalga aylandi.

### **5.9. Gimnastika atamalari**

Gimnastika mashqlarining atamalari hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo'ldi, ya'ni insonning har xil holat va harakatini qisqa qilib aytish lozim bo'lib qoldi. Bu esa gimnastika, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarni o'qituvchi, murabbiy,

sport hakamlari bilan muomalada bo‘lishini yengillashtiradi. Asosiy gimnastika atamaları va ularning hosil bo‘lish qoidalari sport turida keng qo‘llaniladi.

Gimnastika atamaları 1938-yilda qabul qilingan bo‘lib, shundan so‘ng u tarixiy rivojlantirildi, aniqlashtirildi, to‘ldirildi va ayrimlari qisman almashtirildi, yangilari qo‘shildi.

“Gimnastika” atamasi deganda gavdaning alohida yoki majmui harakat holatini qisqa qilib shartli atalishi tushiniladi. Atamalar o‘z mohiyatiga ko‘ra ixtisoslashganligi bilan lug‘atda umumiy qabul qilingan so‘zdan farqlanadi. Atamalar, odatda, bir xil ma‘noli, masalan “Egish”, “Osilish”, “Tayanish”dan iborat so‘zlardir. Gimnastika amaliyotida ba‘zan atama sifatida odatiy so‘zlar: “Ko‘prik”, “Shpagat”, “Doira” va hokazolar ishlatiladi. Ammo atamalar sifatida ayrim so‘zlarning o‘zagidan foydalaniladi “O‘tirish”, “Siltash”, “Osilish” va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi.

Atamalar tufayli o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi muomalada qisqalikka erishiladi, natijada harakat, gavda holatining biror ko‘rinishi, mashqlarning o‘ziga tegishli xususiyatlari aniq so‘z bilan ifodalanadi. Gimnastika atamaları qulayligi, aniqligi, qisqaligi bilan ajralib turadi.

Atamaning qulayligi-bu uning tushunarligi. Gimnastika atamasining hammabopligi uning o‘zbek tili lug‘at tarkibi asosida qurilganligidadir.<sup>70</sup>

Qisqa, talaffuz paytida o‘ng‘ay va yengil esda saqlaydigan atamalar eng maqsadga muvofiqlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib borishni yengillashtiradi. Masalan, so‘zni tushirib qoldirish qabul qilingan: “gavda”-egilish paytida, “oyoq”-qayta siltash paytida yoki uni oyoq uchiga qo‘yishda, “ko‘tarish” va “tushirish”-qo‘l yoki oyoqlar harakati paytida va boshqalar. Harakat odatiy bo‘lmagan usulda bajarilsa yoki qisqa yo‘l bilan bajarilmasa, qo‘l-oyoqlar va gavda holati alohida ko‘rsatiladi.

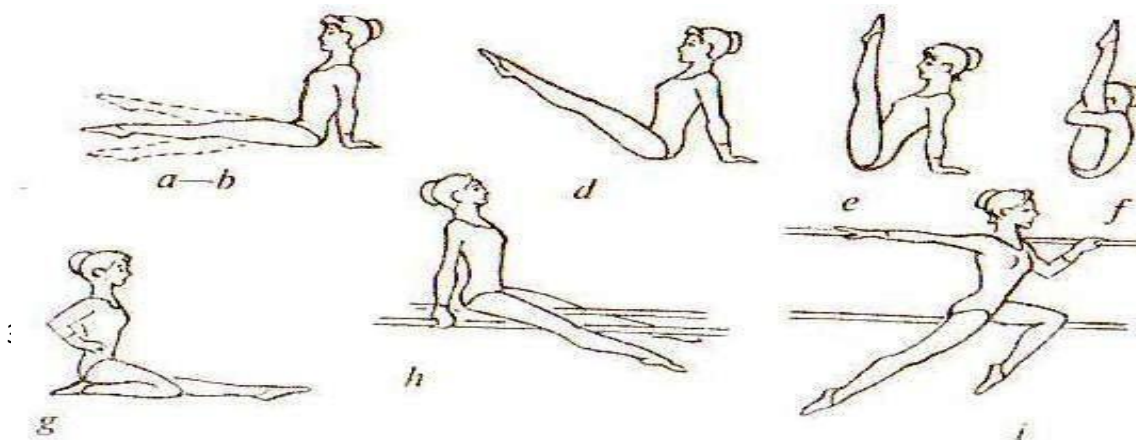
---

<sup>70</sup> Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018.

Ayrim gimnastika mashqlari hamda ular atamalarining qo‘llanishi bilan tanishing. Sizga tanish bo‘lgan holat, shuningdek, harakatlarning yozilishi va talaffuzini esda saqlang. Bular o‘quv-trenirovka va mustaqil ta‘lim mashg‘ulotlarda tez-tez uchraydi. Alohida e‘tiborni erkin mashqlarning atamalariga qarating, bu sizga ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to‘g‘ri yozishni yengillashtiradi.

Turishlar: asosiy turish (qisqartirilgan holda-a.t.); oyoqlarda ayrim-ayrim turish; o‘ng oyoqda ayrim turish (ya‘ni o‘ng oyoq oldinda); chalishtirib turish (kerakli paytda oyoqning holati ko‘rsatiladi, qaysi oldinda); o‘ng (chap) tizzada turish; kurakda turish; boshda turish; qo‘llarda turish.

O‘tirishlar-polda yoki gimnastika jihozida o‘tirish holati: a) o‘tirish; b) o‘tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o‘tirish; y) egilib o‘tirish; f) ushlab o‘tirish; g) o‘ng (chap) tovonga o‘tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o‘tirish; i) sonda o‘tirish (175-rasm).

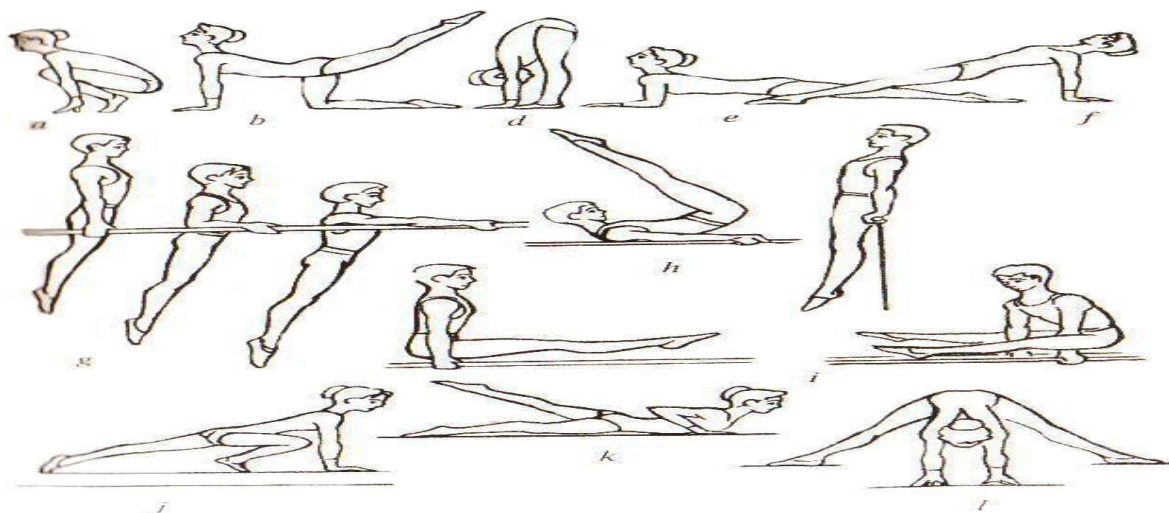


**175-rasm** Cho‘qqayishlar-shug‘ullanuvchining oyoqlari bukilmagan xolatda bukilish:

cho‘qqayish; yarim bukilish; engashib yarim cho‘qqayish (yoki “suzuvchi starti”); o‘ng yoki chap oyoqda yarim cho‘qqayish.

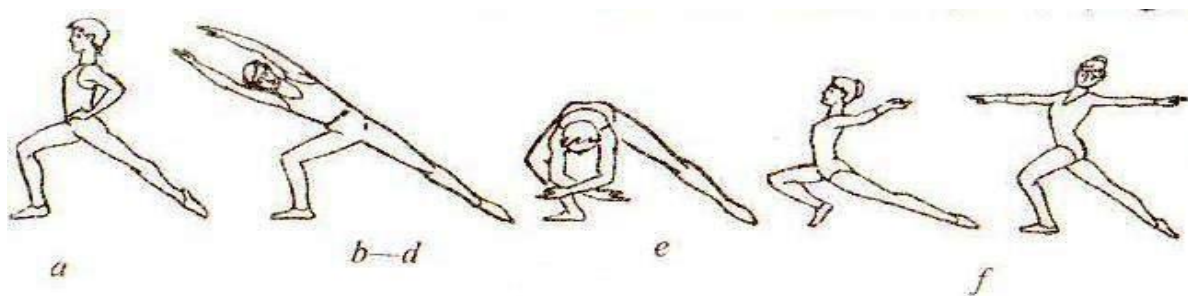
Tayanishlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar: a) cho‘qqayib tayanish; b) o‘ng tizzaga tayanish; d) tayanib turib chuqir egilish; ye) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqada tayanib yutish; g) brusda (qo‘shpoyaga) tayanish; x) tirsakka tayanish; i) oyoqlarni ayrim-ayrim tashqariga qilib tayanish; j) o‘ng, chap

oyoq-qo'lga cho'qqayib tayanish; k) bukik qo'llarda yotib tayanish, chap oyoq orqada; l) tayanib turish, oyoqlar ayrim-ayrim (176-rasm).



**176-rasm**

Tashlashlar-tayanch oyoqni biror tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat: a) tashlanish; b) tashlanib engashish; d) o'ngga tashlanib engashish; ye) o'ng (chap)ga chuqur tashlanish; f) chapdan o'ngga tashlanish (177-a,b,d,e,f rasmlar).

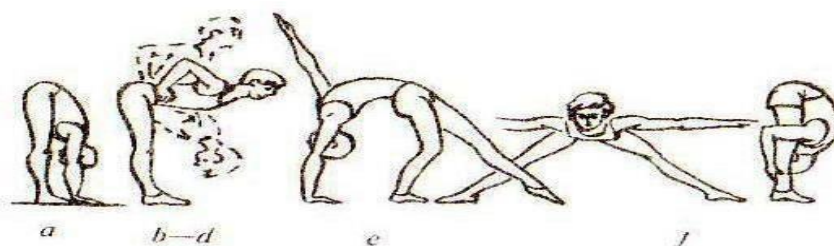


**177-a,b,d,e,f rasmlar**

Qo'l holati va qo'llar harakati: o'ng yondan pastga; o'ng yonga; o'ngdan yuqoriga-tashqariga; qo'llar yon tomonga; qo'llar yuqori-tashqariga; o'ng qo'l yuqoriga; qo'llar yuqoriga; chap qo'l yuqori-tashqariga; chap qo'l yon tomonga; qo'llar chapga; chap yondan pastga; chap qo'l pastga; qo'llar orqada bukilgan; qo'llar yon tomonga bukilgan.

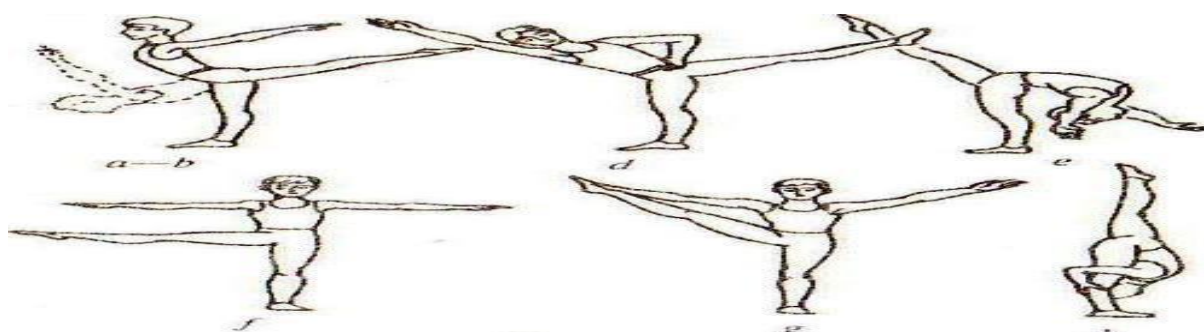
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldinga-pastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o'ngga bukish; bukilgan o'ng oyoqni oldinga; bukilgan o'ng oyoq orqaga; bukilgan o'ng oyoq yon tomonga.

Egilishlar-gavdani bukish: a) egilish; b) kerilib egilish; d) yarim egilish; oldinga-pastga egilish; ye) orqaga egilib qo'lni yerga tekkizish; f) oyoqlarni keng ochib egilish; oyoqlarni quchoqlab engashish (178-a,b,d,e,f rasmlar).



### 178-a,b,d,e,f rasmlar

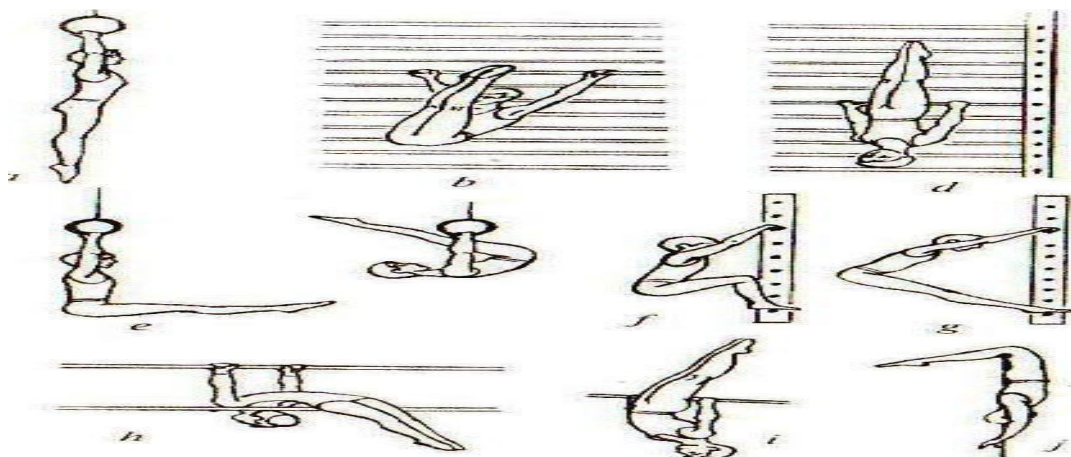
Muvozanat saqlash-shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; ye) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o'ng oyoqni turib muvozanat saqlash; x) shpagat holatida muvozanat saqlash (179a,b,d,e,f,g,x rasmlar).



179-a,b,d,e,f,g,x rasmlar Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar: tayoqcha pastda; tayoqcha ko'krakda; o'ng tomondan tayoqchani yuqoriga; tayoqcha yelkaga, o'ng uchi yuqoriga.

Osilishlar-holatda shug'illanuvchining yelkalari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat: a) gimnastika devorida osilish; b) gimnastika devorida bukilib osilish; d) kerilib osilish; ye) halqada burchakli osilish; f) halqa va gimnastika devorida cho'qqayib osilish; g) past turnikda osilib turib bukilish; x) brusda yotib osilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda osilish (180a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).





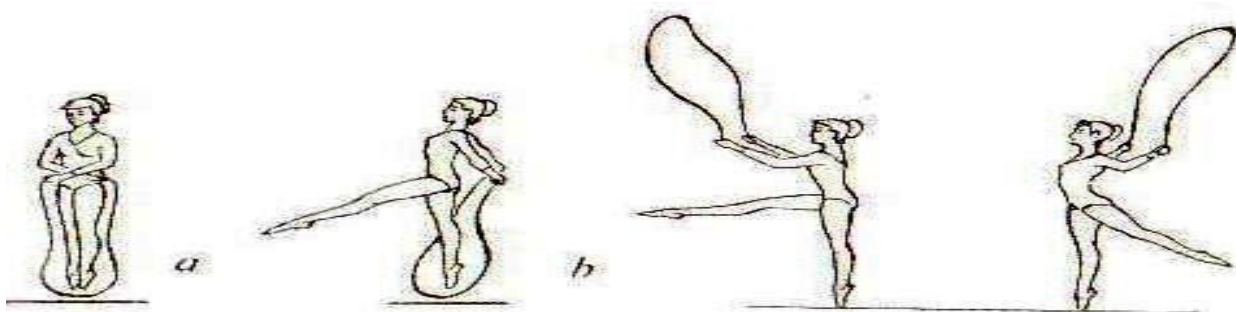
### 180-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar

Ko'tarilish-osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish; kuch bilan ko'tarilish; to'ntarilib ko'tarilish; bukilib ko'tarilish; orqaga tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib ko'tarilish; oldinga ko'tarilish.

Akrobatika mashqlari: sakrab umbaloq oshish; o'ng tizzaga tayanib orqaga umbaloq oshish; salto (siltanish); ko'prik holatini olish; shpagat va yarimshpagatni bajarish.

Arg'amchi bilan mashqlar: a) sirtmoqli sakrash; b) o'ngdan chapga irg'ishlash; v) oyoqlarni almashlab irg'ishlash.

Gimnastika mashqlarining yozuv shakllari ham qo'llaniladi: tasviriy, atamaviy, chizmalı va tasviriy-chizmalı. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi (181-a,b,d rasmlar).



### 181-a,b,d rasmlar

## 5.10. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

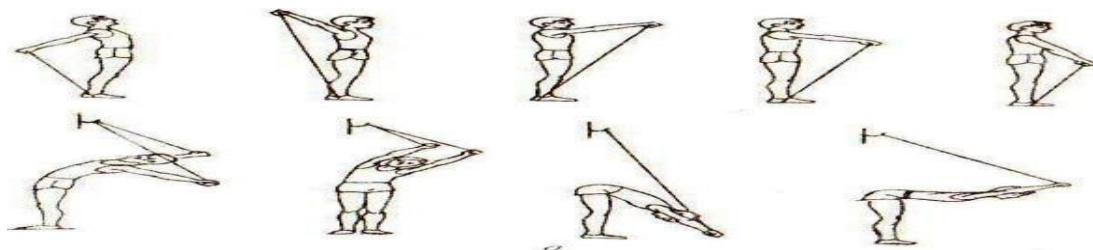
Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini orttirish, to'g'ri qaddi-qomatni shakillantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), yetakchidan iborat.

Talabalar guruhni saflantirish paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Masalan, "rostlan", "o'ngga", "chapga" bular faqat ijro komandalaridir. Dastlabki buyruq shug'ullanuvchilarga tushinarli bo'lishi uchun birmuncha cho'zib beriladi va ijroga tayyorlaniladi. Ijro buyrug'i uncha katta bo'lmagan pauzadan so'ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; "guruh rostlan", ba'zan dastlabki komanda o'rniga ajratib va keskin, "guruh", "kolonna", "diqqat" so'zlari qo'shiladi.<sup>71</sup>

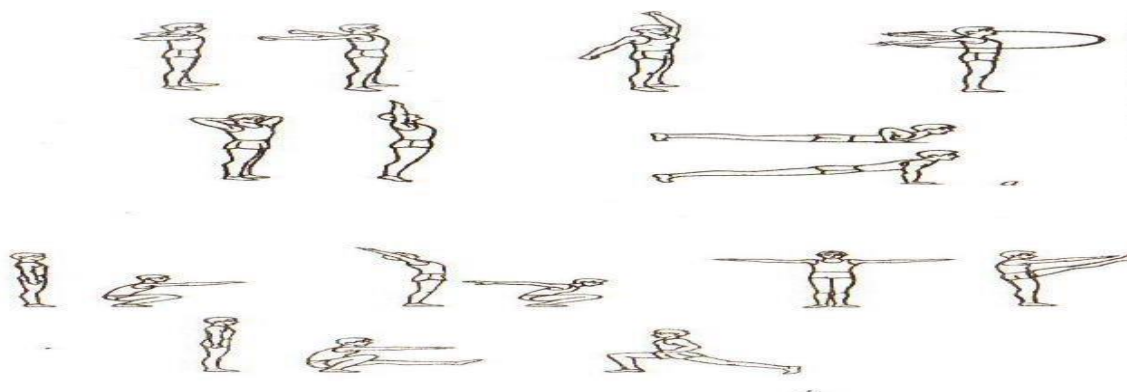
Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo'nalishlarda har xil muskul zo'riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo'llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg'amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o'zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta'sir ko'rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo'l va yelka kamari

---

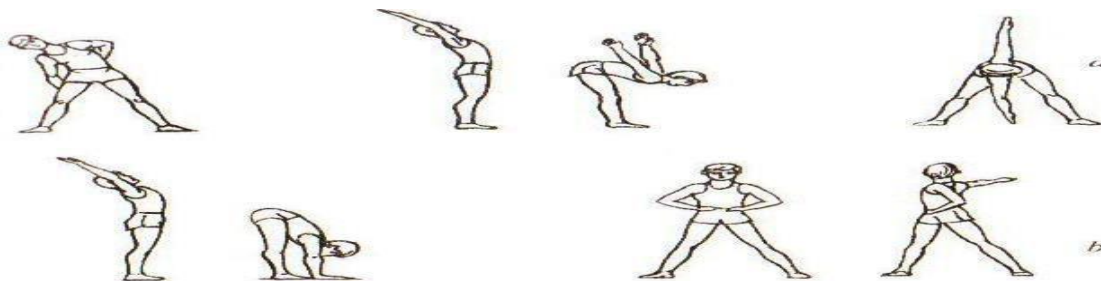
<sup>71</sup> Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011



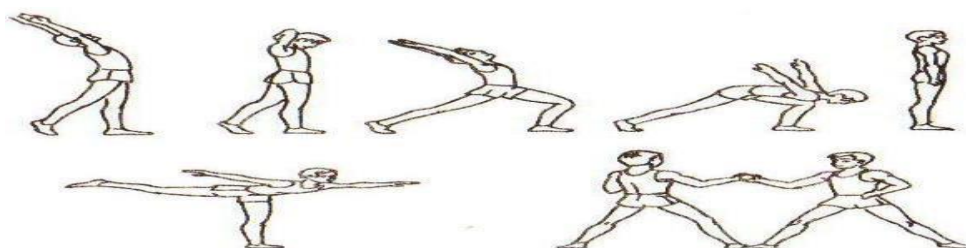
muskullar uchun; **(152-a,b rasmlar)**; qo‘l-oyoq muskullari uchun **(153-a,b rasmlar)**; gavda muskullari uchun **(154-a,b rasmlar)**; gavdaning barcha qo‘l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar **(182-a,b rasmlar)**.



**182-a,b rasm**

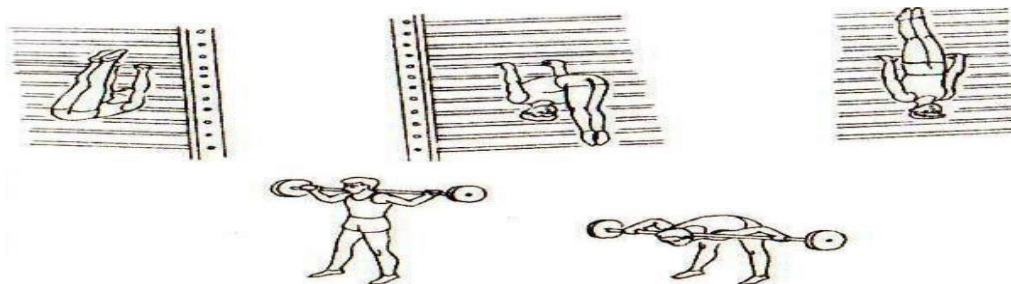
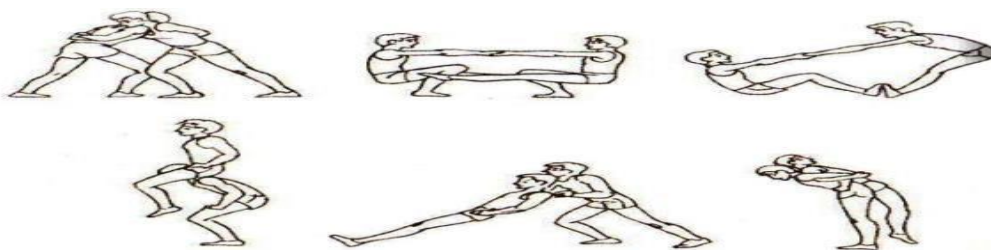


**183-a,b rasm**



**184-a,b rasm**

### 185-a rasm

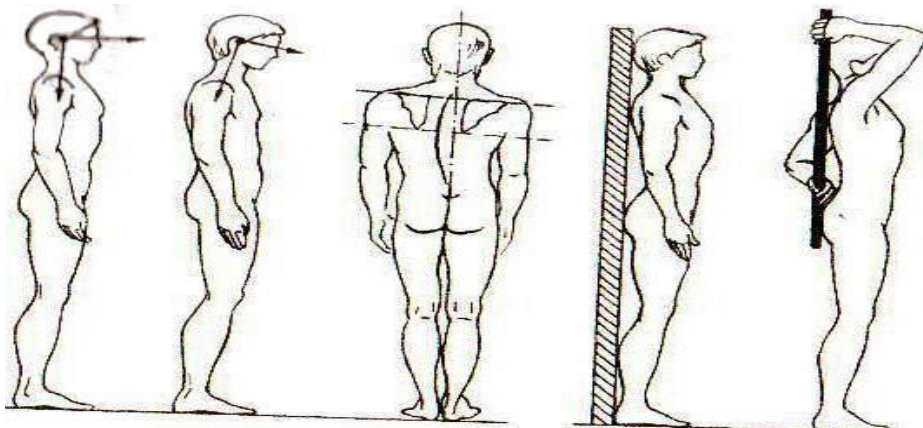


### 185-b rasm

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to‘g‘ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lishga intilishlari tabiydir. Qomatni to‘g‘ri tutib, fahr ila boshni ko‘tarib, yelkalarni to‘g‘ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko‘rsatishini ta‘minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lish istagining o‘zi yetarli emas. Buning uchun muntazam mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, gavda barcha qismlarini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan, to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz yetarlicha xushbichim bo‘lmasa, doimiy “tuzatuvchi” deb ataladigan maxsus

mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.



### **186-rasm**

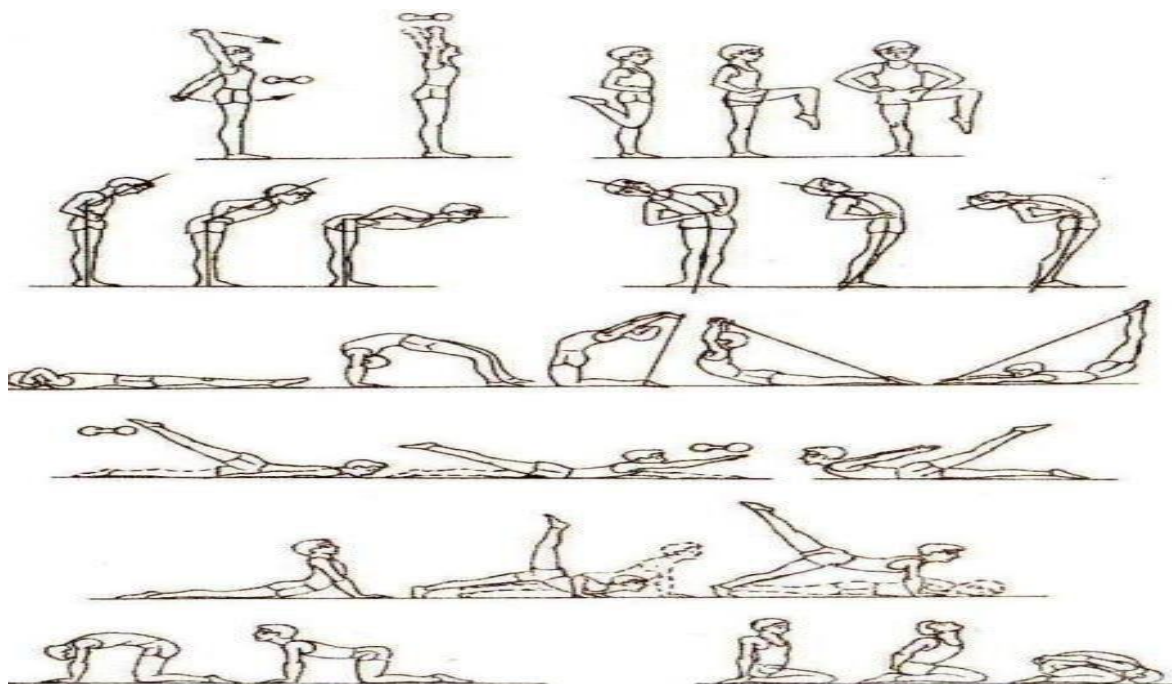
To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (**186-rasm**). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajaring, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o'zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddiqomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (**187rasm**).



**187-rasm**

### **5.11. Kasbiy-amaliy gimnastika**

Kasbiy-amaliy gimnastikaning tarkibiy qismi bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika-barcha qo‘shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo‘llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiyamaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o‘z o‘rnini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi xisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta’sir ko‘rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o‘shishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qayerdagi gavda harakati bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar zarur bo‘lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu yerda akrobatika mashqlari keng qo‘llaniladi. Sport turlarida, qayerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan,

yengil atletika, suzish va hokazolar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg'amchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, yengil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun yetarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakillari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud.<sup>72</sup>

Ritmik gimnastika-bu sog'lomlashtirish yo'nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya'ni ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo'lib, ko'proq oqim usulida emosionalritmik musiqa sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi.

---

<sup>72</sup> Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011

Davolash gimnastikasi-bu gimnastika majmuaga davolovchi gimnastika, reabilitasiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakillangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida UJT, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi.

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifiy dasturi qo'llanadi. "B" tasnifi bo'yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib chiqadilar. Bu dastur "A" tasnifiga qaraganda yengillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun, mamlakat va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalarini "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko'pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qo'shpoyada, turnikda va "ot" orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko'pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo'yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chambarak, cho'p, arg'amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo'lgan ko'pkurash turidir.

Sport akrobatikasi. Bu sport turi dinamik va statik ko'rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo'lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o'zida mujassamlashtirilgandir.



Ertalabki gigiyenik gimnastika-ertalabki gigiyenik gimnastika ishlab chiqarish va ritmik gimnastika bilan birgalikda gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi.

Ularni sog'lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar shug'ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo'g'inlar va gavda muskullarini jalb qilishi darkor.

Harakatlar har xil yo'nalishlarda: o'zgaruvchan tezlik va har xil ko'rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqib, bo'shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to'g'rilash mashqlari kiritilishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlari, ayniqsa, uyqudan uyg'oqlik davriga o'tishda, ya'ni ertalabki soatlarda foydali, bevosita "muskul faolligidan" tashqari, insonni energiya va emosiya bilan ta'minlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudaligida faqat muskullar emas, balki eng avvalo asab to'qimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, to'qimalarda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak urish tezligi va uning quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Muskul tonusi ham pasayadi, to'qimalararo suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun hosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan so'ng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar, ya'ni ertalabki gigiyenik badantarbiya insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi, va mehnat qobiliyatini ko'taradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri reseptorlaridan miyaga impulslar oqimi yetib boradi, bular markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligini, asab markazlarida qo'zg'aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo'shiladi, to'qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan

toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari yetarlicha miqdorda yetib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining xis qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda yengillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya o'zini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sog'lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo'lib qoladi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya'ni bu o'zini qo'lga olib bilish, mashg'ulotni boshlash va uni to'xtatmaslik yo'lidagi muhim qadam bo'lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya qanday qilib muntazam mashg'ulotga aylantirsa bo'ladi? Avvalo, ularni uzoq muddatga rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko'rib chiqish ko'zda tutiladi. Ya'ni ertalabki gegenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o'smirlar va qizlar uchun syentyabr oyiga mo'ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan (11-12 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yori, tashkiliy-metodik ko'rsatma, to'g'ri nafas olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktyabr va undan keyingi oylarga mo'ljallangan ertalabki gegenik badantarbiya majmuani oxiriga yetkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me'yorini aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo'shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlenganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlenganda, gavda oldinga egilgan va bukilganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish darkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz yengillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantarbiya bilan shug'ullanmaganlarga qiyin. Bunday holatda tuzatish kiritilishi yoki hatto uni o'ziga moslab qayta tuzish mumkin. Buning uchun gigiyenik jihatdan mos bo'lgan mashqlardan shunday ketma-ketlikda foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishiga yordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, hotirjam yugurish bilan boshlangan ma'qul.

2. Qo'l muskuli uchun quyidagi mashqlardan: qo'lni bukish va yozish, to'g'riga uzatilgan qo'lni yon tomonga kerish va dastlabki holatga keltirish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlantirish, bukilgan va to'g'ri qo'llar bilan doiralar yasashdan foydalansa bo'ladi. Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.

3. Bundan so'ng oyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya'ni oyoqlarni bukish va yozish, ajratish va joyiga keltirish, siltanish, yarim o'tirish, o'tirish, har xil tashlanish va boshqalar.

4. Gavda va bel muskullari uchun mashqlar: oldinga va orqaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar bajariladi. Bu guruh mashqlari talabalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'qish davrida uzoq muddat bir yerda o'tirishlariga to'g'ri keladi.

5. Qo'l muskullarining kuchini oshirish uchun tayanib yotib qo'llarni bukibyo'zish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishda siltash, gavadani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning bukiluvchanligini oshirishga nafi katta.

7. Qorin muskullarini mustahkamlash uchun: o'tirgan va yotgan holatda oyoq va gavadani ko'tarish, oyoq bilan har xil siltash va ularni aylantirish mashqlari bajariladi.

8. Oyoq muskullarini mustaxkamlash uchun: joyida irg'ishlash, yugurish, tashlanishlar, bir va ikki oyoqda tez-tez o'tirib-turish, og'irlik bilan o'tirib-turish mashqlari bajariladi. Bular oyoq va gavda kuchlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

9. Gavda va boshni aylantirish, shuningdek, burish mashqlarini, ya'ni gavidani har xil-180<sup>0</sup>, 270<sup>0</sup>ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

10. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashg'uloti tinch yurish, qo'llarni yuqoriga qilib, (nafas olish) va pastga tushirib (nafas chiqarish), organizmni nisbatan tinch holatga olib kelish uchun hotirjam nafas olish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Talabalar ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmua tuzishda yuqoridagi talablarga amal qilishlari lozim.

Jamoatchi instruktor (yo'riqchi) TTJda bir guruh talabalar bilan ertalabki gegenik badantarbiyani o'tkazishga tayyorlanayotgan vaqtda, avvalo, guruh tarkibini, mashg'ulot o'tkaziladigan joy va sharoitni aniq tasavvur qilish zarur.

Avvalo, barcha bo'g'im va asosiy muskullar, guruhiga ta'sir ko'rsatadigan va shug'ullanuvchilar organizmiga kerakli jismoniy yuklamani ta'minlaydigan 10-15 ta mashqlarni ajratish kerak.

Yigitlarga syentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi

### 19-jadval

| Mashqlarning Tavsifi   | Me'yor (takrorlash soni ) | Tashkiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish) |
|--|---------------------------|---|
| 1. Yurish, asta-sekin qadamni tezlatib, yugurishga o'tiladi. | 1-3 daqiqa                | Nafas olishga va qomatga e'tibor qaratiladi.      |

|  |              |   |
|--|--------------|---|
| 2. D.x.-a.t.t. 1-2-qo'llarni ko'tarib, cho'zilib, bukilib nafas olinadi. 3-4qo'llar yon tomondan tushiriladi, bo'shashtirib, silkib nafas chiqariladi. | 6-10 daqiqa  | 3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlantiriladi |
| 3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-2-bukilgan   | 12-16 daqiqa | Chuqur va bir tekis nafas olish             |

|  |              |   |
|--|--------------|---|
| qo'llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4qo'llarni joyiga olib kelinadi.   |              |   |
| 4. D.x.-oyoqlarni yelka kengligida qo'yiladi, qo'llarni belga qo'yiladi-1 chapga burilish.<br>2. D.x. 3-4-shuning o'zi o'ngga burilib bajariladi.                                    | 20-30 daqiqa | Burilish paytida orqaga qaraladi                |
| 5. D.x.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi.<br>2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi. | 8-10 daqiqa  | Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi        |
| 6. D.x.-qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni yon tomonga siltab, nafas olinadi. 2oyoq tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.                              | 8-10 daqiqa  | Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>7. D.x.-a.t.t. 1-qo'llar yoysimon oldinga-yuqoriga, o'ng oyoqni to'g'riga siltab orqaga ko'tariladi.</p> <p>2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.</p> | <p>Shuning o'zi</p>                    | <p>Kengroq siltanish kerak</p>                              |
| <p>8. D.x.-oyoqlar keng qo'yib, qo'llar belga qo'yiladi. 1-o'ngga egilib, nafas chiqariladi.</p> <p>2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.</p>            | <p>15-20 daqiqa</p>                    | <p>Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi</p>                 |
| <p>9. D.x.-qo'llar belda. 1-2-gavdani zo'riqmay bukib nafas olinadi. 3-4-</p>   | <p>10-12 daqiqa</p>                    | <p>Bukilayotib tirsaklar orqaga uzatiladi</p>               |
| <p>to'g'rilanadi. Bo'shashib-nafas chiqariladi.</p>   |  |   |
| <p>10. D.x.-tayanib yotib qo'llar bukiladi va to'g'rilanadi.</p>  | <p>5-8 dan<br/>40-50 daqiqagacha</p>   | <p>Qo'llarni bukib, nafas olinadi</p>                       |
| <p>11. D.x. a.t.t. Oyoq uchida turib- o'tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo'l va oyoq muskullari bo'shashtiriladi.</p>   | <p>10-15 dan<br/>50-60 daqiqagacha</p> | <p>O'tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi</p> |
| <p>12. D.x.-qo'llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.</p>   | <p>10-15 dan<br/>40-50 daqiqagacha</p> | <p>Tekis nafas olinadi</p>                                  |

|  |            |                                 |
|--|------------|---------------------------------|
| 13. Yugurish. Sakrashdan so'ng tez yuguriladi, asta sekinlab, so'ng yana yugurishga o'tiladi.          | 2-5 Daqiqa | Nafas olish tinchilantiriladi   |
| 14. Chuqur, tekis nafas olib, xotirjam yuriladi. Silkib, qo'l oyoq, gavda muskullari bo'shashtiriladi. | 1-2 daqiqa | Nafas chiqarish tezlashtiriladi |
| 15. Suv muolajalari: qo'lni xo'llab tanani artish (suv xarorati +25 <sup>0</sup> +30 <sup>0</sup> ).   |            | Qo'shiq jo'rligida bajariladi   |

Qizlarga syentyabr oyi uchun ertalabki gegenik gimnastika mashqlari majmuasi

## 20-jadval

| Mashqlarning tavsifi | Me'yor<br>(takrorlash) | Tashkiliy-metodik ko'rsatma<br>(to'g'ri nafas olish) |
|----------------------|------------------------|--|
|----------------------|------------------------|--|

|  | soni)       |  |
|--|-------------|--|
| 1. D.x.-a.t.t. 1-barmoqlar qulf qilinadi, kaftini burib o'zidan uzoqlashtiriladi. 2-qo'llar oldinga, yuqoriga ko'tariladi. 3-kerishib, qo'llarga qaraladi, nafas olinadi. 4-qo'llar tushirilib, bo'shashib, nafas chiqariladi. | 8-10 daqiqa | Mashq xotirjam bajariladi                                    |
| 2. D.x.-a.t.t-1-3-qo'llar chapga aylantiriladi. 4-qo'llarni tushirib, oyoqlar bukiladi, nafas chiqariladi. Shuning o'zi o'ngga bajariladi.   | 4-6 daqiqa  | Qo'l harakati kuzatib boriladi                               |
| 3. D.x.-a.t.t.-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.  | 4-6 daqiqa  | Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga yegilmaydi |

|   |              |  |
|---|--------------|--|
| 4. D.x.-a.t.t.-1 tayanib cho‘qqayiladi. 2tayanib turib bukiladi. 3-oldinga egilib kerishiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.                             | 8-10 daqiqa  | Xotirjam siltamasdan bajariladi                        |
| 5. D.x.-tovonga o‘tirib, qo‘llar tizzaga qo‘yiladi. 1-2-kerishib, qo‘llar tovonga tekkiziladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.                            | 8-10 daqiqa  | Kerishib nafas olib, tovonga o‘tirib nafas chiqariladi |
| 6. D.x.-a.t.t.-1-bosh ustida qarsak chalib, chap oyoqni yon tomonga siltab nafas olinadi.<br>2. D.x. 3-4-shuning o‘zi boshqa oyoqda bajariladi. | 4-6 daqiqa   | Oldinga tashlanishlar chuqur bo‘lmaydi                 |
| 7. D.x.-tayanib o‘tiriladi. 1-oyoq bukiladi, 2kerishiladi, 3-o‘tiriladi. 4-D.x.ga qaytiladi.  | 8-10 daqiqa  | Kerishib, oldinga qarab, nafas olinadi                 |
| 8. D.x.-tayanib o‘tiriladi. 1-oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi, qo‘llar yon tomonga   | 10-12 daqiqa | Agar qiyin bo‘lsa, orqaga tayanishga                   |

|   |             |                                       |
|---|-------------|---------------------------------------|
| uzatiladi. 2-oyoqlar chalishtiriladi. 3-oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.  |             | harakat qilinadi                      |
| 9. D.x.-yotib, qo‘llar gavdaning yoniga qo‘yiladi. 1-2-gavda muskullari taranglashib, oyoqlar kuch bilan jiplashtiriladi, qo‘llar qisilib, musht qilinadi. 3-4-bo‘shashib, nafas chiqariladi. | 8-10 daqiqa | Kuchlanish 4-6 soniya saqlab turiladi |



|   |              |  |
|---|--------------|--|
| 10. D.x.-o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1qo'llarni bukib yelkaga, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. 2-chap tizzaga egilib, o'ng qo'lning tirsagi tizzaga tekkiziladi. 3o'ng tizzaga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi. | Shuning o'zi | Egilish paytida nafas chiqariladi                              |
| 11. D.x.-tovonlarga o'tiriladi. 1-oldinga egilib, qo'llar oldinga uzatiladi. 2-o'ng oyoqni orqaga ko'tarib, kerishiladi. 3-oldinga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.   | 4-6 daqiqa   | Kerishib, qo'llarni to'g'rilab, nafas olinadi                  |
| 12. D.x.-to'rt oyoqlab turiladi. 1-2-orqani kerib, qorinni ichkari tortiladi. 3-4-bosh pastga tushiriladi. Orqa tomon dumaloqlanadi.  | 8-10 daqiqa  | Kam va tinch bajarish  |
| 13. D.x.-o'ng oyoqqa tayanib cho'qqayiladi, chap oyoq orqada uchiga qo'yiladi. Sakrab oyoqlar holatini almashtiriladi.  | 10-20 daqiqa | Boshni egmay tekis nafas olinadi                               |
| 14. D.x.-a.t.t. 1-2 qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni siltab orqaga uzatiladi. 3-4 qo'llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.   | 8-10 daqiqa  | Egilish paytida bo'shashiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi |
| 15. D.x.-a.t.t 1-2-o'ng qo'lni ko'tarib, chap   | 10-20        | Sekin boshlab,   |
| oyoq uchi yon tomonga qo'yiladi.<br>2-D.x. 3.-shuning o'zini boshqa qo'l va oyoq bilan. 4-D.x.ga qaytiladi.   | daqiqa       | asta-sekin tezlashtiriladi                                     |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| 16. D.x.-a.t.t. 1-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 2-oyoqni siltab, qo'llar oldinga uzatiladi. 3-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 4-D.x.ga qaytiladi. | 6-10 daqiqa | Siltab, oyoqlar keng qilinadi, nafas ushlanmaydi |
|--|-------------|--|

Mashqlar asta-sekin, zo'riqishsiz, nafas olish to'xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg'ulot o'rtasigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borib pasayishi darkor. Mashqni bajargandan so'ng puls tezligi tinch paytidadiga nisbatan 50%-80% oshishi mumkin, undan so'ng 5-10 daqiqa mobaynida me'yoriga kelishi lozim. Bu jismoniy yuklama oqilona ekanligidan darak beradi, demak, ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

### 5.12. Jismoniy tarbiya daqiqalari

Gigiyenik gimnastika turlari orasida badantarbiya daqiqalari muhim hisoblanadi. Ular oliy ta'lim mutaxassislari o'quv kuni davomida doimiy o'tkazib turiladi. Tinimsiz faoliyat tufayli talabalar charchab, ularning ish qobiliyati pasayadi, xotira, diqqat ham susayadi. Talabalar, ayniqsa, o'quv mashg'ulotining uchinchi soatidan so'ng, o'zlarini charchagandek his qiladilar. Badantarbiya daqiqalari sog'lomlashtirish tadbiri sifatida o'quv ishlarining yanada faollashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badantarbiya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi va u 57 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaga yirik muskullar guruhi: yelka kamari, oyoq, gavgada mo'ljallangan mashqlar kiritiladi. Bular, o'z navbatida, muskullarning zo'riqishi va bo'shashishiga chuqur ritmik nafas olish bilan qon aylanishi tizimidagi to'qimada bo'ladigan nohush hodisalarining bartaraf qilinishiga birgalikda ta'sir ko'rsatadi va butun organizmning tonusini oshiradi.

Quyida namunaviy badantarbiya daqiqalar majmua keltirilgan, ular sinfdan chiqmasdan, qarorlar oralig'ida turib bajarilishi mumkin.

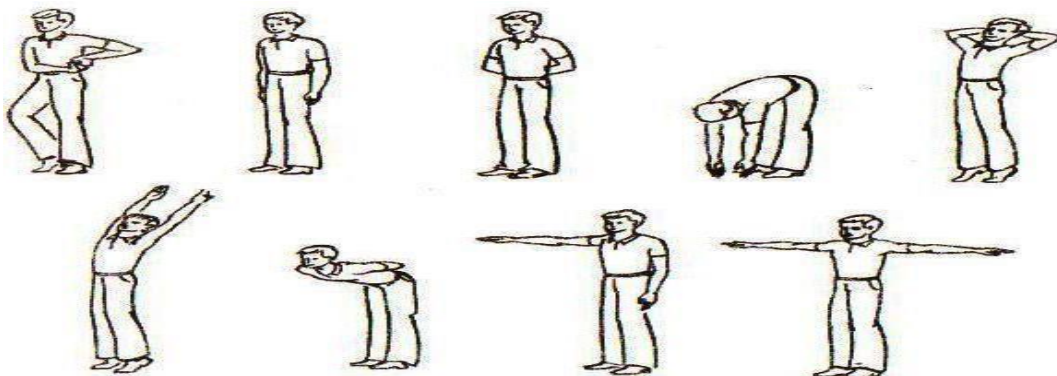
1. D.x.-a.t.t. 1-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarini yonga uzatib, nafas olish. 2-qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

2. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-qo'llar belda, orqada, oldinga engashish va nafas chiqarish. 2-to'g'rilanib, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib kerishishi va nafas olish. 3-to'g'rilanib, qo'llarni bo'shashtirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash.

3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-oldinga bukilish, so'ng qo'llarni yuqoriga uzatib nafas chiqarish. 2-chap tomonga burish va qo'lni yon tomonga uzatish. 3-4-shuning o'zi, ikki tomonga burilishi. Mashqni 10-12 marta takrorlash (**188-rasm**).

Talabalar sanoat ob'ektlarida ishlab chiqarish amaliyotini o'tash davrida, mazkur kasbdagi ishchilar uchun ko'zda tutilgan ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuani bajaradilar. Mashqlar syexlar yoki ish joylarida ishchilarning uzoq vaqt davomida faoliyat ko'rsatishini ta'minlash uchun kerak. Masalan, o'tirib kam harakatli ishlarni bajarganlar uchun, og'ir jismoniy mehnatni bajargan kishilar uchun barcha muskullarga ta'sir ko'rsatadigan, muskullarni bo'shashtiruvchi katta amplitudadagi mashqlar zarur.

Badantarbiya daqiqalari mashqlar majmua yoki shunga tegishli alohida mashqlar har 7-14 kunda almashtirib turilishi shart. Mashqlarni almashlash mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi, shug'ullanuvchilar organizmiga ularning yanada samarali ta'sir ko'rsatishi uchun sharoit yaratadi.



## 188-rasm

Ritmik gimnastika-ritmik gimnastika gigiyenik gimnastika turlariga kiradi. U oliy ta'lim muassasalari jamoalari orasida keng tarqalgan.

Ritmik gimnastika mashg'uloti uchun mashqlarni oqim usulida bajarish xosdir. Shug'ullanuvchilar mashqlar majmuani biladilar va o'qituvchi navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib, bajarishning asosiy xususiyatlariga urg'u beradi, xolos. Odatda, shug'ullanuvchilar yuqori malakali mutaxassislar uchun ishlab chiqilgan majmualardan foydalanadilar, chunki ularda tegishli barcha uslubiy talablar hisobga olingan bo'ladi. Mashqlar oqilona tanlangan, uslubiy jihatdan o'zini oqlagan. Ular ketma-ket, his-hayajon bilan musiqa sadolari ostida bajariladi.

Har bir mashg'ulotda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'ladi.

Mashg'ulotning tayyorlov (kirish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg'ulotda tayyorlashga mo'ljallangan. Unda to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat go'zalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o'tirib-turishlar va boshqalar.

Mashg'ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko'rinishdagi mashqlar ketma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho'zilish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo'llar va yelka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'shiladi. Shundan so'nggina turkum mashqlar bajariladi, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuklamaga zo'r bermaslik tavsiya qilinadi. Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o'zini nazorat qilish asosida, yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta'lim mashg'ulotlar paytida ham qat'iy rioya qilish darkor.

Mashg'ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama asta-sekin kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch holatga keltiradi.

Bunda nafas olish hamda bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ma'lum bo'lgan barcha umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, bu shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatib, uyg'un rivojlanishni ta'minlaydi. Mashg'ulotlar uzoq yillar davomida muntazam o'tkazilishi lozim ekanligini esdan chiqarmaslik darkor. Shundagina, sog'lomlashtirishda kutilgan samaraga erishiladi.

Musiqaritmik gimnastika mashg'ulotining majburiy unsuri hisoblanadi.

Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiqa asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimli ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan hotirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismdan, yuklama ortib ketsa, o'ynoqi va ohangrabo kuy nisbatan xotirjami bilan almashtiriladi. Bu mashg'ulot davomida birmuncha dam olish va yengil bo'shashish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o'zigina yetarli. U past ohangda jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlantiriladi.

Hozirgi paytda endi shug'ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo'ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenik gimnastika mashqlari majmuani keltiramiz (**20-jadval**).

Gimnastika bilan shug'ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg'ulot kiyimi qulay, harakatga halal bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak. Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getralar yoki golflar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi.

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytuzalar, trenirovka shimi, jun getralar kiyiladi. Yozda odatdagidek kiyim kiyiladi. Sochlar yuzni tutmasligi, ko'zga

tushmasligi uchun peshonaband bog‘lab olishingiz mumkin. Agar belga rezina bel-bog‘ taqilgan bo‘lsa, gavda holatining to‘g‘riligining nazorat qilish oson bo‘ladi. Polga mashqni bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam yo‘lakcha to‘shalishi lozim. Uyda shug‘ullanish uchun joy ajrating. Mashg‘ulot oldidan bevosita o‘tirish unchalik maqul emas. Ovqat tanavul qilgandan so‘ng kamida 1,5 soat yurish darkor. Mashqlarning to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang, qomatingizni kuzating: qorin tortilgan, bel to‘g‘ri, dumg‘aza tarang holda bo‘lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajargan paytingizda bir qo‘lni hamma vaqt yuqori ko‘tarib, bel muskullariga eng ko‘p darajada yuklama bering. Qorin muskullari uchun mashqlar bajarayotganingizda nafas olishga alohida diqqatni qarating, qorinni ichkariga torting. Harakatni jadal bajaring.

Ayrim mashqlarning yengil yuklar bilan bajarish va yukning og‘irligini astasekin oshirib borish mumkin. Mashg‘ulot jarayonida muskullarni bo‘shashtirish va dam oldirish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajarish mumkin.

Agar charchasangiz, to‘xtamang. Mashqni sekin bajaring, lekin doimiy bamaylihotir harakatda bo‘ling, musiqa ohangiga mos harakatlaning. So‘nggida tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmuaga o‘ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqtini oshiring.

Boshlovchilar uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi

## 20-jadval

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Mashqlarning tavsifi | Me‘yor<br>(takror |
|                      | Lash soni)        |

|   |          |
|---|----------|
| <p>1. D.h.-a.t.t. 1 kaftlar yelkaga qo'yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (elkalar to'liq pastga tushiriladi va bo'yin cho'ziladi).</p> <p>2-tirsaklar to'liq yon tomonga ko'tariladi (kuraklar birlashadi). 3kaftlar qoringa qo'yiladi, so'ng qo'llar yuqoriga cho'zilib, dumg'aza muskullari taranglashtiriladi. 4-D.x. dastlabki xolatga qaytiladi.</p> | 8 marta  |
| <p>2. D.h.-oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, qo'llar kafti oldinga aylantiriladi. 1-yarim o'tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to'g'ri), qo'llarni pastga to'liq cho'ziladi (elka tushiriladi va bo'yin yuqoriga cho'ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.</p>   | 16 marta |
| <p>3. D.h.-yarim o'tirib, panjalar biri-birining orasidan o'tkazilib, bosh ustiga qo'yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1-oyoqning uchiga ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.</p>   | 16 marta |
| <p>4. D.h.-a.t.t. 1 gavdani chapga burib, yarim o'tirib, qo'llar yon tomonga uzatiladi, ammo bir qo'l tizzalarga nisbatan oldinroqda, boshqasi orqada bo'ladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4shuning o'zini boshqa tomonga burilib bajariladi.</p>  | 16 marta |
| <p>5. D.h.-a.t.t.-1. bir oyoqda yarim o'tirib, boshqasi bukib oldinga ko'tariladi (iyak ko'krakka qisiladi, orqa dumaloqlanib, qo'llar yerga cho'ziladi), 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.</p>   | 16 marta |
| <p>6. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'l qorinda, tirsaklar yonga uzatilgan. 1-yarim o'tiriladi (bosh pastga tushirilib, bel dumaloqlanadi). 2oyoqni yon tomonga, uchiga qo'yiladi, qo'llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (qomatni kuzating). 3-4-shuning o'zi, boshqa oyoqda bajariladi.</p>   | 16 marta |
| <p>7. D.h.-qo'llar belda, 1-bosh oldinga egiladi. 2-dastlabki holatga</p>   | 8        |

|   |                   |
|---|-------------------|
| qaytiladi. 3-bosh orqaga egiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.  | marta             |
| 8. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'llar yonga uzatilgan. 1-yarim o'tirib, panjalarni burib, kaft yuqoriga qaratiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-yarim o'tirib, kaft pastga qaratiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi. | 16 marta          |
| 9. D.h.-a.t.t.-1. yarim o'tirib, bir yelka ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 shuning o'zi boshqa yelkada bajariladi.  | 32 marta          |
| 10. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'llar belga qo'yiladi. 1-oldinga egilish (bel to'g'ri). 2-yon tomonga egilish. 3-orqaga egilish. 4-boshqa tomonga egilish. Shuning o'zini teskari ketma-ketlikda bajarish.                | 8 marta           |
| 11. D.h.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni boshga qo'yiladi, panjalarni ustma-ust qo'yib, kaftlar pastga qaratiladi. 1-tosni yonga chiqarib (elkani to'g'ri tutiladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.                 | 16 marta          |
| 12. D.h.-a.t.t. -1-cho'qqayib, qo'llarni yuqoriga yondan ko'tarish (to'g'ri qomatni saqlash va qo'llar cho'zilib, tizzalarni birlashtirish). 2-dastlabki holatga qaytiladi.   | 16 marta          |
| 13. Joyida turib yugurish (oldinga, orqaga, chapga o'ngga).   | 2 daqiqa davomida |
| 14. D.h.-oyoqlar yelka kengligida. 1-4-qo'llar bilan yurgandagi harakatni bajarish (tizzalarni to'g'ri tutish). 5-8-shuning o'zini orqaga bajarib, so'ng oldinga, dastlabki holatga qaytish.                            | 4 marta           |
| 15. D.h.-orqada yotish. 1-bukilgan oyoqni ko'tarib uni cho'zish. 2-oyoqni tushirib, yerga tekkizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.   | 32 marta          |



|  |          |
|--|----------|
| 16. D.h.-o‘tirib, oyoqlarni yoziladi. 1-2-chap oyoqqa ikki marta egilish. 3-4-o‘ng oyoqqa ikki marta egilish. 5-7-oldinga uch marta egilish. 8-dastlabki holatga qaytish.  | 8 marta  |
| 17. D.h.-chalqancha yotib, qo‘llarni yonga, kaftlarni pastga qaratib qo‘yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko‘tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho‘zish). 1-bukilgan oyoqlarning bir yerga tekkuncha tushirish (elka va qo‘l yerdan uzilmaydi). 2-dastlabki holatga qaytish va shuning o‘zini, boshqa tomonga bajarish. | 16 marta |
| 18. D.h.-chalqancha yotib, qo‘llar bosh orqasiga qo‘yiladi. 1yelka va bosh ko‘tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.   | 16 marta |
| 19. D.h.-chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni yelka kengligida qo‘yiladi, kaftlarni pastga qaratib, qo‘llarni yonga tushiriladi. 2dastlabki holatga qaytiladi.   | 8 marta  |
| 20. D.h.-oyoqlarni bir joyga qo‘yib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tariladi. 1-panjalarni bo‘shashtirib “pastga” “tushirib yuborish”, 2bilaklarni “tashlab yuborish”, 3-4-qo‘llarni pastga biroz bukib, oldinga “tashlab yuborish” 5-8-asta dastlabki holatga qaytib, qo‘llar yon tomondan yuqoriga ko‘tariladi.                   | 8 marta  |

Atletik gimnastika-Hozirda yoshlarni kuchli, chaqqon va xushqomat qilib o‘stirish, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini topshirish hamda armiya safida xizmat qilishga tayyorlash zamon talabidir.

Binobarin, bunga, muntazam jismoniy mashg‘ulotlarida qatnashish, jismoniy mehnat va atletik gimnastika bilan doimiy shug‘ullanish orqaligina erishiladi.

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg‘un rivojlanishiga, qomatning to‘g‘ri va chiroyli bo‘lib shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aytish o‘rinliki, maxsus atletik tayyorgarliksiz biron-bir sport turida yuqori natijalarga erishish qiyin. Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida yigitlar ko‘pchilikni tashkil qilishi bejiz emas, chunki aviasiya, temir yo‘l, suv, avtomobil transportiga doir sohalarda, o‘quv-

trenirovka jarayonida atletik gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi hamda atletik gimnastika bo'yicha guruh va seksiyalar tashkil qilinadi.

Kuchni rivojlantiruvchi trenirovkalar ko'proq snaryadlarda bajariladi. Bunday mashqni ketma-ket, kamida 8-10 marta takrorlash lozim. Yarim yildan so'ng mashqqa o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Atletik gimnastika mashqlari majmuani bajarishda, ayniqsa, nafas olishga tegishli bo'lgan tavsiyani qat'iy bajarish lozim, chunki, mashqni bajarish paytida nafasni tutib turish o'ta zararlidir.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmua 21-jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o'spirinlar uchun mo'ljallangan.

#### Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

##### 21-jadval

| Mashqlarning tavsifi  | Me'yor (takrorlash soni)                 |
|---|--|
| 1. To'g'ri qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida oyoq uchiga turish. Tezlik o'rtacha. | 15-20 marta                              |
| 2. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o'rtacha.                      | 15-25 marta                              |
| 3. Oyoqlarni bukmay gavgani oldinga egish. Tezlik o'rtacha.   | 10-12 marta                              |
| 4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rtacha.   | Har bir qo'lda 30-40 martadan bajariladi |
| 5. To'g'ri qo'llarni oldindan ko'tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o'rtacha.                         | 15-25 marta                              |

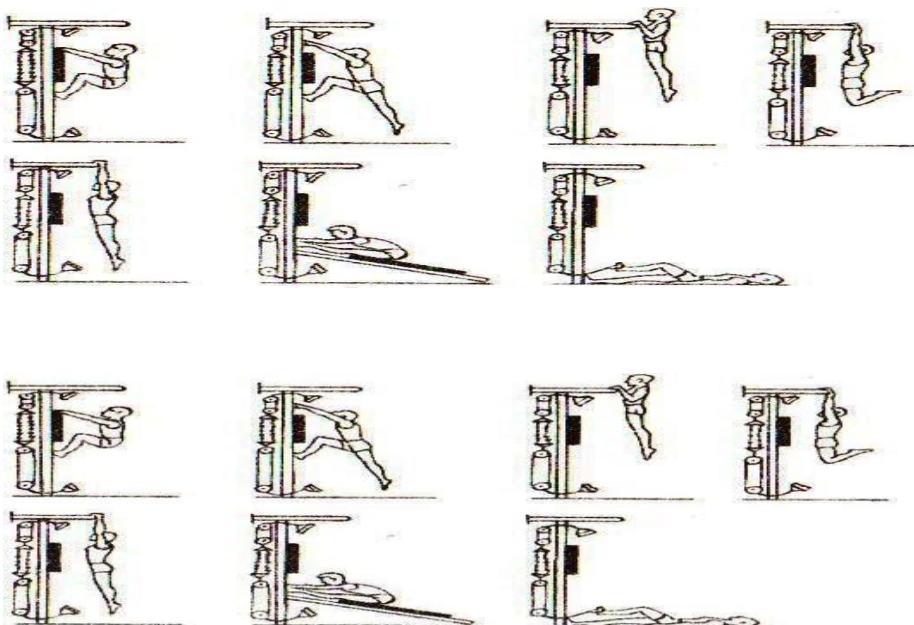
|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 6. Oyoq uchida o‘tirib, qo‘llar yelkaga qo‘yiladi.<br>O‘tirib nafas chiqariladi, to‘g‘ri nafas olinadi. Tezlik o‘rtacha va jadal. Mashq tugatilib, 30-45 soniya xotirjam yuriladi, bir qancha nafas olish mashqlari bajariladi. | 20-50 marta                        |
| 7. Oyoqqa bog‘langan gantelni siltash. Tezlik o‘rtacha.   | Har oyoqda 20-50 marta bajariladi  |
| 8. Bokschining to‘g‘ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha va jadal.   | Har qo‘lda 20-35 marta bajariladi  |
| 9. Gavdani yon tomonga egib, qo‘llarni qo‘ltiqqa qo‘yib, “nasos” qilish. Tezlik o‘rtacha.   | Har tomonga 10-20 marta bajariladi |
| 10. Gantelni yelkaga qo‘yib, o‘tirgan holatda gavnani egish. Tezlik o‘rtacha.   | 10-12 marta                        |
| 11. Gantelni bo‘yinga osib, stulga tayangan holda yotib qo‘llarni bukish va yozish. Tezlik sekin va o‘rtacha.   | 8-15 marta                         |
| 12. Oldinga va orqaga egilib “yog‘och kesuvchi”ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha.  | 15-25 marta                        |
| 13. Oyoq uchida sakrab, qo‘llar yon tomonga ko‘tariladi. Tezlik o‘rtacha va jadal.  | 15-20 marta                        |
| 14. Majmuani bajargandan so‘ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o‘tkazib, badanni artish.   |                                    |

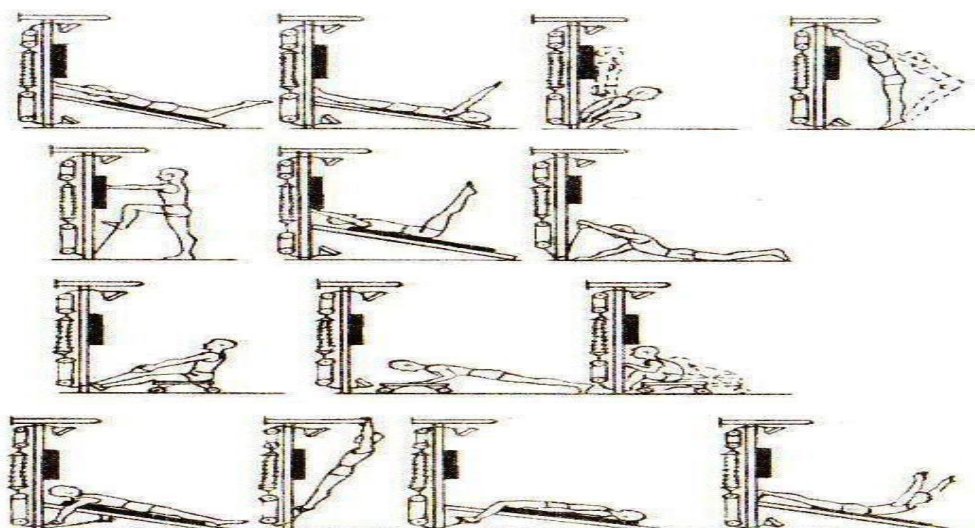
Avvalo, gantelni qo‘lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo‘g‘imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So‘ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo‘llarga dam beriladi. Gantelni qo‘yib, qo‘llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo‘shashtiring.

Endi talabalarning tayyorgarligiga bog‘liq holda 1kg dan 3kg gacha og‘irlikdagi gantelni tavsiya qilish mumkin. Shuni e‘tiborga olib, kitobda gantel va toshlar bilan bajariladigan, nisbatan murakkab bo‘lgan bir qancha mashqlar majmua keltiriladi. Ammo ular, nisbatan tayyorgarligi kuchli bo‘lgan atletlar uchun mo‘ljallangan.

18-20 yoshli talabalar 10-12 marta oddiy tortila bilishi, 8-10 marta kuch bilan ko‘tarilishi, 10-12 marta to‘ntarilib ko‘tarilishi kerak. Ushbu tizimni xizmat ko‘rsatgan murabbiy S.Bogdasarov ishlab chiqqan. U o‘z ishida, “bo‘lajak jangchi” ga degan umumiy sarlavha ostida, qulay sport snaryadlari, elastik tasma, turnik va boshqalardan foydalanib, kuch tayyorgarligi qo‘rish bo‘yicha bir qator mashqlar majmuani keltiradi.

Uy “Salomatlik” trenajerida mashg‘ulot o‘tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (189-rasm).





### 189-rasm

1. D.h. gimnastika devorida osilib turasiz. Qo'llarni to'g'rilash bilan bir vaqtda oyoqlarni tizzalardan bukasiz.
2. D.h. gimnastika devori yog'ochida chap oyoqda turib, qo'llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog'ochini ushlaysiz. Gavgangizni chap oyog'ingiz to'g'rilanguncha ko'tarasiz. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarasiz.
3. D.h. gimnastika devori yog'ochida osilib turib tortilish.
4. D.h. gimnastika devoriga yuzi bilan turib osilish, oyoqlarni tizzalardan bukish va yozish.
5. D.h. gimnastika devori yog'ochiga osilib turish. Gavgdani soat mili yo'nalishi bo'ylab va unga teskari aylantirish.
6. D.h. nishab taxta bo'ylab o'tirish. Gavgdani oldinga turli darajada egish.
7. D.h. yerda yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki ushlagichiga kiydirish. O'ng va chap oyoqlarni almashlab, espanderni cho'zish.
8. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada pastga qarab yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, yuqoriga tortilish.
9. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada yuqoriga qarab yotish va oyoq kaftlarini tegishli gimnastika devori yog'ochiga mustahkamlash. Gavgdani har tomonga burish.

10. D.h. past o'tirish holatida qo'llar bilan espanderning pastki ushlagichidan tutib, espanderni cho'zib turish.

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo'llar bilan espanderning yuqoridagi dastasidan ushlab. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan espanderni cho'zish. Bu paytda oyoq kaftlari dastlabki holatda turadi.

12. D.h. gimnastika devoriga bir qadam beridan qarab turish. Uning yog'ochidan qo'llar bilan ushlab, oyoq kaftiga espanderning pastki dastasini kiydirish. Oyoqni tizzadan bukib, espanderni cho'zish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, oyoqlarni ko'tarib, burchak hosil qilish.

14. D.h. yerda pastga qarab yotish. Bir qo'l bilan espanderning pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan yerga tayanib, espanderni cho'zib, qo'llarni ko'tarish va tushirish.

15. D.h. aravachada o'tirib, oyoqlarni bukib, devorga yaqinlashish va undan uzoqlashish.

16. D.h. aravachaga tayanib devorga yuz bilan  $90^{\circ}$  burchak ostida yotish. Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzoqlashtirib, harakatlantirish.

17. D.h. aravachada devorga qarab o'tirib, qo'llar bilan espanderning pastki dastasidan ushlab. Espanderni cho'zib turib, oyoqlar bilan devorga depsinish.

18. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, qo'llar bilan espanderning pastki dastasidan ushlab. Qo'llarni to'g'ri qilib ko'tarib, espanderni cho'zish.

19. D.h. gimnastika yog'ochida osilib turib, oyoq kaftlarini espanderning pastki dastasiga kiydirish. Yog'ochda tortilib, espanderni cho'zish.

20. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarning nishab qilib qo'yilgan taxtaga teng qilib to'g'rilash va espanderni cho'zish.

21. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada yerga qarab yotish. Oyoqlar kaftlari bilan gimnastika devori yog'ochiga tayanib kerilish.

### 5.13. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika turlarining o'rni va ahamiyati

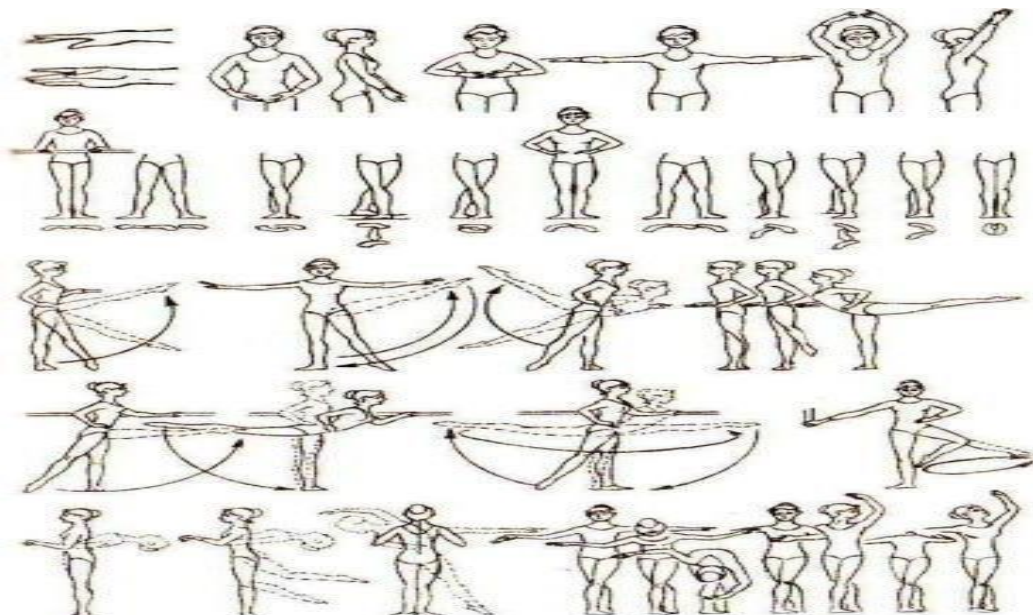
**Sport gimnastikasi.** Bu sport turi jismoniy tarbiya dasturiga erkin mashqlar va sport snaryadlaridagi alohida mashqlar sifatida kiritilgan. Erkin mashqlar-bu xilma-xil harakatlarni kombinezatsiyasidan, ritmik musiqa jo'rligidagi sport va erkin mashqlar o'quv kombinezatsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo'g'imlardagi harakatchanlik), chaqqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, arqonda, turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "ot"da siltanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi. Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo'lishni va o'qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug'illanishni talab qiladi.

**Badiiy gimnastika.** Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez suratlarni bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o'zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni orttiradi. Bu sifat badiiy gimnastikadagina emas, balki figurali uchishda, akrobatikada, suvga sakrashda ham yuqori baholanadi.<sup>73</sup> Kundalik hayotda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar xushbichim, go'zal qaddiqomat, harakatlarni zeboligiga ega bo'ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'spirinlar

---

<sup>73</sup> Karimov M., Usmonxojayev T. S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va harakatli o'yinlar. Ilm-Ziyo. 2005.

uchun ham foydali, ularning harakatlarida qayishqoqlik va joziba ortadi (**190-rasm**). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantariya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.

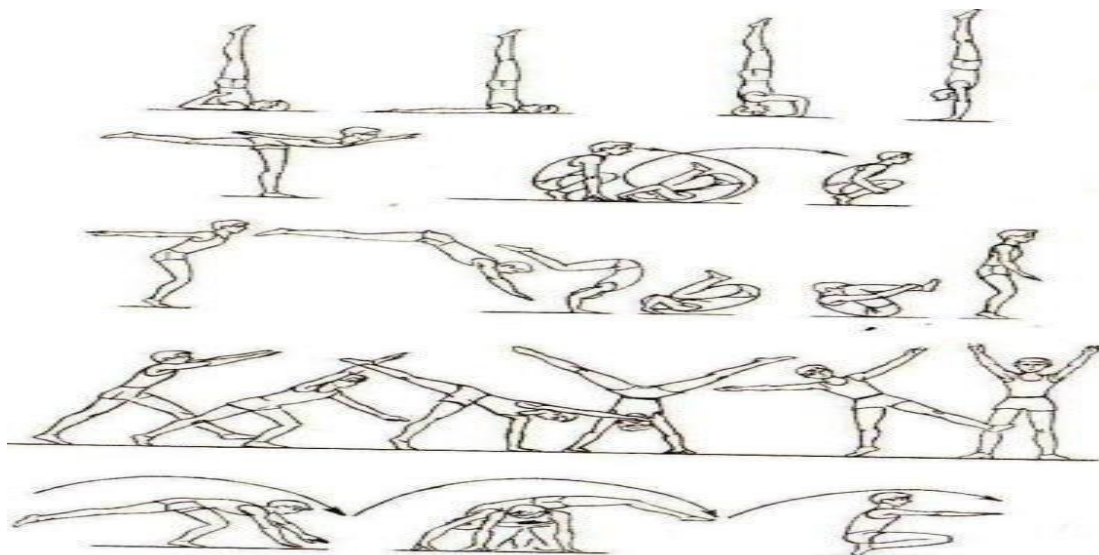


### **190-rasm**

**Akrobatika.** Akrobatika mashqlari, asosan, har xil o‘q atrofida (salto va boshqalarda) aylanma ko‘rinishdagi hamda g‘ayritabiiy sharoitda bajariladigan muvozanat saqlash harakatlarini ifodalaydi.

Ular akrobatika yo‘lakchasida, maxsus snaryadlar (trampolin, irg‘itish taxtasi, batut va boshqalarda) mustaqil yoki yordamchi bilan bajarilishi mumkin. Akrobatika mashqlari insonning jismoniy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Shunga ko‘ra, o‘quv mashg‘ulotlarida kuch va egiluvchanlik, chaqqonlik, jasurlik va qat‘iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinasiyasi uyg‘unlashtiriladi. Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibilyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo‘llanadi (161-rasm).





### 191-rasm

Turnik, qo‘shpoya, halqa, yakkacho‘p, “kon”da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug‘ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo‘yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo‘linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

Statik mashqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo‘shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o‘tish bo‘lib buni kuch bilan ko‘tarilishida ko‘rish mumkin.<sup>74</sup>

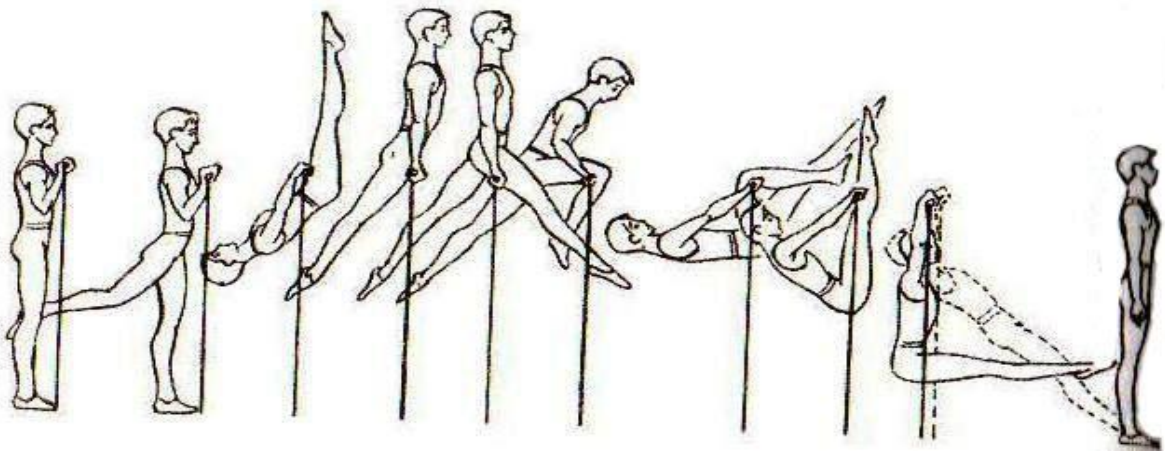
Gimnastika uskunalardagi siltanish mashqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo‘lining jo‘shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu mashqlarni bajarish ko‘pincha o‘qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabaning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, “kon” da, qo‘shpoyada, baland turnikda, halqalarda mashq qiladilar.

Quyida keltirilayotgan gimnastika uskunalardagi mashqlar oliy ta‘lim muassasalarining amaldagi jismoniy madaniyat va sport dasturiga binoan o‘rganiladi.

<sup>74</sup> Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011

1. Past turnikda. D.h. bukilgan qo‘llarda osilib turish, bir oyoqda depsinib, boshqasi bilan siltanib ko‘tarilish. O‘ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida tayanish: orqaga sekin tushib, o‘ng (chap) oyoqda osilib turish. Bukilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (**192-rasm**).

2. Past turnikda. D.h. cho‘qqayib osilish. Osilib, burchak hosil qilish va to‘ntarilib ko‘tarilish, sekin tushib, oldinga bukilib osilish: oyoqni bukib, ularni qo‘llar orasidan o‘tkazib, orqaga kerilib osilish; oyoqlarni tushirib, orqada bukilib, osilish; oyoqda depsinib, bukilib osilish; oyoqni tushirib, kerilib turish.

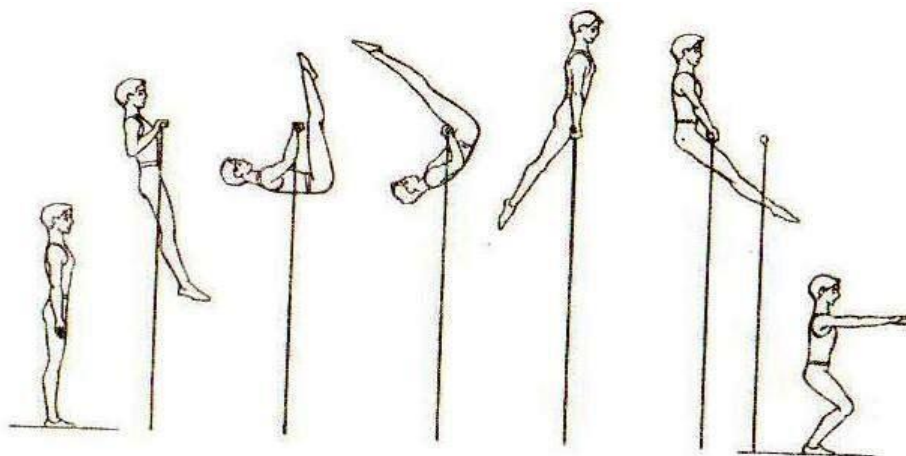


**192-rasm**

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo‘llarda osilish va to‘ntarilib ko‘tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (**193-rasm**).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo‘llarni bukib, sekin tushib, bukilib osilish; oyoqlarni bukib, ularni qo‘llar orasidan o‘tkazib, orqada osilish; teskari ko‘tarish; oldinga sakrab tushish.

5. Baland turnikda tortilish 10-12 marta takrorlash.



**193-rasm**

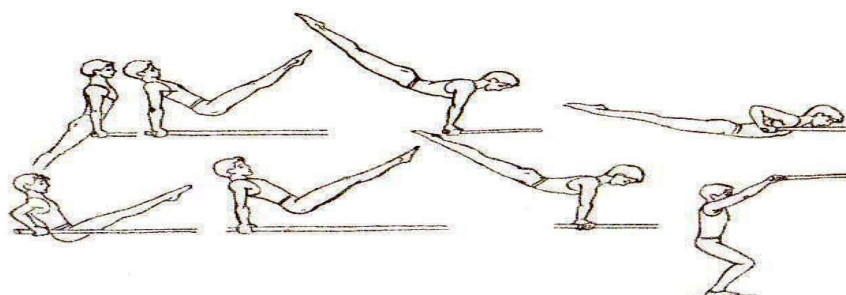
Parallel qo'shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo'shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo'llarni bukib, oldinga siltanganda uni to'g'rilash; orqaga siltanib qo'shpoyani ushlab tushish (**194-rasm**).

2. D.h. qo'llarga tayanish va har xil holatda silkinishlar. Bukilib, ko'tarilib o'tirib, oyoqlarni yoyish; oyoqni ichkariga olib, orqaga siltash; oldinga siltash; orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish.

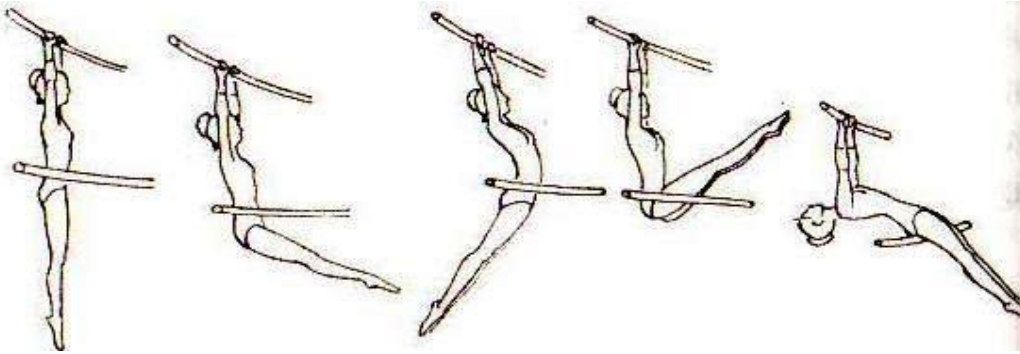
3. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, bukilgan qo'llarga tayanish; qo'llarni to'g'rilash; burchak hosil qilish, o'tirib, oyoqlarni yoyish va qo'llarni oldinga tushish; bukilib oldinga umbaloq oshib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan qo'shpoya oxiridan tushayotib ichkarida qayta siltanish; oldinga siltanib, oyoqlarni yozib sakrab tushish.

4. D.h. qo'llarga tayanish. Qo'llarga tayanib siltanishlar; bukilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan oldinda tutish; kuch bilan yelkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



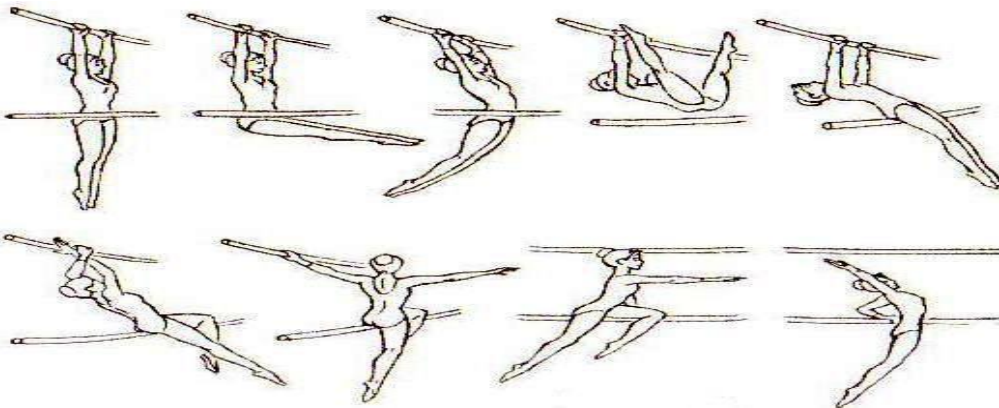
## 194-rasm

Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar 1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (195-rasm).



## 195-rasm

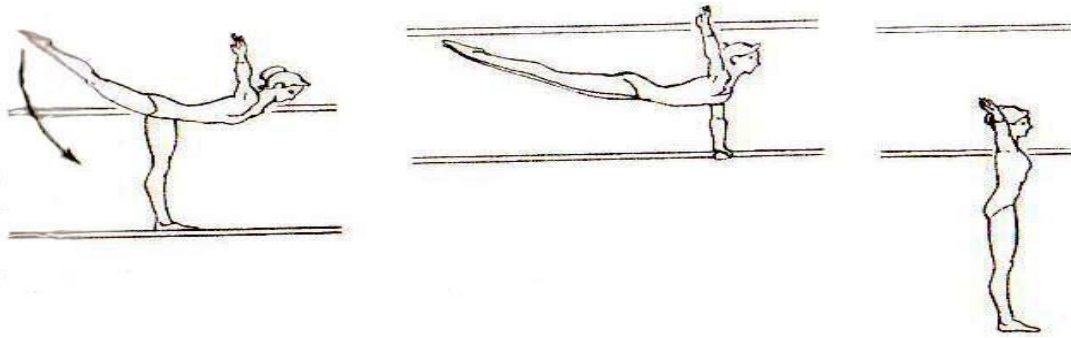
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chapga (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lda yuqoriga yog'ochni ushlab; pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlab va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (196-rasm).



## 196-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chapga  $270^{\circ}$  burilib, tos bilan o'tirish; chap (o'ng)ga burilib, pastki yog'och bo'ylab o'tirish; burchakli sakrab tushish.

4. D.h.-pastki yog'ochga tayanib turib muvozanat saqlash; bir qo'lda pastki yog'ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib ("qaldirg'och"); orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish (197-rasm).



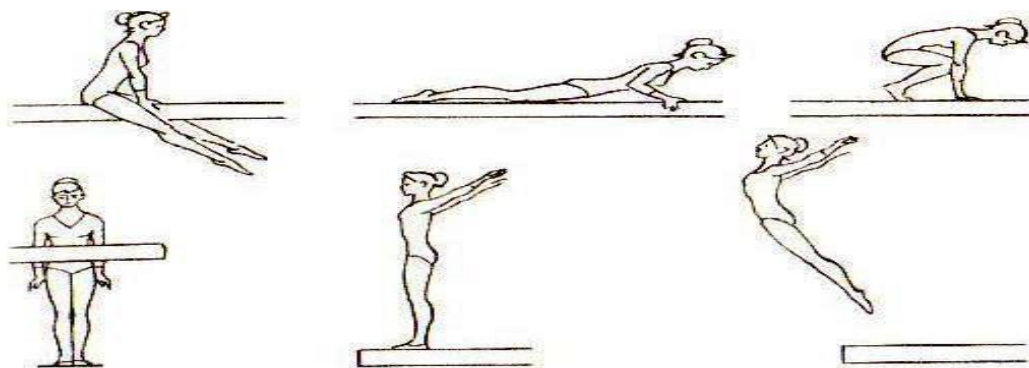
**197-rasm**

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukilgan qo‘llarda kuch bilan osilib turish.
2. Oldinga siltanib bukilib turish.
3. Oldinga siltanib kerilib osilib turish.
4. Burchakli osilib turish; kuch bilan bukilib osilib turish; kerilib osilib turish.

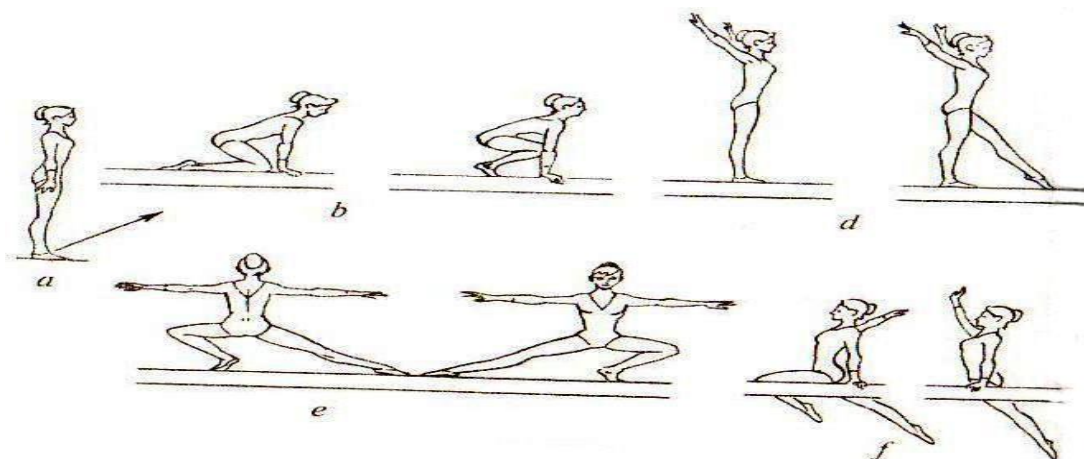
Qizlar uchun yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkacho‘pga sakrab chiqib, chapga burilish va o‘ng oyoqni siltab, o‘tirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo‘llarga tayanish va bukilgan qo‘llarga tayangan holda songa tayanib yotish; yakkacho‘p uchlariga yurib borib tayanib, cho‘qqayish; oyoq uchiga turish, qo‘llarni orqaga uzatish, so‘ngra kerilib sakrab tushish (**198-rasm**).



**198-rasm**

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho‘qqayib tayanish; turib qo‘llarni yon tomonga uzatish; chapga 180<sup>0</sup> ga burilib, so‘ngra o‘tirib oyoqlarni yozish; o‘ngga siltanib chap songa o‘tirish, chap qo‘lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (**199-rasm**).



**199-rasm**

3. D.h. yakkacho‘pda bir oyoqda turib, boshqasini orqaga uzatib, qo‘llarni yon tomonga cho‘zish. Oyoqni oldinga siltab, orqaga burilish va qo‘llarni yuqoriga uzatish; to‘liq oyoq kaftiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo‘llarni yon tomonga uzatish; birida siltanish, boshqasi bilan depsinib, oldinga kerilib  $90^0$  burilish va yakkacho‘pdan oldi bilan sakrab tushish.

4. D.h. yakkacho‘pda bir oyoqda turib, boshqasini oldinga qo‘yish va qo‘llarni yon tomonga uzatish. Bo‘sh oyoqni orqaga siltab, yarim barmoqlarda turish va qo‘llarni oldinga uzatish; orqaga doirasimon burilish; to‘liq oyoq kaftiga tushish, qo‘llarni yon tomonga uzatish; qo‘llarni yoysimon pastga, oldinga uzatib, jadal  $180^0$  ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar

1. Yugurib kelib “kozyol”ga sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish va kerilib sakrab tushish.
2. Yugurib kelib, ko‘prikchadan ikki oyoqlab sakrab depsinish va ikki qo‘lga tayanib, “kozyol”dan oyoqlarni yozib sakrab, oyoqlarni bukish.
3. Yonlamasiga yugurib kelib, burchak ostida sakrash.
4. Yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yonlamasiga sakrash.

#### **5.14. Gimnastika bo‘yicha mustaqil ta‘lim mashg‘ulotlari**

Gimnastika mashqlari. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo‘lib, ular yordamida

ko'pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko'pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o'rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida muskullar gurihi (qo'l, yelka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkun.

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 kism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigiyenik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular hisobiga yuklama ham ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo'llarni bo'kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni muskullarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida trenirovka qilishi. Gimnastikachi o'zida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur.

Trenerovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan maslahatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilishi mumkin. O'z-o'zicha trenirovka qilishda ham uch qismli tuzilma, ya'ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug'ullanishdan ko'ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug'ullanish afzaldir. Trenerovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

### **Nazorat savollari.**

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixiga umumiy tavsif bering.
2. Gimnastikaning rivojlanishida buyuk gumanistlar ta'limoti haqida nimalar bilasiz?
3. Gimnastikaning milliy tizimlari
4. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish tarixi haqida tushuncha bering.
5. O'zbekiston respublikasi yetakchi gimnastikachilar haqida gapirib bering, ularning sport g'alabalari, hayoti to'g'risida ma'lumot bering.
6. Ertalabki gigiyenik batantariya mashqlarini tuzing. Guruh talabalari bilan majmuani bajarishni tashkil qiling.
7. Ertalabki gigiyenik batantariya mashqlari majmuani tuzing va uni muntazam bajaring.
8. Gimnastika atamalariga muvofiq gimnastikachining turish holatini ayting.

## **VI BOB. HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR**

### **6.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi**

Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning sostavini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansa-da, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy va vazifalar amalga oshmaydi.



O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakazolarda o'tkazilishi) bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o'yinlar tanlanishi kerak.<sup>75</sup>

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Kichik yoki katta bo'lmagan tor zallarda chiziq bo'ylab turgan holda o'yinni o'tkazish mumkin, unda o'yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan barcha o'yinlarni ya'ni yoyilib, katta va kichik koptokni uloqtirish va sport o'yinlari bilan o'ynaladigan o'yinlari o'tkaziladi. qish vaqtida maydonchada o'ziga xos qishki o'yinlar o'tkaziladi.

Agarda o'yin ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, ob-havo va havoni haroratini (ayniqsa qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo'lganda o'yinni o'tkazishni ya'ni o'yin ishtirokchilarini barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda eng yaxshisi kam harakatlanadigan yoki o'ynovchilar navbat bilan qatnashadigan o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tanlash shuningdek, o'yin uchun zarur bo'lgan asbob-uskunalariga ham bog'liq bo'ladi. O'yin uchun bu jihozlarni bo'lmasligi o'yinni barbod bo'lishiga olib kelishi mumkin.

## **6.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash**

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haraoratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 mli tayoqchalar, arqon, belbog'lar,

---

<sup>75</sup> Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T: 2012

bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasaldan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza to'tilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning hayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bandan tashqari, u yerdagi tibbiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

A) O'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

B) Yozda o'yindan so'ng cho'milish kerak;

V) O'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar ko'karib va qaltirab qolmas-ligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

### **Maydonga belgilar qo'yib chiqish**

O'qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yib, o'yin boshlanguncha maydonga belgilar qo'yib chiqishi mumkin. Bu shunday holatda juda muhimki, chunki maydonga belgi qo'yib chiqishga ko'p vaqt talab qilinadi, masalan, katta sinf o'quvchilari harakatli o'yindan sport o'yinini o'ynashga o'tishda ko'p vaqt talab qilinadi. Agarda maydonni belgilash yetarli darajada qiyin bo'lmasa, uni o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish mumkin. Xuddi shunday kichik maktab yonidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladi, ya'ni bitta-ikkita «Botqoq», «Uy» chegaralarini chizishga to'g'ri keladi. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o'yin boshlanguncha belgilash mumkin, va o'yinni mazmunini gapirib berilayotganda faqatgina belgilanganni dalil sifatida ko'rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan, ayrim o‘yinlar uchun, maydonda doimiy ravishda o‘tkazish uchun belgilab qo‘yish mumkin. Buni yengilgina amalga oshirilsa bo‘ladi ya‘ni, o‘yin uchun qattiqroq joy bo‘lganda, unda bolalarni sevimli o‘yinlarini o‘ynash uchun alohida maydon ajratib berishgani imkoniyat bo‘ladi.

Chegaralarni aniq, yoriq holda chizilgani maqsadga muvofiq bo‘ladi. Agarda chiziq ko‘rinarsiz holda chizilgan yoki belgilangan bo‘lsa, o‘yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo‘yilgan chegaralarni ko‘rishi ancha murakkab bo‘ladi.<sup>76</sup>

O‘yin uchun chegara chizig‘ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, chiziqdan yoki buyumlardan kamida 3 m masofada chizilishi kerak. Ayniqsa bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o‘tishda, katta guruh o‘yin qatnashchilari bir «O‘yin» chegarasidan ikkinchisiga yugurib o‘tishda juda muhimdir.

### **6.3. O‘yinni tushuntirishda o‘qituvchining turish joyi va o‘yinchilarni joylashtirilishi**

O‘yinni tushuntirishga kirishishda avval, bolalarni shunday joylashtirilishi kerak-ki, chunki ular o‘qituvchini yaxshi ko‘rish va uni gapirib borishini eshitish kerak. Hammadan yaxshisi bolalarni shunday joylashtirilishi kerakki, ular o‘yinni xuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo‘ladi.

Agarda o‘yinni boshlash uchun o‘yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o‘qituvchi o‘yinni mazmuni gapirib berish uchun o‘yin ishtirokchilari orasida turadi, agarda ular kamchilik bo‘lsa yoki o‘yin ishtirokchilarini soni ko‘p bo‘lganda, unda doirani o‘rtasiga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o‘yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o‘ynovchilarni yarmi o‘qituvchiga nisbatan orqalarini o‘girib turadi va ularni diqqat e‘tibori tarqoq bo‘ladi. Bunday holatda agarda o‘ynovchilar ikkita guruhga bo‘lingan bo‘lsalar, ular bir-biriga qarshi uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko‘k terak», «Raqam chiqarish»),

---

<sup>76</sup> Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O‘quv qo‘llanma T: 2012

o‘yin tushuntirish vaqtida ikkala guruhni bir-biriga yaqin olib kelinadi, gapirib bo‘lgandan keyin yana «o‘yin» chegarasiga olib borib qo‘yiladi. O‘qituvchi yon tomoni bilan turib, goo‘ birinchi, goh ikkinchi guruhga uchirilib qarab o‘yinni tushuntira boshlaydi.

Agarda o‘yin tarqalgan holda harakat qilish bilan boshlansa (quvlashmachoqqa o‘xshash) unda bolalarni safga turg‘izish mumkin (agarda ular kamchilik bo‘lsalar) yoki o‘zini oldiga shunday guruhlarni tashkil etadiki, hammaga o‘qituvchini eshitiladigan va yaxshi ko‘rinadigan joy bo‘lishi kerak.

O‘yinni tushuntirish paytida o‘ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qaratib qo‘ymaslik kerak, chunki o‘ynovchilarga o‘qituvchini ko‘rishga halaqit beradi va ular tushuntirishni o‘ziga yaxshi qabul qilmaydilar. Agarda o‘quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, deraza oldida bo‘layotgan har xil voqealarga oval bo‘lib qolishadi. Shuning uchun o‘qituvchi ko‘rinarli joyda turishi kerak yoki iloji bo‘lmagan vaqtda quyosh yuzi bilan barcha qatnashchilarga ko‘rinarli joyda turishi shart.

O‘qituvchi iloji boricha guruhga yaqin yoki ulardan xuddan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o‘ziga shunday joyni tanlashi kerakki, unga o‘quvchilar xulqini tekshirish qulay bo‘lishi kerak shuning uchun o‘ynovchilarni esa shundan safga turg‘izish kerakki, ular o‘yin bajarish uchun dastlabki holatda turmagan bo‘lsalar, unda ularni bo‘ladigan keyingi o‘yinlarga qulayroq joyga qayta saflanish kerak.

### **O‘yinni aytib berish (Hikoya qilib)**

O‘yinni o‘tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillaridan biri, uni tushuntirilishiga bog‘liqdir. O‘yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o‘qituvchi o‘zida o‘yin to‘g‘risida to‘liq tasavvurga ega bo‘lishi kerak.

O‘yinni tushuntirish aniq va qisqagina bo‘lishi kerak. Bolalarda o‘yinni boshlash oldidan o‘yin oldidan hayajonlanish holatida turadilar va uzoq vaqt davomida tushuntirilsa o‘yinni idrok qilishiga salbiy ta‘sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda

o'yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda o'tkaziladigan o'yinlardan tashqari bo'lishi mumkin.

Hikoya qilib berilishi mantiqiy to'g'ri, ketma-ketlikda bo'lishlik uchun o'yinni tushuntirishi bo'yicha reja to'zish shart. O'yinni asosiy mazmunini aytib berish uchun quyidagi reja to'zishni tavsiya qilinadi: 1) o'yinning nomi; 2) o'ynovchilarning roli va ularning turish joyi; 3) o'yinni borishi; 4) o'yinni maqsadi; 5) o'yin qoidalari. O'yinni bunday hikoya qilish rejasi o'yinni mazmunini to'liq ketma-ketlikda ochib berish imkoniyatini beradi. O'qituvchi o'yinni borishi to'g'risida hikoya qilib borar ekan, uni oxirida bolalarni esida yana ham yorqin qolishligi uchun o'yinni asosiy qoidalari to'g'risida ham gapirish zarur.

O'yinni jo'shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O'yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Eng yaxshisi o'yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko'tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarni ayniqsa diqqatini o'yinni mazmunini u yoki bu holatiga qaratiladi.

O'yinni gapirib berayotganda, albatta bolalarni so'z boyligini hisobga olish kerak va tanish bo'lmagan va murakkab so'zlarni, terminlarni ular uchun ishlatish mumkin emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so'zlar berilayotgan bo'lsa, uni albatta tushuntirish zarur.

O'yinni yaxshi o'zlashtirib olishlari uchun so'zlab berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq ravishda ham bo'lmasligi ham mumkin: o'yinni ayrim holat yoki mometlarini va ayrim harakatlarni imo-ishora bilan tushuntiriladi. O'yinni usullari va eng ko'proq murakkab holatlari xuddi o'ziday to'liq ko'rsatish mumkin. Ko'rsatishga o'yin ishtirokchilarini o'zlarini jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yinni mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarni kayfiyatini hisobga olish shart. Agarda o'qituvchi, o'yinni gapirib berayotganda bolalarni diqqatini pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki ko'proq qiziqarli va jonliroq o'tishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo'lgandan keyin ayrim o'yin

qatnashchilaridan savollar to‘shadigan bo‘lsa, bunday vaqtda barcha o‘yin ishtirokchilarini diqqatini o‘ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. O‘yinni mazmunini gapirib berish mumkinki, uni bolalar faqatgina birinchi marta o‘ynayotganda uni takrorlanilayotgan bo‘lsa, unda faqatgina o‘yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo‘shimcha qoida hamda usullarini tushuntiriladi. O‘yin ishtirokchilarini o‘yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o‘zlarini jalb qilinadi.

### **Yordamchilar tayinlash**

O‘qituvchi asbob-uskunalarini tarqatish va o‘rnatish, o‘yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o‘ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o‘yinning bo‘lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o‘yin ishtirokchilariga holisona munosabatda bo‘lishi kerak. Keng joylarda o‘ynaladigan o‘yinlarni o‘tkazishda ish o‘yinlar bo‘yicha tajriba orttirgan o‘quvchilarning o‘qituvchiga yordamchi bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Sog‘lig‘i yaxshi bo‘lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o‘quvchilarni o‘yinda kuchi yetganicha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Bahzan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o‘qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.<sup>77</sup>

O‘yinni bolalar charchashini ko‘tmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta’sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O‘yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o‘yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarning) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog‘liq bo‘ladi.

O‘ynovchilarning jo‘shqin holatlariga qarab o‘yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining mahnosi va ahamiyatini bilish kerak.

---

<sup>77</sup> Maxmudov B.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilish doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchining umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilari uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti-intizom va unga qat'iy amal qilinishidir.

### **O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash**

Ko'pchilik o'yinlarda o'yinboshini bo'lishini talab qilinadi. O'yinboshini vazifasini bajaruvchi bo'lish o'yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta'sir etadi. Shuning uchun bu rolda iloji boricha ko'p miqdordagi o'yinchilar qatnashsalar maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinboshi har xil usullar bilan tayinlash mumkin.

O'qituvchi uni o'yinda tutgan o'rnini hisobga olgan holda o'yinboshini tayinlaydi. Bu usulni afzalligi shundaki: o'yinboshini odatda ko'proq munosib o'yinchilar saylanishi mumkin: bu usul vaqt bo'yicha ko'proq tez hisoblaniladi (dars uchun juda muhim). Bu usulni salbiy tomoni shundaki, bolalar o'yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosib qo'yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo'lmasdan, birinchi marta o'ynash uchun to'planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'qituvchi o'yinboshini tayinlashi kerak. O'qituvchi o'yinboshini tayinlashda o'zini uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim o'yinchilarni qiziqishi to'g'risida o'ylashga sabab qoldirmaslik kerak.

O'yinboshini qur'a (chek) tashlash bo'yicha tayinlash usuli ham bor. Chek tashlashni sanash yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir so'zni talaffuz qilingandan keyin navbat bilan o'yinchilarni ko'rsatadi. Oxirgi sanoq kimga kelib taqalsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi, yoki uni teskarisi, o'yinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi, qachonki bitta o'yinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan o'yinchi-o'yinboshi bo'ladi.

Sanash usuli vaqt bo'yicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin buni darsdan tashqari o'tkaziladigan o'yinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qo'llash mumkin, ayniqsa bolalar ko'proq yuklama olganda ya'ni kuchli

qo'zg'olish paydo bo'lgandan keyin ularni tinchlatish uchun qo'llaniladi. Sanash bilan matnni ongli ravishda qo'llanilsa bolalarni nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko'rinishida qo'llash mumkin. Kimda kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi. Lekin bu usul juda ko'p vaqtni talab qiladi va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havoda o'yinlarda foydalanish mumkin.

Chek tashlash yo'li bilan o'yinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar o'z'lari mustaqil ravishda o'yino'ynayotganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki bu ular o'rtasida baxslarni kelib chiqarmaydi.<sup>78</sup>

O'yinboshini saylashni eng ko'proq qulay usullaridan biri, bu shug'ullanuvchilarning o'zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo'lib, bolalarni jamoatchilik xoxishini namoyon etadi, natijada odatda ko'proq munosib o'yinboshini saylanadi. Biroq kam tashkil qilingan bolalar o'rtasida bu usulni qo'llash ancha qiyin, chunki o'yinboshini o'yinni bilmaganligini shaxsiy sifati bo'yicha emas, guruhda ko'proq kuchlilarni taqibi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o'qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O'qituvchi o'yinboshini tayinlashni navbatga qo'yiladi, chunki har bir o'yin ishtirokchisi bu o'rinda bo'lsalar, ular o'yinda ma'lum darajada javgarlikni xis qiladilar. Bu o'yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordamlashadi va faollikni oshirishga yordam beradi.

O'yinboshini tanlashda yuqorida ko'rsatilgan usullarni pedagogik vazivani qo'yilishiga qarab almashlab qo'yish kerak, ya'ni o'qituvchi o'z oldiga, mashg'ulotni sharoitiga va o'yinni harakteriga qarab, o'ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab vazifani qo'yadi.

### **Guruhlarga bo'lish**

O'qituvchi, o'ynovchilarni yaxshi bilganligi sababli, kuchlari bir-biriga teng bo'lgan guruhlar tashkil etadi. Lekin o'ynovchilar guruhlarini tashkil etishda faol qatnashmaydilar. Biroq bu usul katta sinf o'quvchilari o'rtasida murakkab yoki qiyin

---

<sup>78</sup> Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.



harakatli va sport o'yinlarini o'ynovchilarda qo'llaniladi. Bunday usullarda guruhlariga bo'ylish kuch tomondan teng bo'ladi.

O'quvchilarni sanash yo'li bilan guruhlariga bo'ylish mumkin: masalan, o'quvchilarni safga saflab, raqam bilan («Bir», «Ikki»ga) sanaydilar, shundan so'ng birinchi tartib raqamlilar birinchi guruhni, ikkinchi raqamlar boshqa guruhni tashkil etadi. Shunday uchul bilan 3-4 guruhlariga ham bo'ylish mumkin. Bu usul vaqt bo'yicha eng ko'proq tez bo'lib va uni hammadan ko'ra tez-tez jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladi. Bunday usulda guruhlariga bo'ylish kuch jihatdan har doim ham bir xil bo'lmaydi.

O'yin ishtirokchilarini guruhlariga figurali yurish yoki bir kishilik qatorda harakat qilish vaqtida sanash yo'li bilan bo'ylish mumkin, lekin har bir qatorda o'yin uchun guruhdan qancha o'yinchi bo'ylishini talab qilinsa, shuncha o'yinchi bo'ylishi shart. Bunday usulda bo'ylish guruhlar tarkibida tasodifan kirib qolgan va kuchlari teng bo'lmasligi bo'ylishi mumkin.

Darsda o'tkaziladigan o'yin uchun, oxirgi ikkita usul juda qulaydir, chunki uni vaqt bo'yicha uzoq davom etmaydigan va bitta mashqdan boshqa mashqqa tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Kelishish bo'yicha guruhgi bo'ylish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar teng ikki guruhga bo'linib, o'z sardorlarini saylaydilar, o'zlari bir-birlari bilan kelishib nom qo'yishib sardorlar oldiga boradilar, ularni aytilgan nomlariga qarab tanlab oladilar. Guruhlarga bunday usulda bo'yinishi, ularni barchasini kuchi bo'yicha bir xil bo'ylishiga olib keladi. Shuning uchun bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga nisbatan o'ziga xos o'yin hisoblanib, ko'p vaqtni talab qiladi, shuning uchun uni ko'proq seksiya mashg'ulotlarida, sayrda va boshqa joylarda qo'llaniladi «Kelishuvi» usuli kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'yin o'tkazilayotganda foydalaniladi.

### **Guruh sardorlarini tayinlash**

Guruhli o'yinlarni tashkil etishda guruh sardorlariga katta vazifa yoki rol beriladi. Ular o'zlarini guruhlarini o'yin vaqtidagi xulqlariga va ayrim o'yinchilarni xulqlari uchun to'liq javob beradilar. Kamida sardorlari to'g'ridanto'g'ri o'qituvchining yordamchisi hisoblanib, ular o'yin ishtirokchilarini tashkil etadi va joylashtiradi, o'yin jarayonida o'zining guruhsini o'yinchilarini intizomiga va o'ynovchilarni o'yin davomida kuchlarini to'g'ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Guruh sardorlarini o'yinchilarning o'zlari tayinlaydi, ayrim holatlarda esa o'qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtai nazaridan shu tomonini ko'proq qadrliki, sardorni o'ynovchilarning o'zlari saylaydilar, chunki ular bir-birini qadr-qimmatiga qarab baholashni o'rganadilar va o'zlarining o'rtoqlariga ishonch bildirgan holda uni ko'proq javobgarlikni oshirishga undaydilar. Agarda

o'ynovchilar yetarli darajada tashkil etilmagan bo'lsa, birbirini yaxshi bilmasa, unda o'qituvchining o'zi sardorni tayinlandi. Ayrim vaqtda u yaxshi o'rtoqlari o'rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlanadi. Ularga javobgarlikni yuklab, o'qituvchi yetishmaydigan xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlarni tayinlash bo'yicha bo'lish usuli. Dastlab bolalar ikkita sardorni saylab olishadi, keyin sardorlar navbat bilan o'z guruhlariga o'yinchilarni tanlab oladilar. Bu yetarli darajada tez usul hisoblanib va guruhlar kuchlari bo'yicha teng hisoblanadi. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, har bir guruhni sardori o'zlariga bo'sh o'yinchilarni olishni xohlamaydilar, natijada tez-tez bolalar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi. Bu kamchilikni yo'qotish uchun tanlashni oxiriga olib bormasdan, qolgan o'yinchilarni sanash yo'li bilan ajratiladi. Sardorlarni saylashni faqatgina katta yoshdagi maktab o'quvchilari o'rtasida qo'llash mumkin, chunki bu usulni qo'llashda o'yinchilardan yaxshi bilimni va ularni kuchlari bo'yicha to'g'ri baholashni bilishni talab qilinadi.

Nihoyat doimiy guruhlariga bo'lib qo'yilgan bo'lishi mumkin. Bu usul sport o'yinlari uchun o'ziga xos bo'lib, biroq murakkab bo'lgan harakatli o'yinlarda, ayniqsa shunday holatdagi ya'ni shu bo'yicha musobaqa o'tkazilayotganda mumkin qadar qo'llash mumkin.

Barcha bu usullar bilan guruhlariga bo'lishida o'yinni harakteriga qarab o'yinchilarni tarkibiga mos kelganda, shuningdek o'yinni o'tkazishdagi turli-tuman sharoitlarda qo'llash mumkin.

#### **6.4. O'yinga rahbarlik qilish**

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, o'shtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganicha va qulayroq yerga joylashib olganicha qanoat hosil qilganidan keyin ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq, uning borishini va o'ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirishi yoki

keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki xushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim. O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z hatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlikni o'stirishda yordam beradi. O'qituvchining vazifasi-o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinini yomon o'zlashtirayotgani uchun ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'quvchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarni oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. qo'polchilik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinchi rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim. Ayniqsa, unga faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llabquvvatlash, rag'batlantirish va bu balki ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O'yinchi o'rtasida o'rtoqlariga, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'olablarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovisklariga yo'l qo'ymaslik lozim.

Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularni uyushqoqlikning, mashq qilishning va guruhda intizom bo'lishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishga erishish kerak. O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

### **6.5. O'yindagi intizomlilik**

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonli bajarishini bildiradi.

Bunday o'yinchi maqsadga erishishi uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z o'atti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga

erishish mumkin. Ba'zi o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi bo'ziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarli darajada anglab olmagan, tushunmagani uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-biriga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom buzilganda o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda yo'l qo'yilgan xatolardan qidirishi lozim.

## **6.6. Hakamlik qilish**

Har bir o'yin obektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlikni ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkon boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga obektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, holis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam guruhlarning kuchi va ulardagi o'yinchilarni soni teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini, ya'ni ular o'ynaladigan joy, asbob-anjomlar va boshqalar bilan bir xil ta'minlanishini hisobga olishi lozim. Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan xislatlarni va malakalarni shakllantirishi, hamda mustahkamlashi kerak.

## **6.7. O'yin harakatlarining me'yorini belgilash**

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning harakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy

kuch sarflangan darslardan keyin (kontrol ish yoki shu kabi mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha harakatlanadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi-umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlantirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin surhatini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan mehyorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish to'tmasligi: o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olish shart. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, do'ktorning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham uno'tmasligi lozim. qilinadigan harakatlarning muayyan mehyori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

### **O'yinni tugashi**

O'yinni davom etishi har xil bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning tarkibiga, mashg'ulotni sharoitiga qarab, o'yinni harakterini hisobga olgan holda, o'qituvchi o'yinni davom etishini belgilaydi. Eng muhimi o'yinni o'z vaqtida tugallashdir. Chunki o'yinni vaqtidan ilgari tugatmaslik, shuningdek, uni cho'zib yubormaslik kerak.

O'yinni davom etishi bir qancha sabablarga bog'liq bo'ladi: ishtirokchilarni soniga (qancha o'yin ishtirokchilari kam bo'lsa, shuncha o'yin qisqa bo'ladi); o'ynovchilarning yoshiga (bolalar kichik yoshidan boshlab uzoq vaqt davomida o'ynashi mumkin emas); o'yinni mazmuniga (o'yin katta yuklama bilan o'tkaziladigan bo'lsa, unda davom etish vaqti qisqa bo'ladi); o'yinni o'tkazish joyiga, o'qituvchi tomonidan taklif qilingan tezlikka yoki mehyoriga; o'qituvchi tajribasiga (kam tajribaga ega bo'lgan o'qituvchi o'yinni qisqa qilib tugatadi) va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

O'yinni tugatishni eng avvalo uni o'yin ishtirokchilariga ta'sir etishiga qarab qo'yilishi lozim. O'qituvchi shunday paytni to'pishi kerakki, qachonki o'yinni maqsadga muvofiq ravishda to'xtatish kerak.

O'yinni charchashni birinchi alomatlarini paydo bo'la boshlagan vaqtda tamom qilish kerak; ko'pchilik ishtirokchilarni e'tiborsizligi o'yin ishtirokchilarini qoidani bo'zishi, harakatni aniq bajarmasligi, maqsadga erishish yo'lida yetarli darajada

qat'iyatlik ko'rsatmaslik, ayrim o'ynovchilarni qiziqishlarini nafas olishini tezlashishidir.

O'yinni o'qituvchi tomonidan belgilangan vaqtda tugatishi zarur, buning uchun o'quvchilarga oldindan aytib qo'yilishi kerak. O'yin ishtirokchilari shuni hisobga olib, o'yinni davom etish vaqtida o'zlarining kuchlarini to'g'ri taqsimlaydilar. Belgilangan vaqtdan 1-3 daqiqa oldin iloji boricha ishtirokchilarni o'yinni tugatishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun ogoxlantiriladi.

Agar o'yin guruhli bo'lsa, o'yin ishtirokchilarini, ular necha marta takrorlashlarini o'yin oldidan aytib qo'yilishi shart.

O'yinni davom etishi mashg'ulotni shakliga bog'liq bo'ladi. Agar o'yin jismoniy tarbiya darsida o'tkazilayotgan bo'lsa, unda unga ajratilgan vaqt chegaralangan bo'ladi. Agar o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkazilganda, uzoq vaqt davom etishi mumkin, chunki o'ynovchilarni uzoq vaqt davomida o'ynashga o'rgatiladi.

O'qituvchi barcha holatlarda o'yin ishtirokchilarini charchatib qo'ymasligi kerak va o'yin ishtirokchilarini qiziqishi orta borayotgan vaqtda, ular to'liq, jo'shqin harakat qiliyotgan bir vaqtda o'yinni tugatishi kerak.

### **O'yin natijalarini yakunlash**

O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tomomlash ham yaramaydi. O'qituvchi o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida tahkidlashi zarur. O'yinni taxlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, nimalar mahqul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.<sup>79</sup>

Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini taxlil qiladi. Bu ish o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

---

<sup>79</sup> T.S.Usmonxodjaev. "1001 o'zbek milliy o'yinlari". T.,1996. T.S.Usmonxodjaev., Xo'jaev F Harakatli o'yinlari-T., 1999

## 6.8. Dars jarayonida qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning mazmuni

### QOPQON

**O‘yinning tavsifi.** O‘ynovchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo‘lib tiziladi va qopqon bo‘ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo‘lib aylanadan tashqarida turadilar.

Qopqondagi guruhdagi bolalar qo‘l ushlab quyidagi so‘zlarni aytib aylana bo‘ylab yuradilar.

Voy qurgurlar bu sichkonlar jonga tegdi u beorlar nima ko‘rsa –shuni yeydi hamma yoqni ship - shiydon qiladi.

Shoshmang sizlar badnafs zotlar qo‘lga tushmayin qolmassiz.

Uyangizga qo‘ydik qopqon hammangizni tez ushlarmiz.

Ular so‘nggi satrdagi so‘zlarni aytib turgan joylarida to‘xtaydilar va qo‘llarini ushlagan holda yuqoriga ko‘taradilar. Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o‘ta boshlaydilar. Rahbarning “Qopqon yopildi!” ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o‘quvchilar cho‘qqayib o‘tiradilar va qo‘llarini pastga tushuradilar. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O‘yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom yetadi. So‘ngra ikkala guruhdagilar o‘rin almashadilar va o‘yinni takrorlaydilar.

**O‘yinning qoidalari.** 1. Qo‘llarni faqat “Qopqon yopildi!” ishorasidan tushirish mumkin.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda jamoa bo‘lib tashkiliy ravishda harakat qilishni tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda 1 vaqtda va signal bo‘yicha she’rni aytishga va o‘yin boshiga bo‘ysunishni talab qiladi. O‘yin epchil va tez harakatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

**Metodik ko‘rsatmalar.** O‘qituvchi “QOPQON YoPILDI!” ishorasini o‘z vaqtida berish uchun sichqonlarning qopqon orasidan qanday yugurib o‘tishganini diqqat bilan kuzatib turish shuningdek qopqon orasidan yugurib o‘tishga yuragi

botlamayotgan sichqonlarga dalda berish lozim. O'yinni qiziqroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'qituvchilarga oldinroq yaxshilab yotlatish lozim

### **CHO'NQA SHUVOQ**

**O'yinga tayyorlash.** O'yinni o'tkazish uchun sport maydoni hamda sport zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog'och qozoq o'rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo'shroq holda tushib-chiqib ketmaydigan qilib 1 metr arqonchaga bog'lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o't bog'lanadi, qoziq yog'och esa tikkasiga yerga yoki polni biror tirqichiga o'rnatiladi. Uning tepa qismiga bog'langan arqoncha bo'sh tomonining uchini boshlovchi ushlab turadi.

**O'yinning tavsifi.** Qoziqni atrofida arqonchani ushlab olib boshlovchi o'tshuvoqni yulib olmoqchi bo'lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo'li yoki oyog'i bilan himoya qilib xaydaydi, ya'ni shuvoqdan yulib olishga yo'l qo'ymaydi. O'yinda boshlovchidan tashqari yana 4-5 kishi hujumchi vazifasini o'taydi. Qaysi o'yinchi ko'proq o't shuvoqni yulib olsa o'sha g'olibchiqadi. O't shuvoqni yulib olishga yo'l qo'ymagan boshlovchi ham g'olib chiqishi mumkin.

**Qoidalar.** 1. Hujumchi o'yinchilarga himoyachini qo'li yoki oyoq panjasi teksta, u o'yindan chiqdi deb hisoblanadi va o'rniga boshqa o'yinchi tushishi mumkin. 2. O'yinni komanda tuzib o'tkazsa ham bo'ladi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yinda tez harakat qilish, yugurish, epchillik, sezgirlik malakalarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi. O'yinda bolalarni sezgirligini, masofasini to'g'ri belgilash, diqqat-e'tiborini, harakatini o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakatlari o't-shuvoqni tez yulib olish va yugurish.

### **YELKADA KURASHISH**

**O'yinga tayyorlash.** O'yinni oddiy kurashdan farqi-kurashning o'zi faqat tepada, ya'ni ikkinchi qavatda bo'ladi. O'spirinlar yuqori sinf o'quvchilari sherikma-sherik bo'lishib kimdir o'z vazniga qarab vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.



Tepa yelkada kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng belgilangan o'yinchilar jamoalarga bo'linadilar, sport zaliga mata-to'shak solingan joyga qaysi komandadan 2 x 2 bo'lib chiqishadi.

**O'yinning tavsifi.** O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepa kurashchilar kurashadilar. Qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka ag'darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va komandasiga ochko keltiradilar. G'olib komanda ko'p marta yiqitgan sheriklar hisoblanadi.

**Qoidalar:** yelka kurashda faqat tepadagilar olishadilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepa o'yinchining tizzalaridan quchoqlab olib, mahkam ushlab kurashga ko'maklashish, xolos....

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin kurash uchun zarur bo'lgan malakalarni mustahkamlashda va takomillashtirishda. Shuningdek bu o'yinda ziyraklikni, epchillikni, harakat tezligini, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati qarshilik ko'rsatish va kurashish.

## **BO'RON**

**O'yinga tayyorlash.** O'yin keng maysazor maydonda, sport zali yoki sport maydonida o'tkazilsa ham bo'ladi. Bolalar ikki jamoga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. "Buron" o'yiniga 300-5000 gram keladigan belboqqa tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1.5 m chamasi doira chiziladi.

**O'yinning tavsifi.** O'yin hakamni tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib tugunchani olishadi. So'ngra bir birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashi kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan komanda g'olib bo'ladi.

**Qoidalar.** Bu o‘yin AQSH sport turi-Regbiga o‘xshab ketganligi uchun o‘yinchilar tugunchani bir oz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. To‘rtish siltash, chalish, kiyimidan unlash man etiladi.

**Pedagogik ahamiyati.** Bu o‘yin aniq harakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni,uloqtirishni kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda harakatni o‘zaro mosligini rivojlantiradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati-uloqtirish.

### **QIRQ TOSH**

**O‘yinga tayyorlash.** O‘yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o‘tkaziladi. Start chizig‘idan boshlab uzunasiga har bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va x.k ) bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilaniladi. Har bir bola tosh o‘rniga bittadan lattadan tikilgan koptakchani qo‘liga ushlab tayyorlanib turadi.

**O‘yinning tavsifi.** Hakam yoki o‘qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo‘yib, o‘z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o‘yinchi toshini olib borib qaytgandan so‘ng yana biri o‘z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi komanda birinchi bo‘lib o‘z koptokchalarini terib olib kelsa, o‘sha komanda g‘olib deb hisoblanadi.

**Qoidalar:** chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o‘yinchilarga uzatish, oldindan start chizig‘idan chiqish man etiladi.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yinda tezkorlik reaksiyasini, aniq mo‘jalga olish, harakatlarni o‘ziga mosligini, tez fikirlashni o‘rgatadi. Chunki o‘yinni komandali bo‘lganligi uchun jismoniy xis qilishni rivojlantiradi.O‘yin o‘ziga xos harakati koptokni doiraga aniq qo‘yish va olib kelish.

### **«CHO‘PON YOKI PODACHI»**

**O‘yinga tayyorlash.** O‘yin sport maydonida yoki zalda o‘tkazish mumkin. O‘yinni boshlash oldidan to‘pni otish joyi belgilanadi chiziladi. To‘pni otish chizig‘idan 25-30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki komanda ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur’a tashlaydilar. Otish joydan qolgan o‘yinchilarga qarshi komanda

maydonga chiqib joylashadi, ulardan bir o'yinchi koptok tashlab beradi. Otish joyidan o'yinchi koptokni tashlab beradi.

**O'yin tavsifi.** Otish joyidan o'yinchi koptokni uzoqqa urishi lozim, agar koptok uzoqroqqa ketsa, tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qarab kelishi kerak. Koptok uzoqqa ketsa, o'yinchi doira uy ichiga qarab dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsa, marraga yugirgan o'yinchi uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig'iga yuguradilar. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig'iga yuguradilar, ya'ni yana joy almashadilar. Shunday qilib, o'yinchilar qaysi bir kamandadan bo'lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o'yinni muvaffaqiyatli tugadsa, o'sha komanda g'olib chiqadi.

**O'yin qoidalari:** Koptokni maydonga to'g'ri tashlash talab etiladi. O'yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo'lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin voleybol o'yiniga tayyorlashdan biri bo'lib, chunki bu voleybol o'yini uchun xos bo'lgan to'pni egallash malakasini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinda voleybolda to'p uzatish malakasini rivojlantiradi.

O'yin aniq harakatni, chaqqonlikni, aniq nishonga urishni, kelishilgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

## ARQON TALASHISH

**O'yinga tayyorlanish.** Maydonchanning qarama - qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki komandaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oraligiga maydochaning o'rtasiga sertugun qilib urangan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchi signal berishi bilan ikkala komanda o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar.

Belgilangan vaqt 45 sekund 1 daqiqa mobaynida arqonning ko‘proq qismini o‘z chizig‘idan o‘tkazgan komanda g‘olib hisoblanadi.

**O‘yinning qoidalari.** 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o‘tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir komanda arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo‘lgan bir qismidan, ya’ni arqonning mumkin. 3.

Arqon faqat qo‘l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar o‘yish, qo‘llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o‘tirish yoki yotish mumkin emas. Shu qoidalarni bo‘zib, arqonni o‘z tomoniga tortib o‘tkazgan komandaning yutug‘i hisobga olinmaydi.

**Pedagogik ahamiyati.** Bu o‘yin bolalarda tez harakat qilishni, tezlik, chaqqonlikni, sabr toqatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O‘yin ko‘proq jamoa bo‘lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

**Metodik ko‘rsatmalar.** Bu o‘yinda o‘quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga birdamlik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim. Uni o‘g‘il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o‘tkazish mumkin.

## **NINA, IP VA TUGUNCHa**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘ynovchilar qo‘l ushlab, aylanda hosil qilib turadilar. Uchta o‘ynovchi aylanadan tashqarida kema-ket turadi. Bularning oldingisi “ninacha”, ikkinchisi “ip” va uchinchisi “tuguncha” bo‘ladi.

**O‘yinning tavsifi.** Nina har tomonda yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o‘yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

**O‘yinning qoidalari.** O‘ynovchilar qo‘llarini ko‘tarib, nina, ip va tugunchaga yo‘l ochib turishlari lozim.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi.

**Metodik ko'rsatma.** Eng epchil ziyrak o'quvchilar nina qilib tashlash kerak. Nina ip va tuguncha qilib tashlagan o'quvchilar uzoq vaqt xato qilmay yuguraversalar, boshqa o'yinchilar ham o'yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

### **CHAVANDOZ**

**O'yinga tayyorlanish.** Har bir sinfdan 10-12 o'yinchidan guruh to'ziladi. Guruhlar uchun 7 – 9 m kattalikda to'rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo'lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o'z navbavtida ikkitadan jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom qo'yishadi. Faraz qilaylik «Lochin va Zafar» komandalari «LOChIN» komandasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng yoki chap tomonidan chiziq tashqarisida, to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan «ZAFAR» o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yurishdan iborat.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchining ishorasi bilan «LOCHIN» jamoasining o'yinchisi bir oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga kuyib, to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, uning qo'li bilan «ZAFAR» o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o'zidayoq «ZAFARNING» o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib belgilangan joyga borib turadi. «LOChIN» jamoasining o'yinchisi esa navbatidagi o'yinchini ushlashi 15-20 sekundgacha davom yetadi. Buning uchun «LOChIN» jamasining qolgan o'yinchilari bir xil maqomda 1dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida «ZAFARNING» necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar

«ZAFAR» jamoasi to'rtburchakdan tashqariga chiqadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek o'yinda maqsadga erishish uchun intilishni, o'zini va o'rtoqlarini kuchini ijobiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yinni dam olish bilan almashib olib boriladi.

## **IZVOSHCHILAR.**

**O‘yinga tayyorlanish.** Bu o‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yin bo‘linadigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan chegaralab qo‘yiladi. O‘ynovchilar to‘rt kishidan bo‘lib guruhlariga bo‘linadilar. Har bir guruhda bir «izvoshchilak» bo‘ladi. Hamma «ot»lar maydonchani bir tomoniga, ya‘ni «otxonaga» to‘planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

**O‘yinning tavsifi.** O‘qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta – uchtadan izvosh aravaga «qo‘shadilar» va ketma- ket bo‘lib aylana bo‘ylab turadilar. O‘qituvchi «Otlar, marsh!» -deb komanda bergandan keyin hamma uch otli izvoshchilar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. «Izvoshlar, tarqal!»- degan komanda berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo‘yilgan joyga yuguradilar. «Izvoshchilar, otlar qo‘shilsin!»- degan komanda berilgandan keyin izvoshchilar o‘z otlarini ushlab va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O‘z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadi. Eng oxirida qo‘lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi. **O‘yinning qoidalari.**1. Izvoshchilar otlarni o‘qituvchi komanda bergandan keyin ushlab lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yinda bolalarda tezkorlik harakat reaksiyasini, tez yugurishni rivojlantiradi. O‘ynovchilar birga birgalashib harakat qilishga o‘rgatadilar. O‘yin o‘zini dadil xis qilishni, jasurlini o‘zini tuta bilishni malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati tez yugurish.

## **"JUFTMI - TOQ" o‘yini**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin bolalarda chamalash, mo‘ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. Qur’a tashlash bilan o‘ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong‘oq pista to‘plashlari mumkin.

**O‘yin tavsifi.** O‘yinga olingan guruh o‘ynovchilari qo‘llariga danak yashiradilar. "Juftmi- toq" deyishadi. Ikkinchi guruh o‘ynovchilari, o‘ylab, "Juft" yoki "toq" deb

atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligini topgudek bo'lsa, danak to'liq to'laydi yoki beradi.

**O'yin qoidasi.** 1. Guruhdagi har bir o'ynovchi o'z raqibining qarshisida 1m masofadaturasi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan "Juft- tok"-deb aytishadi, so'ngra yakka g'oliblar aniqlanadi. 3. Danakni har bir o'ynovchi alohida- alohida ham yashirish mumkin. 4. Qo'llarni ushlab ko'rish man etiladi. O'yin 2- sinf o'quvchilariga mo'ljallangan.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yin bolalarda chamalash, aniq mo'ljalga olish, topqirlik va did – farosatni tarbiyalaydi. O'yinda epchillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchli rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati – yurishdir.

### **ChILLAK**

**O'yinga tayyorlanish.** O'yin joyida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80- 100 sm, 2- 2,5 sm bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunliga 20 sm tayoqcha— chillik kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkamayakka o'ynasa ham, guruhlarga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

**O'yinning tavsifi.** Oldingi chiziqdan 2 m nariga dastani qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib yengilgina ko'tarib tashlashi va chillakni qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qayta dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20 – 30 metr nariga borib tushsa, 3- 4 ochko bo'yicha otilganda 90 – 100 metr masofaga yetkazilishi mumkin. Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasi yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida

nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgalanadi.

**O'yinning qoidasi.** 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlanganda chillak dastaga uch martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berish, she'r o'qishi ham mumkin.

**Metodik ko'rsatmalar.** Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izning yuziga o'xshagan ovoz chiqarib borishi lozim.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yinda birgalikda harakat qilishi, epchillik, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

## DURRA

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) durrani qo'lga o'ragan holda ushlab turadi.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi signal berishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib ko'zlarini yumadilar. Shunda durrachi o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yurishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'quvchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kechib quvayotgan o'quvchining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zini joyiga o'tarib olishga harakat qiladi. O'tirib olmasa o'zi boshlovchi bo'lib qoladi.

O'yin qaytadan boshlanadi. O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

**O'yin qoidalari.** 1 O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. 2. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa o'rinlarini almashadi.



**Pedagogik ahamiyati.** O'yinda barcha o'yinchilarni diqqat e'tiborini, sezgilarini topqirligini harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik, tezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi. O'yinni o'ziga xos harakatlari yugurish hisoblanadi.

### **CHERTKI**

**O'yinga tayyorlanish.** O'yin bolalar sezgirlik, diqqat etish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'ynovchilar chek tashlab ikki komandaga bo'linadi. Komandalar bir – birlariga qarama – qarshi 8-10 m masofada turadilar. Har komandaning o'yinboshichisi o'z komandasidagi o'ynovchilarni qushlar, hayvonlar o'simliklar va mevalar nomi bilan ataydilar. Qora rangdagi ro'molcha tayyorlab qo'yiladi.

**O'yin tavsifi.** O'yin boshlash huquqini olgan o'yinboshi raqib o'ynovchilardan birining boshini yoki qo'lini ro'mol bilan bog'laydi va o'z o'yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bilintirmasdan kesib ro'molni bir necha marta chertadi, o'zi joyga borib turadi. O'yinboshi bog'langan ro'molni yechib oladi, u chertgan o'ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o'yinchini topsa o'z komandasiga olib qaytadi, topolmasa shu komandada qoladi. O'yin komandada 1-2 ta o'ynovchi qolguncha davom etadi. So'ngra o'yinboshilar o'rin almashadilar.

komandada 1-2 ta o'ynovchi qolguncha davom etadi. So'ngra o'yinboshilar o'rin almashadilar.

**O'yin qoidalari.** 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bog'lanishi lozim. 2 Agar ro'mol bo'lmasa, ko'p qatlamlilik bo'lishi shart. 3. Har ikkala komanda o'ynovchilarining yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o'ynovchi orqasidan sekin chertishi darkor.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin yoshlarda diqqat- e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik aniq mo'ljal olish sharoitlarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakat sekin bildirmasdan yurishdir.

## QIDIRIB TOP

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin sport mydonchasida, dam olish boglarida o‘tkaziladi. O‘yinda to‘rtta o‘quvchi onaboshi qilib saylanadi.

**O‘yin tavsifi.** O‘qituvchi signal bergandan so‘ng to‘rtta o‘quvchi o‘yinboshi bo‘lib o‘girilib yoki bolalarga orqasini o‘girib ko‘zlarini yumib turgan holda quyidagi so‘zni aytadilar.

Oyog‘ingga tagida osh taxta,

Ko‘zingga qumu, paxta

Shu so‘zni aytib bo‘lganlaridan so‘ng orqalariga qaramaydilar, qolgan o‘yinchilar esa har tomonga tarqalib yashirinib oladilar. Yashirinib olganlaridan so‘ng ular turli joylarga, chuqurlarga, butalarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirinishlari mumkin. Shundan so‘ng o‘yinboshilar yashiringan o‘yinchilarni maydon o‘rtasiga olib keladilar. Agarda yashiringan o‘yinchilarni bitta yoki ikkitasini topolsalar, unda o‘yinboshilar o‘rtaga chikib biz yengildik deb aytadilar. maydon o‘rtasiga olib keladilar

**O‘yin qoidalari.** 1 . Ro‘mol boshini siqmaydigan qilib bog‘lanishi lozim. 2 Agar ro‘mol adras bo‘lmasa, ko‘p qatlamlilik bo‘lishi shart. 3. Har ikkala tomonda o‘ynovchilarining yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o‘ynovchi og‘ritmasdan sekin chertishi darkor.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda diqqat- etiborni, sezgirlik qobilyatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik aniq mo‘ljal olish sharoitlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

## URIB QOCHDI

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin yoshlarni chaqqonligini, tezkorlik, oyoq va qo‘llarni birday ishlatishga o‘rgatadi. O‘yin uchun bir dona ko‘rpacha 10 m li arqon tayyorlanadi. Guruh yoki komandaga bo‘linib o‘yinga bo‘ladi. O‘ynovchilarning hammasida ro‘moldan qilingan durra bo‘lishi lozim.

**O‘yin tavsifi.** Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi uning ustiga ko‘rpa yopilib qo‘liga 10m li arqon ushlatib qo‘yiladi. Arqonni bir uchi qo‘riqlovchini uchida bo‘ladi. qo‘riqlovchida (ham hakam yoki o‘yinboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo‘ladi. Komandalar navbat bilan yotgan o‘ynovchini durra bilan urishga yoki oyoq bilan tepishga harakat qiladilar. Qo‘riqlovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog‘i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog‘i bilan tepsa shu o‘ynovchi ko‘rpa ostiga yotqiziladi. Shuning uchun o‘ynovchilar yotgan o‘ynovchini urib birdan qochishlari, tutqich bermasliklari va belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Komanda a‘zolaridan biri qo‘lga tushsa, komandalar joylarini almashadilr.

**O‘yin qoidalari.** 1. Ko‘rpa ostidagi yerga qarab yotadi. 2. Qo‘riqchi ham ko‘rpa ostidagi o‘yinchi ham arqonni qo‘yib yubormasliklari kerak. 3. Yerda yotgan u yoki bu yoqqa siljimaydi. 4. Qo‘riqchi faqat o‘zining chegarasida urish va tepish mumkin. 5. O‘yinchilarga zarb bilan urish va tepishga ruxsat berilmaydi.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yinda bolalarni birday ahil bo‘lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o‘rgatadi. O‘yinni o‘ziga xos harakati aniq urish va yugurish hisoblanadi.

## **BEKINMACHOQ**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin bolalarda kuzatuvchanlik sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o‘yin uchun butazor yoki uylar bo‘lishi kerak. Marrada qoladigan o‘ynovchi shunday aniqlanadi. Bir to‘da bolalar baravariga: - Bekinmachoq oshga pichoq, kim oyni ko‘rdi? - deya solib qo‘llarini baland ko‘taradilar. Kim ko‘tarishdan orqada qolsa, o‘sha bola marrada qoladi.

**O‘yin tavsifi.** O‘yinni boshlash navbati aniqlangan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o‘ynovchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi:

-Bo‘ldimi? Bo‘ldimi?- deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to‘rt, besh, olti, yetti ketdim. Bo‘lsa ham bo‘ldi - bola ko‘zini ochadi, tevarak atrofni sinchiklab kuzatadi

va bolalarni esa topish uchun tomonni mo'ljallab qidira boshlaydi. Birinchi bo'lib topganning ismini aytadi:

-Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa:

-Bekinma, qoch, yuzingni och, to'xta topdim va hokazo.

**O'yin qoidalari.** 1. Yetti deb sanaguncha o'ynovchilar yashirinib bo'lishlari shart. 2. Yashiringan bolani topsa u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o'yinchilar bilintirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o'ynovchi yig'ilib bo'lguncha o'yin davom etadi, so'ngra yangi tutuvchi aniqlanib o'yin boshlanadi.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik, va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O'yinda chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin o'ziga xos harakati – yugurishdir.

### **KO'RPA YOPINDI**

**O'yinga tayyorlanish.** Bu o'yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo'rqmaslikka o'rgatadi. O'yinda har bir komandadan besh kishi qatnashadi.

O'ynovchilar qur'a tashlash bilan himoyada yoki hujumda o'ynaydilar.

Himoyachilardan to'rt kishi ustiga ko'rpa yopinib yerda buklangan holda yopishadi, ularning har birining ikki metr bo'lgan arqon, arqonning ikkinchi uchi chaqqon va epchil himoyachi qo'lida bo'ladi. o'rtada turgan himoyachining ikkinchi qo'lida bir metr bo'lgan arqon yoki durra bo'ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo'lib turadi.

**O'yin tavsifi.** Hakamning ko'rsatmasi bilan o'yin boshlanadi. Hujumchilar ko'rpa yopingan o'yinchilarni urushga harakat qiladilar. Himoyachi esa o'z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo'lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat qiladi. Lekin ikkinchi qo'lidagi arqonlarni qo'ymasdan harakat qiladi.

**O'yin qoidalari.** 1. Hakam o'yinni kuzatib boradi va kimga zarba tegsa o'yinni to'xtatib o'ynovchini chiqarib yuboradi, keyin o'yinni davom ettiradi.

2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog'i yoki qo'li tegsa u o'yindan chiqqan hisoblanadi.

Z. Himoyadagilar ko‘rpani ustilariga yopib ko‘proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish urish huquqiga ega. 5. Qaysi komanda himoyachilari qattiq zarb berishga erishsa shu komanda g‘olib deb e‘lon qilinadi.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo‘rqmaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin chaqqonlik tezkorlikni, rivojlantiradi. O‘yin o‘ziga xos harakati – yugurish, aniq tezligidir.

## **LANKA**

**O‘yinga tayyorlanish.** Qo‘y yoki echki terisidan qirqib olib tagiga og‘irroq narsa yoki qo‘rg‘oshin yopishtirib lanka yasash mumkin.

**O‘yin tavsifi.** O‘yinchilar juft-juft bo‘lib yoki guruh-guruh bo‘lib o‘ynashlari mumkin. 5-10ta oddiy tepishdan so‘ngra 5-10 sach, 5-10 lurdan boshlanishi kerak. Bularni hammasini tushirmasdan bajarib bo‘lgandan keyin keyingisi o‘yin boshlanadi. Agarda qo‘yilgan vazifani oxirigacha yetkaza olmasa o‘yinni navbatdagi o‘yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to‘liq va aniq bajargan o‘yinchilar g‘olib chiqadi. Bu o‘yin orqali o‘quvchilardan epchillik, chaqqonlik, tezyurlik, chidamlilik sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

**O‘yin qoidalari.** 1. Har bir harakat ketma- ketlikda bajariladi. 2.O‘yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o‘yinchilar esa she‘r yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari mumkin.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda jasurlik botirlikni koordinasion harakatlanishni tarbiyalaydi. O‘yinda sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, rivojlantirishga yordam beradi.

## **DANAK YASHIRISH**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin bolalar bilan ayni o‘rik pishgan vaqtda aylanib, ularni avaylab- asrash, tashilab yubormasdan, uni yig‘ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o‘yinni juft- juft yoki guruhlariga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi. o‘yinni birinchi

bo‘lib kim boshlashini aniqlash uchun o‘yinchilardan biri qo‘liga bir danakni yashirib uni topgan o‘ynovchi boshlaydi.

**O‘yin tavsifi.** O‘yin galini olgan o‘yinchi qo‘liga siqqanicha danak oladi va deydi: -Chanta- chanta danaklarim nechta? O‘ynovchilardan har kim o‘z chamasini aytadi. Keyin danak yashirgan bola qo‘lini ochadi va hamma danakni oladi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to‘laydi.

**O‘yin qoidalari.** 1. Kim danak sonini to‘g‘ri topgan bo‘lsa, o‘yin galini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroflicha ko‘rsatiladi va ushlab ko‘rishga ruxsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftni alohida yoki birlashtirilgan holda ham foydalanish mumkin. 4. Eng ko‘p danak yutgan o‘ynovchi g‘olib hisoblanadi.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda diqqat- e‘tiborni topqirlikni tarbiyalaydi. O‘yinda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

### **OQ TERAQMI, KO‘K TERAQMI**

**O‘yin tavsifi.** Barcha o‘yinchilar baravar ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z kapitanini saylaydi. Har bir komandaning o‘yinchilari bir – birlari bilan mahkam qo‘l ushlab turadilar. Bir komanda o‘yinchilari baravariga “oq terakmi ko‘k terak, bizdan sizga kim kerak?”- deb so‘raydi. Ikkinchi komanda a‘zolari “sizdan bizga (qarshi komanda o‘yinchilardan birining ismini aytib) kerak!” Ismi aytilgan o‘yinchi kelib qarshi komanda qatnashchilari hosil qilib turgan “zanjirni” uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o‘yinchilaridan birin o‘z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o‘zi shu komandada qoladi. Shundan keyin o‘yin komandalar roli almashinib davom etaveradi.

**O‘yin qoidalari:** 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o‘yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro‘molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o‘yinchi to‘satdan bir otilib zanjirni uzib o‘tib ketishi uchun qarshi komanda o‘yinchilarining diqqatini chalg‘itadigan harakatlar qilishi mumkin

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin bolalarni ahil bo‘lib harakat qilishga, tezda to‘g‘ri yo‘nalishni olishga o‘rgatadi. O‘yinni o‘ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

### **DARRA**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 metrli doira chiziladi. Uning ichidagi 2-3 m bo‘lgan yana bitta doira chiziladi. Qur’a tashlab o‘yin boshi aniqlanadi. Doiraning o‘rtasida o‘yinboshi joylashadi. Uning qo‘lida yechilgan arqon (ip yoki ro‘mol). O‘ynovchilar katta doira bo‘ylab joylashadilar.

**O‘yin tavsifi.** O‘yinboshi doiraning o‘rtasida tizzasiga boshini qo‘yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o‘ynovchi uni to‘rtib uyqudan uyg‘otadi. U tezda joyidan turib darra u bilan o‘ynovchilarni dog‘lash kerak. O‘ynovchilar o‘yinboshiga dog‘ qildirmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o‘yinboshi o‘ynovchini, uni kichik doiraga o‘tqazib qo‘yadi. Endi o‘ynovchilar dog‘langan o‘ynovchini qutqarishga harakat qiladilar. O‘yinboshi esa uni qo‘riqlaydi u o‘yinboshi bironta o‘yinchini bog‘lasa, uni ham birinchi bog‘langanning yoniga o‘tqiziladi. O‘yinni bitta ham bog‘lanmagan o‘yinchini qolmaguncha davom etadi.

### **O‘yin qoidalari.**

1. O‘yinboshini darrani siltab qattiq urib bog‘lamasligi kerak.
2. O‘yinboshining katta doiraga kirish manq qilinadi.
3. Bog‘langanlar tinch qo‘zg‘almasdan o‘tirishlari shart.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda xushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O‘yinda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati tez yugurishdir.

### **CHAVANDOZ yoki KICHIK ULOQ**

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yinning bu turi ko‘kalamzor maydonda yoki sport zalida o‘tkaziladi. O‘yinda faqat o‘g‘il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular soniga,

jismoniy baquvvatligiga kamida to'rt kishidan tashkil topgan ikki komandaga bo'linadi. Bu maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, «uloqni» tashlash uchun belgilanadi. O'yin uchun oddiy qo'y yoki echki terisidan bo'yiga 40sm, eniga 15- 20 sm bo'lgan bolishcha «uloq» tiqiladi. Teri topilmagan holatda matodan yoki eski ko'rpachadan yasasa ham bo'ladi.

**O'yin tavsifi.** O'yin boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saflanib turadilar, hakam yoki o'qituvchining hushtagi chalinishi bilan «uloq» maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir- birlarining orqasiga opichib olishadi va maydonga qarab «uloq»ni olish uchun yugiradilar. Haqiqiy kurash- tortishuv maydonda bo'lib qaysi bir «chavandoz» birinchi bo'lib «uloq»ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi. O'yin davom etadi bu gal ham o'yin hakamning boshlashiga binoan hakamning boshlashiga binoan ko'rsatilgan tartibda o'tadi. O'yin tugallangandan so'ng o'yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli «chavandoz»lar aniqlanib, g'oliblar rag'batlan-tiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yin o'ynovchilarda sezgirlikni tez harakat qilishni, tezkorlikni, chaqqonlikni, kuchni tarbiyalashga yordam beradi.

Shuningdek o'yinda harakatni o'zaro mosligini, har bir o'yin qatnashchisi komandaga oldiga qo'ygan vazifani bajarish hissiyotini rivojlantiradi. O'yinda o'ziga xos harakat – tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

## KARVON

**O'yinga tayyorlanish.** O'yin bolalarning og'zaki nutqi, topqirligi, diqqati tezkorligi va choqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O'yin shartiga ko'ra o'yinboshi ya'ni «karvonboshi» hamda «qaroqchi» belgilanadi. Diametri 15 m bo'lgan doira chiziladi.

**O'yin tavsifi.** O'ynovchilar bir qatorga turib, oldinda turganning belidan qo'l bilan ushlaydilar. Ular doira bo'ylab keng qadamlar bilan yugurib, misol tuya kabi harakatlanish kerak. O'ynovchilardan biri doiraning bir chetida joylashib oladi.

Ya'ni u yo'ldan o'tayotgan karvonni talab «qaroqchilik» qiladi.



Qaroqchi so‘raydi:

- Karvon qayoqqa borayapti?
- “Hindistonga” ey xurmatli zot, deb javob berdi karvonboshi.
- Sizlar, do‘stlar uchun nima olib kelasizlar, deydi qaroqchi.
- Buyuring, oliy xazratlari- deydi karvonboshi.
- Qaroqchi 5-8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg‘a qarab ketaveradi. Doira bo‘lab aylana kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o‘tadi. Qaroqchi karvonboshidan so‘raydi. Sen menga nima olib kelishing kerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo‘lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo‘lsa qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishiga majburlaydi. Mabodo karvonboshi hech narsa esidan chiqarmasdan takrorlasa undan qaroqchi so‘raydi: “Qani mening buyumlarim?” Karvonboshi o‘yinchilardan birini ko‘rsatib “Navbatdagi sandiqda”- deydi. Ko‘rsatilgan o‘ynovchi esa “Amudaryoni kechib o‘tayotganimizda siz...ning buyurtmangizni yo‘qotdik” deyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

**O‘yin qoidasi.** 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o‘ynovchilarni doiradan chiqquncha ushlash mumkin. 3. O‘ynovchilar doira ichidan tez chiqib qaroqchiga tutqich bermasalar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yin bolalarda topqirlik, nutqi ravon bo'lishi, diqqat- e'tiborini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati tez yugurish, chap berishdir

### **TAPUR- TUPIR QALDIRG'OCH**

**O'yinga tayyorlanish.** O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo'yi 8 metrli, eni 6 metrli to'rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro'mol tayyorlanadi. O'yinboshi va o'yinni birinchi bo'lib boshlovchi chek tashlash yo'li bilan belgilanadi. O'ynovchilar shu to'rtburchak ichida joylashadilar.

**O'yin tavsifi.** O'yinboshi bolaning bog'lar ekan deydi:

- Oyog'ing tagida taxta qarasang ko'zingga qum paxta. O'ynovchining peshonasiga chertilayotganda o'yinboshi shunday deydi:

Oq ekan, sho'r ekan, oppog'i shu ekan, chert peshonasiga so'ngra borib joyinga tur!

Ko'zi bog'langan o'ynovchi chertib ketganni qidirayotganda, bolalar baravar qo'llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda xo'r bo'lib aytadilar:

-Tapur- to'pir qaldirg'och tanlaganingni olib qoch!

-Bu yoqqa kel kelaqol, angushlang menda.

-Dovdiraysan har qachon,

-Chertgan kimdir bilmaysan,

-Ajab bo'пти, xo'p bo'пти

-Ko'zingni och kim chertdi?

-Topolmading sen shu yerda qolgin

-Tapir- tupir qaldirg'och, - Eshigingni tezroq och.

Mehmoning kutib ol! Deb turadilar. U ko'zi bog'langan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa "Men bundaman" so'zlarini aytadilar, qo'llari bilan to'rtib ketadilar. Yoki: u bolalarning oldiga kelib, o'ttimi? Duk- duk! deb o'ynovchilarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bolalarning ko'zi bog'lanadi, endi ular joy almashadilar.

**O‘yin qoidalar.** 1. Chertilgandan so‘ng, yuqoridagi so‘zlar aytilishi shart. 2. So‘zlar aytilib tugashi bilan o‘ynovchilar ko‘zi bog‘langan qo‘llari bilan tutishga xaqlidirlar. 3. Ko‘zi bog‘langanning qo‘li tegishi bilan o‘ynovchi tutilgan hisoblanib ular joy almashadilar. 4. To‘rtburchak ichidagi o‘ynovchilar doimo harakatda bo‘lib, undan chiqib ketishi man qilinadi. O‘yin 2-4 sinf o‘quvchilarida zo‘r qiziqish uyg‘otadi.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamlilik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati- sekin va aniq yurishdir.

### MEHMONMISIZ

**O‘yinga tayyorgarlik.** O‘yinda asosan qiz bolalar ishtirok etadilar. Ikki kishi yoki guruh- guruh bo‘lib o‘ynaydilar. O‘yin she‘riy yo‘l bilan aytilganligi uchun boshlash navbatchi chek tashlab aniqlab oladi.

**O‘yin tavsifi.** O‘yin shartiga ko‘ra o‘yinchining birovi ikkala qo‘lining kaftlarini ochgan holda sherigiga tomon uzatib turadi.

Ikkinchisi esa:

Juba - Juba,

Sochi mayda

Ana to‘da

Qo‘li belida

Tongda lola

Voy qo‘lim- yey Voy belim-

Bir qiz bola

yey

Ko‘chaga chiqing

Osmonimiz jonimiz?

Bir qiz kelyapti

Bugun bizga mehmonmisiz?

Deb tugatishi zahoti chaqqonlik bilan dugonasining kaftiga o‘z kaftlarini urib qochadi. Shunda dugonasi uni qo‘lini tuta olsa yoki belgilangan marragacha quvganda o‘rtog‘iga yeta olsa o‘yin galini oladi, endi she‘rni takrorlaydi. O‘yin 5-6 marta takrorlanadi. Chaqqon, tutqich bermagan o‘yinchi to‘piladi.

**O‘yin qoidasi.** 1. Kaftlarga sekin uradilar, she‘rni ravon, dona- dona qilib aytadilar. 2. Quvganda o‘ynovchining qo‘li tegsa tutilgan hisoblanadi.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yinda sezgirlik, nutq o‘stirish, chaqqonlik, tezkorlik, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin o‘ziga xos harakat – yugurish, sezgirlik, harakat reaksiyasidir.

## CHAQQONLAR VA MERGANLAR

**O‘yinga tayyorgarlik.** O‘yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o‘tkaziladi. O‘ynovchilar teng ikki komandaga bo‘linib 16 metr masofada bir- biriga yuzma-yuz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir komandalardan bittadan eng chaqqon o‘yinchilar tanlab ular doira markaziga turadilar. Komandalardan bittadan to‘p bo‘ladi.

**O‘yin tavsifi.** O‘qituvchining signalidan so‘ng ikkala komandaning o‘yinchilari doira o‘rtasida turgan o‘yinchilar o‘nga chap berib, o‘ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o‘yinchi ya‘ni urgan o‘yinchi bilan joy almashadilar va o‘yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi.

Ko‘proq ochko to‘plagan komanda g‘olib hisoblanadi.

**O‘yin qoidalari.** 1. Oraliq masofa o‘qituvchi tomonidan o‘zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho‘kkallagan holatda otish mumkin.

3. Koptok tekkandan so‘ng o‘yinchilar joylarini almashadilar.

**O‘yinning pedagogik ahamiyati.** O‘yinda epcillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilik tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakat – yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

## ANIQ NISHONGA TUSHIRISH

**O‘yinchi tayyorgarlik.** O‘yinchilar teng 2-3 komandaga bo‘linadi. Komanda qatnashchilari bitta qatordan bo‘lib, avtomobil pokrishkalaridan yig‘ilgan minora oldida 3-4 m masofada belgilab qo‘yilgan joyda qator bo‘lib turadilar.

**O‘yin tasnifi.** O‘yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 2-5 m gacha bo‘lishi mumkin. Har bir o‘yinchini qo‘lida bittadan kichik to‘p bo‘ladi (voleybol to‘pi yoki qum to‘ldirilgan haltacha)

O‘qituvchining buyrug‘i bilan o‘yinchilar o‘yinchilar navbati bilan to‘pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o‘yinchi, chetga chiqib turadi, to‘pni minoraga tushira olmagan o‘yinchi esa to‘pni olib o‘zini qatoriga qayta

tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to'pni tashlagan komanda o'yinchilari o'yinda g'olib chiqadi.

**O'yining pedagogik ahamiyati.** O'yin ko'ptokni otish va ilib olishi malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

O'yinda bolalarni, diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch chaqqonlik tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

### **QUYONLAR POLIZDA**

**O'yinga tayyorgarlik.** Polda yoki yerda avtomobil pokrishkalaridan doira hosil qilinadi. Doirani diametri 4-5 m bo'ladi. Hamma o'ynovchilar – "quyonlar"- doirani tashqarisida turadilar, o'yinboshi – "qorovul"- polizda doirani ichida turadi.

**O'yin tasnifi.** O'qituvchining signalidan keyin quyonlar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga to'shadilar va orqaga qaytib chiqadilar. qorovul, doira ichiga turib, iloji boricha ko'proq quyonni ushlab harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o'yin to'xtatiladi, qo'lga tushganlar qo'llaringizni yuqoriga ko'taringlar deb aytiladi. O'qituvchi ularni sinab chiqadi va yaxshi o'ynagan o'yinchilardan yangi ona boshi saylanadi. O'yin qaytadan davom etadi.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yini diqqat jasoratni, zexn o'tkirlikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda tezlik va epchilikni, kuch chidamlilikni, sikrovchanlikni rivojlantiradi. O'yindagi asosiy harakat – chap berib yugurish hisoblanadi

### **INSIZ QUYON**

**O'yinga tayyorgarlik.** Har bir o'yinchi – «quyonni» qo'lida bittadan basketbol to'pi bo'ladi. Zalni yoki maydonchani bir tomonida quyonchalarni sonidan 2-3 ta kam bo'lgan avtomobil (uy) pokrishkalari qo'yib chiqiladi.

**O'yinni tasnifi.** O'qituvchining signali bo'yicha zalni yoki maydoncha-ni ikkinchi yarmida barcha o'yin qatnashchilari topshiriq bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradilar: 1. To'pni turgan joyda olib yurish (navbat bilan o'ng va chap qo'lda bajariladi) 2. Turgan joyda yerga urilib qaytgan to'pni balandligini o'zgartirib olib yurish, (cho'qqayib o'tirgan holatda). 3. To'pni doira bo'ylab olib yurish, bunda

o'yinchi turgan joyda aylanishni bajaradi. 4. O'yinchi to'pni bitta nuqtada aylana bo'ylab harakat qilib olib yurish. 5. To'pni yo'nalishini o'zgartirib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurish.

O'qituvchi o'yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida xushtak chalishi bilan quyonlar to'pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki turib olishlari kerak. Kimda kim inga tura olmasa yoki yeta olmasa, u jarima ochko oladi. Agarda kim to'pni olib yurish qoidasini bo'zgan (ikki qo'l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o'yinchilarga ham jarima ochko beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan quyonchalar yana polizda o'ynashga qaytadilar (vazifa bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradi) O'yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam ochko olgan o'yinchilar o'yinda g'olib chiqqan bo'ladi. Bu o'yinda o'yinchi ko'ptoksiz ham o'ynash mumkin, ya'ni maydonchida har xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o'ynash mumkin.

**O'yining pedagogik ahamiyati.** O'yin diqqatni jasoratni, zexnni tarbiyalashga yordam beradi. Kuchni tezkorlikni, chidamlilikni, koordinasion harakatni rivojlantiradi. O'yinni asosiy harakati to'pni olib yurish va o'ynalishni o'zgartirib yurish

### **ARQON TORTISH**

**O'yinga tayyorgarlik.** Har bir komandani orqasida to'p osib qo'yilgan. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadi. Arqon polga qo'yilgan.

**O'yin tasnifi.** O'qituvchining buyrug'idan keyin arqonni olib o'z tomonlariga tortib, osib qo'yilgan to'p boshlariga tegishiga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo'lib bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

### **ECHKI BOLALAR**

**O'yin tavsifi.** O'yinda 8 – 10 ta o'yinchi qatnashadi. Ulardan biri ona echki bo'ladi. Echki bolalarni qo'l ushlab aylana shaklida turadilar. Ona echki o'rtada ovqat pishiradi. 1 ta echki bolasi kelib ovqat pisharamiz deb so'raydi. Onasi yo'q birpas o'ynab tur dedi. Birozdan so'ng 2 chi echki bolasi keladi. Onasi pishdi, bor idishlarni yuvib kel dedi. Shunda bola echki idishlarni sindirib qo'yadi. Idishlar sindi

deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni quvib ketadi. Qaysi birining ushlab olsa, o'sha ona echki bo'ladi. O'yin qaytadan boshlanadi.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yinda bolalarni diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik koordinasiya harakatlarini rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

### **JAMBIL**

**O'yinning tavsifi.** Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5 – 6 tadan bo'ladi. 1 chi guruh o'yinchilari bergilangan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga taxlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi.

Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2 chi guruh o'yinchilaridan bir o'yinchi jambil atrofida to'p bilan qo'riqlaydi. Agar birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni koptok bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa bu guruh yutadi. Agar qo'yolmasa ular yutqazadi. O'yindan keyin 2 chi guruh asosiy o'yinda o'ynashadi. O'yin shu tarzda davom etadi.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yinda nishonga uloqtirish malakasini to'pni otishni va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yin asosiy harakatikoptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

### **TO'PTOSH**

**O'yinning tavsifi.** Bu o'yinda 3 dan ortiq bolalar (7-10) tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni to'pib, ularni ustma-ust qo'yadilar, eng ustiga 1 ta kichgina tosh qo'yib qo'yadilar va o'zlariga ham bittan yapaloq tosh oladilar. Yerga aylana chizib o'rtasiga boyagi terim toshlarni qo'yib, o'zlari 5-6 mert uzoqlikda turadilar. U yerni to'g'ri chizib qo'yadilar va navbat bilan toshlarni uloqtirib, haligi toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O'yin davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to'ptosh tarqalib, eng ustidagi kichgina tosh qancha uzoqlikga ketsa oyoq bilan o'lchab u shuncha ko'p ochko oladi. Omadi

yurishmaganlar esa o'yindan chiqib tomashabin bo'ladilar. G'olib chiqqan 1 bola tag'in o'yinni boshlaydi. Bolalar zerikkanlaricha o'ynashlari mumkin.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yinda bolalarni ustma-ust qo'yilgan toshlarni aniq mo'ljalga olish, sezgirlikni tarbiyalaydi. O'yinda o'yinchilarni shaxsiy qiziqishini va o'rtoqlarini kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati nishonga yapaloq toshni aniq uloqtirish hisoblanadi.

### **BO'SH O'RIN**

Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta to'rtadi va u yoxud bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin

### **IKKI AYOZ**

Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 m berida chiziq bilan qishloq uchun joy ajratiladi. Biri bolalarning yashashi uchun, ikkinchisi esa o'qishi uchun xizmat qiladi. Qishloqlar orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi-ikki ayozdan boshqa hamma o'yinchilar bir qishloq chizig'i orqasida turadi.

### **MERGAN O'YINI**

O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rta har bir komandadan 6-8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi (174-rasm).



## **PODACHI**

Bu o‘yin uchun 4 qadam kattalikda doira chiziladi. Oxak bilan belgilanadi.

Doira 3 ta o‘yinchi qo‘lidan chim xokkeyi tayog‘iga o‘xshatib yasalgan tayoq bilan turadi. Doira tashqarisida ham hujumchilar 3 joyda joylashadilar doiraning o‘rtasida yog‘ochdan bitta nishon tayyorlanadi. balandligi 5-6 sm va doiraning markazida turg‘azib qo‘yiladi. Nishonlarning oralig‘i 10-15 sm aylana shaklida terib qo‘yiladi. O‘yin doira tashqarisidan 1-metr uzoqlikda hujumchilar tomonidan kichik topni birisi-birisiga tez oshirishadi qulay fursatni topib doira ichidagi ximoyachilarni chalg‘itib o‘rtasidagi nishonlarni birin – ketin urib yiqitishga kirishadi.

Taqiqlovchi harakatlar o‘yindan doyradan himoyachilar chiqib ketmaydi.

himoyadagi o‘yinchilarning tayog‘i hujumchilarning tegib ketsa, himoyachi doira chizig‘idan tashqariga chiqsa ham jarima belgilanadi.

O‘yin vaqtida hujumdagi o‘yinchilarning tayog‘i yuqori ko‘tarilsa, o‘yin boshlandi hisoblanadi himoyachilar doira chizig‘iga koptokni qo‘yib zarb bilan tashqariga uzoqroqqa urib chiqaradi xafli harakat ko‘p vaqt ichida takrorlanib tursa sanoq - sondan o‘yindan chiqib turadi. O‘yin paytida kamandalarning qaysi biri nishoni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu komanda g‘olib hisoblanadi. O‘yinchilarning rozilig bilan o‘rinlarini almashtirib, o‘yini davam ettirish mumkin. O‘yin ravnaqi uchun o‘yin qoydasiga o‘zgarishlar kiritilgan.

O‘yin o‘quvchilarga moslashtiriladi. O‘yin sport zalida ham o‘ynash mumkin.

O‘yin qoidalarini o‘rganish ishlari olib borilmoqda.

## **PODSHO va VAZIR**

Bunda 4 ta kichiki qog‘ozga podsho vazir askar o‘g‘iri deb yoziladi. Buklab yerga sohib yuuboriladi. Uni 4 ta o‘yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o‘zi o‘qiydi. Podisho yozuvi tushgan o‘yinchi vazir ug‘irini topsin deb buyruq qiladi. Vazir ug‘irini topsa Askar ug‘riga jazo beradi. agar topmasa ug‘ri oladigan jazoni vazir oladi. shu tariqa o‘yin davom etadi.

## **QULOQ – CHAKKA**

Bu o‘yin 4-5 o‘yinchi qatnashadi. O‘yinchilar kuchda teng bo‘lishi kerak. O‘yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Bu o‘yinchi tik turgan holda o‘ng qo‘lini o‘ng chakkasiga, chap qo‘lini esa o‘ng qo‘ltig‘iga kafti ko‘rinadigan qilib qo‘yadi va o‘yinchilarga qaramay turadi. O‘lgan o‘yinchilar ketma-ket bir vaqtda uning oldiga kelishadi va ulardan bittasi shu o‘yinchining kaftiga kafti bilan uradi va hamma o‘yinchi bosh barmog‘ini ko‘rsatib turadi. Bu ishora «men urdim»degan ma‘noni bildiradi. Agar u urgan o‘yinchini topsa, o‘sha o‘yinchi oldingi o‘yinchidek chakkasini ushlab turadi. O‘yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi o‘yinchi ko‘p chakkasini ushlab tursa, o‘sha o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi. O‘yinchi chakkasini ushlab turgan vaqtda boshqa urayotgan o‘yinchilarga qaramasligi shart hisoblanadi.

### **Nazorat savollar:**

1. O‘yinlarni tashkil qilish uchun o‘qituvchiga qanday talablar qo‘yiladi?
2. O‘yinlarni tashkil qilishda eng asosiy tadbirlar nimalardan iborat?
3. O‘yinlarni tushuntirishda o‘qituvchining joyi va harakati qanday bo‘ladi?
4. O‘yinni tushuntirish usullari qanday turlardan iborat iborat?
5. O‘yinlarda o‘qituvchiga kimlar yordam berishi mumkin?
6. O‘yinchilarni jamoalarga bo‘lish qanday tartibda amalga oshiriladi?
7. O‘yinga rahbarlik qilishda nimalarga e‘tibor berilishi lozim?
8. O‘yinga yakun yasashda asosan qanday usullardan foydalanish kerak?

## **VII BOB. STOL TENNIS O‘YININI TASHKIL QILISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI**

### **7.1. Stol tennisi sog‘liqni mustahkamlovchi asosiy vosita ekanligi**

**Tayanch iboralar.** *Stol tennis, raketka, rezina, chempionat, champion, ping-pong, jarima, kuch, bellashuv, durrang, maydon, partya, qol harakari, chaqqonlik, zarba, hujum, murabbiy,*

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 kyerak bo'ladigan barcha hislatlarini. Uning jozibadorligi bu sport turida turli yoshdagi insonlar g'alaba uchun kurashish imkoniyatiga egaligi va eng yosh yoki eng kuchli doim ham g'olib bo'layermaydi, bunda ko'p e'tibor ko'nikma, chaqqonlik va koordinatsiyaga 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 tennisining asosiy afzalligi qulayligidir, chunki inventarning soddaligi, o'yin maydonining kichikligi stol tennisi deyarli har qanday joyida o'ynash imkoniyatini beradi.<sup>80</sup>

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 tennisidagi asosiy mezonlardan biri bu sportchining jismoniy barqarorligi va quvvatidir. So'zsiz, sportchi tanlagan o'yin uslubi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga bog'liq. Stol tennisining asosiy texnikasi bu o'yinni barcha uslublari uchun bir xil va sportchi byelgilangan darajaga ko'tarilganida shaxsiy xususiyatlarini namoyon qilishi mumkin. Stol tennisi uchun ko'z va harakat xotirasi ayniqsa, muhim, ular yordamida sportchi texnik unsurlarni tyezroq o'zlashtiradi va taktik birikmalarni ishlab chiqadi. Ko'z xotirasini doimiy ravishda rivojlantirish mumkin, harakat xotirasi esa murakkab harakatlar bilan

---

<sup>80</sup> Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. – М., 2002.

rivojlanadi. Barcha mashhur ustozlar o'z rasmlariga ega, ularni takrorlaganda tennischini o'z o'yin uslubiga asos solgan holda shaxsiy texnikasini shakllantiradi.

Tennischida 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'lishidadir. Stol tennisida reaksiyaning ahamiyati juda ham buyukdir, chunki ko'ptokning uchish tezligi qayd etishning ehtimolli reaksiyasi chegarasiga yaqin bo'lib, shu sabab sportchiga ruhiy motor istye'dod juda ham zarur. Impulslik 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.<sup>81</sup>

Sport zalidagi shovqin va tomoshabinlarning baqir-chaqirig'iga diqqatni jalb etilmasligi hamda bunday vaziyatlarga o'rganishi uchun tennischini o'z 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 jo'shib 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 bo'lishi uchun 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.

---

<sup>81</sup> Барчукова Г.В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института

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 tuzilmasini birlashtiruvchi bu 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 kyeladi.

## **7.2.Asosiy tushunchalar**

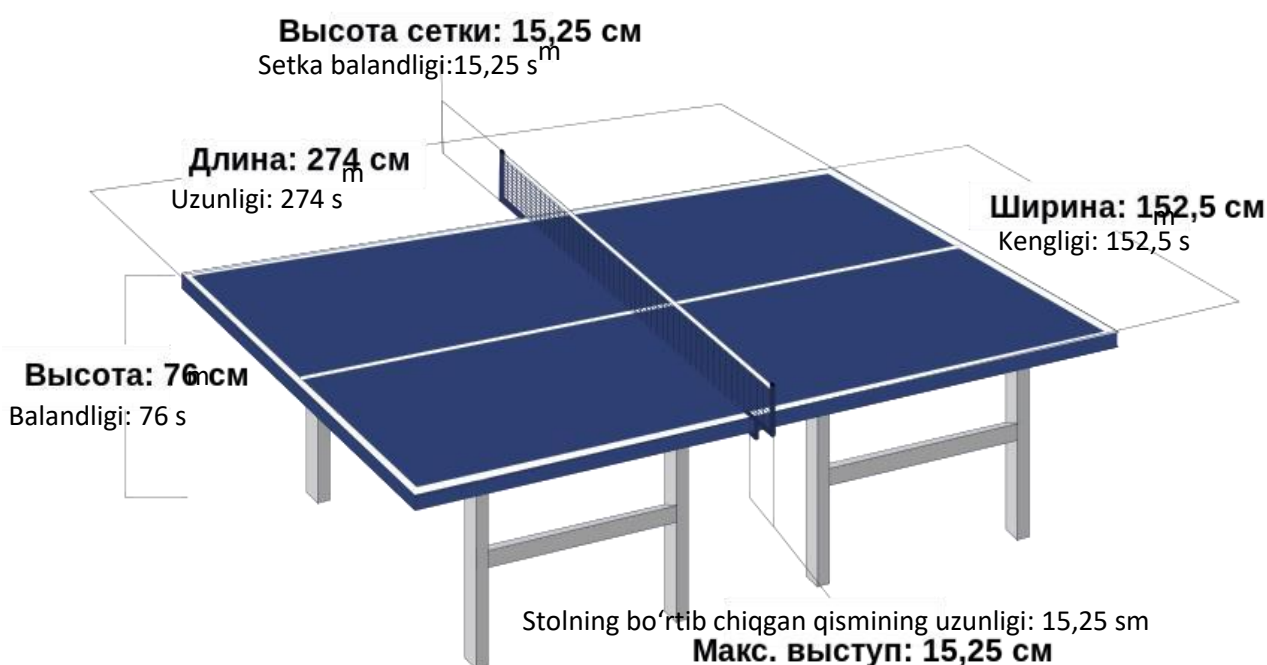
Stol tennisi (Ping-pong) – bu sport o'yini ma'lum qoidalar bo'yicha to'r tortilgan o'yin stolida raketkalar yordamida koptokni u yoqdan bu yoqqa irg'itishga asoslangan o'yinidir. Bunda o'yinchilarning maqsadi koptok raqib tomonidan qaytarilmaydigan vaziyatga erishishdir.

### **Tavsif**

O'yin uzunligi 2,74 metr (9 fut) eni 1,525 metr (5 fut) o'lchovdagi stolda olib boriladi. Stolning balandligi – 76 sm (30 dyum). Stol odatda, DSP yoki o'xshash materialdan yasalgan bo'lib, yashil, to'q ko'k yoki oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Stolning markazida balandligi 15,25 sm (6 dyum)li to'r joylashgan. O'yinda yog'ochdan yasalgan va ikki tomonidan maxsus rezinani ikki yoki bir qatlami bilan qoplangan raketkalardan foydaniladi. Stol tennisi uchun ishlatiladigan koptok selluliotidan qilingan. Koptokning o'lchami diametri - 40 mm, og'irligi - 2,7 g.dan iborat. Koptok oq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim. 2007yildan boshlab, koptokchanning boshqa rangi xalqaro musobaqalarda ishlatilmaydi. O'yin ikki o'yinchilar o'rtasida yohud ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa o'rtasida bo'lib o'tadi. Koptokning har bir o'yini bu yoki u o'yinchiga (jamoaga) 1 ochkoni berish bilan yakunlanadi. 2001-yilda kiritilgan zamonaviy xalqaro qoidalar bo'yicha har bir o'yin 11 ochkogacha boradi, ammo professional bo'lmagan o'yinda hozirgacha ham 21 ochkogacha mashhur. Match o'yinlarning toq sonidan iborat, odatda, 5 yoki 7.

Tennis stoli – maxsus stol to‘r yordamida ikki bo‘limga bo‘lingan. O‘yin yuzasi o‘z ichiga stolning yuqori burchaklarini kiritadi, bulardan quyi bo‘lgan yon tomonlari o‘yin yuzasi hisoblanmaydi (201-rasm)

O‘yin yuzasi har qanday materialdan bo‘lishi mumkin va unga 30 sm balandlikdan standart koptok tushganida 23 smga yaqin bo‘lgan bir marotabalik sakrashni ta‘minlashi lozim. Stol yuzasi vertikal turgan to‘r yordamida ikki bo‘limga bo‘linadi. Stolning o‘yin yuzasi bir xil to‘q rangda yarqiramaydigan bo‘lishi lozim. Stolning har bir cheti tomonida eni 20 mm bo‘lgan oq chiziq belgi bo‘lishi lozim. Juft o‘yin uchun stoldan foydalanilganda stolning o‘rtasiga eni 3 mm bo‘lgan to‘rga perpendikulyar tarzda oq chiziq chiziladi.



201 - rasm. Tennis stoli

### То‘р

To‘r to‘plami to‘rning o‘zidan shnur va stol yuzasiga mustahkamlanish qismiga ega bo‘lgan tayanch ustunchalardan iborat.

To‘rni shnur/ip tayoqchalar yordamida uning yuqori qismi stol yuzasidan 15,25 sm balandlikda o‘rnatadilar. Stolning yon chiziqlariga to‘r 15,25 smdan ko‘proq chiqmasligi lozim.

### **Koptok**

Stol tennisi uchun koptoklar selluloid yoki o‘xshash plasmassadan tayyorlanadi. Koptokning diametri 40 mm, og‘irligi 2,7 g. Koptok oq yoki sabzi rangda bo‘lishi mumkin, ammo u albatta, u yarqiramagan rangda bo‘lishi kerak. 2007-yildan boshlab xalqaro musobaqalarda boshqa rangdagi koptoklar qo‘llanilmaydi. 2003-yilga qadar diametri 38 mmni tashkil qilgan koptoklar qo‘llanilgan. Koptok o‘lchovining oshish sababi hakamlar uchun noqulaylikga ega bo‘lgan va o‘yinni tomoshabop qilmaydigan koptok tezligining haddan ziyod katta miqdoridir.

Xuddi shu sabablarga ko‘ra, 2012-yilda Londondagi Olimpia O‘yinlaridan so‘ng yanada kattaroq o‘lchamdagi yangi koptoklarga kiritish rejalashtirildi. Biroq, bu yangilik 2014-yilga o‘tkazildi, chunki koptok ishlab chiqaruvchilari kerakli talab qilingan sifatga ega bo‘la olmadilar (yangi koptoklar notekis bo‘lib, tez buzilib, sinar edi). Taxminga ko‘ra, koptokning diametri 42-44 mmni tashkil qilishi nazarda tutilgan edi, ammo bunday koptok o‘yinga kiritilmadi (202- rasm)



**202 -rasm 40 -mm. li stol tennis koptogi**

2014 -yil 6 fevral da Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF) stol tennis

uchun selluloid o‘rniga plasmassadan ishlab chiqilgan yangi koptokni qabul qilinishi haqida xabar qildi. Yangi koptok “40+” belgisi bilan qayd etilgan bo‘lib, uning diametri 40 mm.dan biroz kattaroqdir. Yangi koptok 2014-yil 1-iyuldan boshlab rasmiy jahon musobaqalari uchun majburiy bo‘ldi. Mazkur musobaqa tashkilotchilarining qaroriga ko‘ra, ham plasmassa, ham selluloid koptogi bilan o‘tkazilishi mumkin. Plastik koptokni kiritilishi havazkor sportchilarda bir qator noroziligiga sabab bo‘ldi, chunki yangi koptokning birinchi namunalari tez sinadigan va narxi ham qimmat edi.

2014-yilning yozida stol tennis uchun ikki rangli oq-sabzi rangli koptok kiritilishi haqidagi ma’lumotlar paydo bo‘ldi. Ilk bor bu koptok rasmiy tarzda 2014-yilning avgust oyida Xitoy super ligasida sinovdan o‘tdi. 2014-yilning oktyabr oyida ikki rangli koptok Osiyo yulduzlariga qarshi Yevropa yulduzlari matchida ishlatildi. 2015- yilning mayida ITTF Bosh Assambleyasi barcha rasmiy musobaqalarda ikki rangli koptokni ishlatish haqidagi qarorni qabul qilishi lozim edi, ammo 2016-yilning boshiga kelib ham bunday koptoklarni ishlatish bo‘yicha rejalar haqida hech qanday ma’lumotlar yo‘q.



## **Raketka**

O'yinda asosi yog'ochdan qilingan va ikki tomoni ikki yoki bir qavat maxsus rezina bilan qoplangan raketkalaridan foydalaniladi (ba'zida "pero" o'yinda ushlar uslubi qo'llanilganida raketkaning tomonlaridan biri qoplamaga ega emas, bunday holatda o'yin paytida bu tomoni qo'llanilmaydi). Raketkaning ikki tomonidagi qoplamalar turli bo'lishi mumkin va rangi bilan albatta farqlanadi.

Raketkaning asosi har xil yog'ochdan bo'lgan bir nechta qavatdan tayyorlanib, bundan tashqari, bir necha qavat titan, karbon va boshqa materiallar ham ishlatiladi. Odatda, qoplama ikki qatlamdan – sirti rezinadan (topsheyet) va ichi gubkadan (sponge) iborat. Rezina qatlami ikki turda bo'lishi mumkin – kichik tikanlari (tekis) va tashqi tikanlari (tikan) notekis yuzalik taxta bo'lishi mumkin. Gubkalar turli qattqlikda bo'lishi mumkin va graduslarda o'lchanadi – 35°dan (yumshoq) 47°gacha (qattiq). Ba'zida gubkadan foydalanmasdan rezinani asosning o'ziga qoplam chiqiladi.

Professional raketkalar tayyor ishlab chiqilgan holda sotilmaydi. O'yinchi yoki o'yinchining murabbiyi asos va qoplamalarning alohida tanlaydilar. Maxsus do'konlarda rezina (topsheyet) va gubka (sponge) alohida sotilishi va alohida yig'ilishi mumkin.

ITTF qoidalariga muvofiq, raketkaning asosi 85 % yog'ochdan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, musobaqalarda shiplarning ba'zi bir turlari (asosan uzunlari) taqiqlangan, chunki bunday ship qoplamali raketkalar raqib koptogining aylanishini bartaraf etishga yordam beradi.

Uchrashuv paytida raketka almashtirilganda o'yinchi o'z raketkasini raqib va hakamga uni qoidaga muvofiqligi uchun ko'rikdan o'tkazish maqsadida ko'rsatishi lozim.

O'yinchi qo'lida raketkani ushlar turishi "ushlar" uslubi deyiladi. Ushlarining asosiy turlari – bu "yevropa" va "osiyo" turlaridir. Osiyo ushlarini "pero ushlar" deb nomlashadi. Pero ushlar esa o'z navbatida, Xitoy va Yapon turlariga bo'linadi.

### 7.3. O‘yinning tarixi

Ilk bori “ping-pong” nomi 1901-yildan boshlab uchray boshladi (bunga qadar ohangi o‘xshash nomlar: Flim-Flam, Vif-Vaf hamda Gossima nomlari qo‘llanilar edi). Djon Djakves o‘ylab topilgan nomni ro‘yxatdan o‘tkazdi. Bu nom ikki tovush: Ping – bu koptokni raketkaga urilgandagi tovushi, va Pong – bu qachonki koptok stolga tegib sakragandagi tovush. Keyinchalik aka-uka Parkerlarga sotilgan edi.



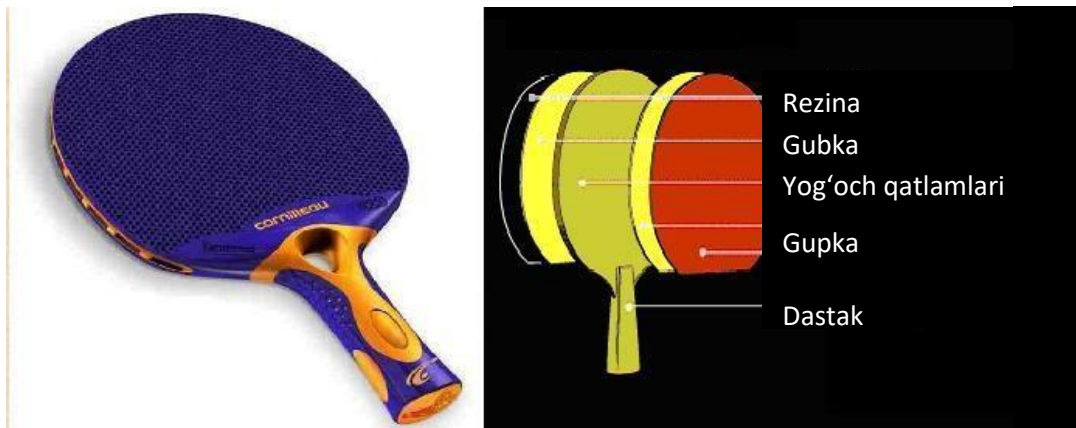
*Aka-uka Parkerlarning “Ping-Pong” o‘yini uchun to‘plami*

### O‘yin

Partiyalar kichik o‘yinlardan iborat, har biri koptokni o‘yinga kiritish bilan boshlanadi. Birinchi o‘yinga kirituvchi odatda, qur’a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Keyinchalik koptok tashlovchilar har ikki koptokni o‘yinga kiritishda almashadilar, eski 21 ochkoli o‘yinda har bir koptok kirituvchi 5 marotaba koptok kiritgan. hisob teng, ya’ni 20-20 bo‘lganida har bir o‘yindan so‘ng boshqa o‘yinchi (guruhga) o‘tadi, toki o‘rtada uzilish 2 ochkoni tashkil qilmagunga qadar. Zamonaviy qoidalarga muvofiq, partiya 11 ochkogacha davom etadi, juft o‘yinda koptok kiritish boshqa sherigiga o‘tganda koptokni qabul qiluvchi o‘yinchi koptok beruvchiga aylanadi, koptokni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchi esa koptokni qabul qiluvchiga aylanadi. O‘yinni (uchrashuv) partiyalarning har qanday toq sonining aksariyatida o‘yinchilar (guruhlar)ning birini g‘alabasiga qadar o‘ktazish lozim.

## 7.4. Stol tennisi uchun raketka

O‘yin paytida o‘yinchining qurollangan yagona instrumenti – bu raketka. Shuning uchun raketka tanlaganda juda e‘tiborli bo‘lish hamda maslahatchilarning maslahatini inobatga olish zarur. Stol tennisi uchun raketka yog‘och asos va rezina yuzadan iborat. Bu yuza ikki yoki bir tomonlama bo‘lishi mumkin, bu o‘yinchining xohishiga ko‘ra tanlanadi. Stol tennisi – bu qoidasi raketkaning ikki tomonida turli yuza bo‘lishiga ruxsat beruvchi yagona raketkali sport o‘yinidir va o‘yinchilarning aksariyati raketka yuzasi, ya‘ni qoplamasini o‘z o‘yin uslubiga ko‘ra tanlaydi. Rezinaning xilma-xil turlari ko‘ptokning aylanishi va tezligini tanlash imkoniyatini beradi, ammo Xalqaro Federasiya tomonidan raketkaning turli tomonlari rangi bo‘yicha farqlanishi – qizil va qora bo‘lishi lozimligini belgilagan. Bu raqib siz qaysi tomon bilan o‘ynashingizni farqlashi uchun zarur. Musobaqa oldidan o‘yinchi sizning raketkangizni ko‘rish huquqiga ega, bunda u raketkada qanday rezina qoplamasi mavjudligi va unga qaysi rang muvofiqligini ko‘rib oladi. Tezkor zarbalarga va xuddi shu kabi tezkor ko‘ptokning qaytishiga qaramasdan, o‘yinchi raqib raketkaning qaysi tomoni bilan o‘ynayotganini kuzatishi mumkin. Oxirgi yillarda raketkalarni tayyorlashda turli texnologiyalar qo‘llaniladi. Yog‘och bilan bir qatorda titan, alyuminiy va boshqa materiallardan qo‘llaniladi. Rezina qoplama ikki qatlamlik yoki pufakchalik bo‘lishi mumkin. Ba‘zi bir raketkalar esa umuman rezina bilan qoplanmaydi, chunki bunday raketkalar ko‘ptok aylanishiga barqaror deb hisoblanadi. Ammo bunday “kal” deb nomlanuvchi raketkalar Stol tennisi Xalqaro federasiyasi tomonidan qo‘llanilmagan va musobaqalarda ishlatilmaydi. Qabul qilingan raketkalarda ITTFning emblemasi mavjud.



203 - rasm. Raketka va uning unsurlari

## 7.5. O‘yin uslublari

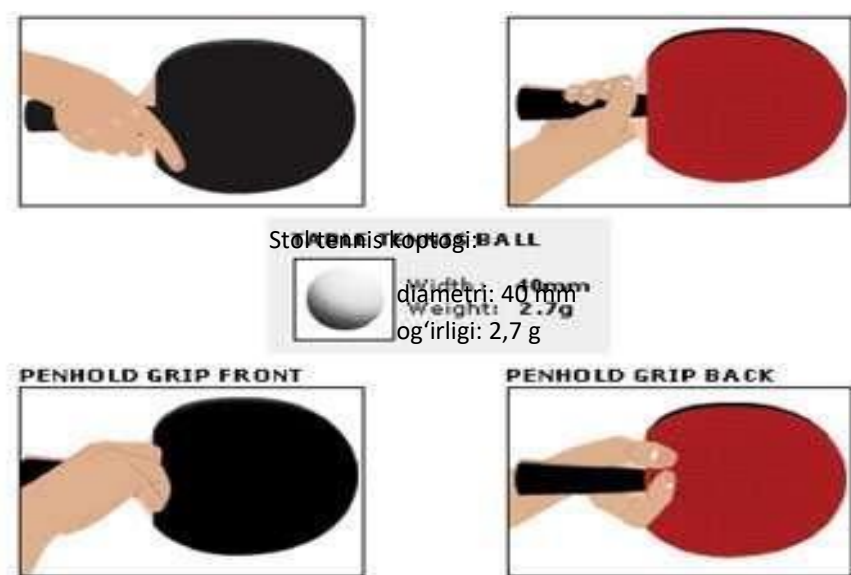
O‘yinning ikki asosiy uslubi mavjud, bular raketkani ushlash uslubiga bog‘liq.

1. Siz raketkani qo‘l bilan so‘rashgandagidek, ushlab turish uslubi. Bu uslubni ko‘proq yevropaliklar qo‘llaydi.

2. Raketkani ruchka ushlab turgandek ushlab turish, u Sharqiy Osiyo o‘yinchilarining eng sevimli uslubidir.

An’anaviy tarzda bunday ushlashdagi o‘yinda raketkaning faqat bir tomoni ishlatiladi, biroq Xitoy sportchilari ikki tomonni qo‘llaydigan yangi texnikani kashf etdilar. Stol tennisida zarbalarning ulkan soni qo‘llaniladi. Odatda, raketkani ushlashning turli texnikasini qo‘llaydigan o‘yinchilar o‘rtasidagi matchlar juda ham qiziqarlidir.

Raketkani tanlash – bu muhim qadam va bunga jiddiy yondashish lozim. Noto‘g‘ri tanlangan raketka texnikaning rivojiga ta‘sir etishi va sizning rivojlanishingizni ham pasaytirishi mumkin.



204 – rasm. Raketkani ushlash uslublari

### 7.6.Koptokni o‘yinga kiritish

Stol tennisida o‘yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Koptok vertikal tarzda ochiq kaftdan 16 smdan past bo‘lmagan balandlikka otiladi va kaftdan uzilish paytidan boshlab, raketka bilan zarbaga uchrashi paytida stol yuzasidan balandda va stol chetining yakuniy chizig‘ining ortida bo‘lishi lozim.

Koptokni o‘yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi kerakki, u o‘z yarmida bir marotaba urilishi va raqibning tomonida bir marotaba urilishi lozim. Koptok o‘yinga kiritilishi shunday bajarilishi lozimki, qabul qilayotgan (yoki juft o‘yindagi qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o‘yinga kiritishni barcha bosqichlarini aniq ko‘rishlari lozim. Masalan, raketka ushlab turgan qo‘lni tana yoki kiyim bilan koptokni o‘yinga kiritishni yopish, berkitish mumkin emas. Koptok o‘yinga kirituvchining kaftidan uzilishi bilanoq, koptokni o‘yinga kiritish amalga oshirilgan hisoblanadi. Agarda koptok to‘rga tegib o‘tsa, ammo barcha qoidalarga rioya qilingan bo‘lsa, “qayta o‘yinga kiritish” e‘lon qilinadi – bunda o‘yinchi koptokni o‘yinga qayta kiritishi mumkin. Muvaffaqiyatli o‘yinga kiritishdan so‘ng qolgan barcha zarbalari koptokcha faqatgina raqib yarmida urilishini hisobga olgan holda amalga oshirishi lozim.



*205 - rasm. Koptokni o‘yinga kiritish*

## **Ochkolarni hisoblash**

Ochkolar raqibga o'yinchi quyidagi xatolardan birini qilgandagina hisoblanadi:

- Koptokni o'yinga kiritgandagi xato (masalan, koptok to'rga tegsa).
- Noto'g'ri uslubda koptokni o'yinga kiritish (masalan, koptok 16 smdan balandga ko'tarilmadi).
- Koptok raketka zarbasidan so'ng o'z tomoniga tushganida.
- Koptokka ikki marotaba zarba berilsa, qo'l o'yin raketkasining qismi hisoblanganligi sabab koptok dastlab barmoq keyin esa raketkaga tegsa, unda koptok ikki marotaba urilgan hisoblanadi.
- Koptok stoldan qaytgandan so'ng raketkadan boshqa barcha narsaga tegsa (masalan, pol yoki o'yinchiga).
- Koptok zarbadan so'ng raqib tomoniga tushmasa.
- Koptok stolga urilgunga qadar qaytarilsa.
- Stol surilsa yoki bo'sh qo'l stolga tegsa.
- Agarda koptokni o'yinga kiritishda koptok raqibning hududiga tegmasa, unda ochko raqibga hisoblanadi (koptok stolning chiziqdan tashqari qismiga tushsa).

## **Juft o'yin**

**Quyidagi qo'shimcha qoidalar juft o'yinda qo'llaniladi:**

- Stol o'rtasi oq chiziq bilan hududlarga bo'lingan, ikki tomonga ikkitadan. Koptok o'yinga kiritilganda, koptok o'z qismining o'ng tarafiga va raqibning chap tomoniga burilishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, koptok diagonal bo'yicha berilishi lozim.
- Raqiblar koptokni navbatma-navbat berishlari lozim. Masalan, koptokni o'yinga kirituvchi koptokni bersa va uni bitta o'yinchi qaytarsa, keyingi zarbani koptokni o'yinga kirituvchining hamrohi amalga oshirishi, qabul qilishda esa qabul qiluvchining hamrohi qabul qilishi lozim.

## O'yin evolyusiyasi

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

- 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, raketkalarining boshqa qolgan turlari to'liq iste'moldan chiqarildi. Koptokka 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 raketkalarining 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 qoplami 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 bo'lib qoldi. 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 raketkani 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 tennisining 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 mutloq yangi texnikasini paydo bo'lishiga olib keldi. Gubka 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.



**206-rasm. Germaniyada stol tennis bo'yicha turnir, 2014-yil**

Bugungi kunda stol tennis bilan professional tarzda barcha qit'alarda

shug'ullanishadi, 2013-yilning ma'lumotiga ko'ra, ITTFga 218 mamlakat a'zo. Stol tennis 4 mlrdga yaqin aholi istiqomat qilayotgan Osiyoda ayniqsa, ommabopdir.

1970-yillardan boshlab, ayollar stol tennisida 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 tennisida 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.<sup>82</sup>

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 jamoalar musobaqasida I - o‘rinni egalladilar. Bundan so‘ng Olimpia ish 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 tennisi 1988-yildan kiritilgan (Seul, Janubiy Koreya). Yozgi Paralimpia o‘yinlari dasturiga stol tennisi 1960yildayoq kiritilgan edi (Rim, Italiya).



207-rasm. Vladimir Samsonov ijrosida raketkani yevropacha ushlash uslubi

---

<sup>82</sup> Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. – М., 2005.



*208-rasm. Ma Lin ijrosida raketkani pero uslubida Osiyo tarzida ushlash  
(xitoy ijrochisi)*



*209-rasm. Yu Sin Min ijrosida pero uslubida raketkani osiyo ushlash tarzi  
(yaponcha uslub)*

## **Ta'riflar**

- “O‘yin” – koptok o‘yinda bo‘lgan vaqti;
- “Koptok o‘yinda”. Koptok o‘yinga kiritgunga qadar bo‘sh qo‘lning qimirlamay turgan kaftida koptok turishidan boshlab, o‘yinni qayta o‘ynash yoki ochko berilishi haqida qaror qilmagunga qadar bo‘lgan payt;
  - “Qayta o‘ynash” – natijasi hisobga olinmagan o‘yin;
  - “Ochko” – natijasi hisobga olingan o‘yin;
  - “Koptokni o‘yinga kirituvchi” – bu koptokka birinchi zarbani berishi lozim bo‘lgan o‘yinchi;
  - “Qabul qiluvchi” – o‘yinda koptokka ikkinchi zarba berishi lozim bo‘lgan o‘yinchi.

## **7.7.O‘yin tartibi**

Partiya o‘yin yolg‘onlardan iborat, ularni har biri koptokni o‘yinga kiritish bilan boshlanadi. Koptokni o‘yinga kirituvchi birinchi sportchi qur‘a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Keyinchalik koptokni o‘yinga kirituvchilar har ikki koptokni o‘yinga kiritishda almashadilar. Partiya biron-bir sportchi 11 ochko yig‘gunga qadar davom etadi. hisob 10:10 teng bo‘lganida o‘rtadagi farq ikki ochkoga yetmagunga qadar har bir o‘yindan so‘ng boshqa o‘yinchiga koptokni o‘yinga kiritish navbati beriladi.

Juft o‘yinda koptokni o‘yinga kiritish navbati boshqaga o‘tganda, koptokni qabul qilgan o‘yinchi koptokni o‘yinga kirituvchi bo‘ladi, koptokni o‘yinga kirituvchining sherigi koptokni qabul qiluvchi bo‘ladi. Partiyani o‘yinchi (guruh)ni partiyalarning oldindan belgilangan toq sonining aksariyatida g‘alaba qozongunga qadar o‘tkazish lozim (musobaqa qoidalariga muvofiq 3 dan 7 gacha). Agarda o‘yin paytida koptok to‘rga tegib, raqib tomoniga tushsa, o‘yin davom etadi.

Eski qoidalarga ko‘ra, partiyalar 21 ochkoga qadar davom etgan. Koptokni o‘yinga kirituvchilar har besh o‘yinga kiritishda almashganlar, ochkolar 20:20 bo‘lib

teng bo‘lganida koptokni o‘yinga kiritish o‘rtadagi farq ikki ochkoga yetgunga qadar navbatma-navbat o‘yinchi (guruhga) o‘tgan.



**10-rasm. Aleksandr Shibayev ijrosida koptokni o‘yinga kiritish**

Stol tennisida koptokni o‘yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi:

- Koptok vertikal tarzda yuqoriga ochiq kaftdan 16 smdan kam bo‘lmagan balandlikka otilishi lozim;
- Kaftdan uzilish davridan raketka bilan uchrashgunga qadar koptok stol yuzasidan albatta, yuqori va stolning eng chet chizig‘i chegarasi ortida bo‘lishi lozim;

- Koptokni o‘yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi lozimki, koptok birinchi marotaba o‘zining yarmida urilishi keyin to‘r ustidan uchib, qabul qilayotgan stolning yarmiga tushishi lozim.

- Juft o‘yinlarda koptok izchil ravishda koptokni o‘yinga kirituvchi stolning o‘ng qismiga, keyin esa qabul qilayotganning chap qismiga tushishi lozim, boshqacha qilib aytganda, diagonal bo‘yicha uchishi lozim;

- Koptokni o‘yinga kiritish shunday bajarilishi lozimki, toki qabul qilayotgan (juft o‘yinda qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o‘yinga kiritishning barcha bosqichlarini ko‘rishi lozim;

- Raketka joylashgan qo‘l bilan zarba berish paytini tana yoki kiyim bilan berkitish mumkin emas;

- Koptokni o‘yinga kirituvchi kaftidan koptok uzilishi bilanoq, bu harakat bajarilgan hisoblanadi.

### **Koptokni qayta o‘yinga kiritish**

Agarda koptok o‘yinga kiritilayotgan paytda to‘rga ilinib qolsa, biroq qolgan barcha qoidalarga rioya qilingan bo‘lsa, “koptokni qayta o‘yinga kiritish” amalga oshiriladi – bunda kirituvchi harakatini qayta, takror bajarishi lozim. Koptokni qayta o‘yinga kiritishning sonlari cheklanmagan. Bundan tashqari, qoidalarda belgilangan holatlarda ham shu harakat qayta bajarilishi lozim.

### **Qaytish**

O‘yinga kiritilgan koptokni yoki qaytgan koptokka shunday zarba berish kerakki, u to‘rning ustidan yoki atrofidan uchib o‘tib, raqib stolining yarmiga tegishi lozim (darhol yoki to‘r kopmlektiga tegganidan so‘ng).

### **Ochkolarni hisoblash**





**208-rasm. Stol tennisidagi hakam musobaqalarda ochkolar hisobini olib bormoqda**

Ochkolar quyidagi holatlarda beriladi:

- Raqib koptokni o‘yinga kiritishni to‘g‘ri bajarmaganda;
- Raqib koptokni to‘g‘ri qaytarmaganda;
- Koptokni o‘yinga kiritish yoki uni qaytarish harakati to‘g‘ri bajarilgan holda raqibning zarbasiga qadar koptok to‘rdan tashqari biron-bir narsaga tegsa;
- Raqib koptokka zarba berganidan so‘ng bu koptok stolning yuzasiga tegmasdan, mazkur o‘yinchi stol tomonining o‘yin yuzasi ustidan yoki yakuniy chizig‘i ustidan uchib o‘tsa;
- Raqib koptokka xalaqit bersa (u yoki raqib ustiga kiygan yoki raqib o‘z yonida bo‘lgan biron-bir narsa o‘yin yuzasi ustidan yoki yo‘nalishida uchayotgan koptokka tegsa, va bunda o‘yinchi koptokka oxirgi bo‘lib zarba berganida raqib stolining yarmiga tegmasa);
- Raqib qasddan koptokka ikki marotaba zarba bersa (raketkani ushlab turgan qo‘l raketkaning qismi hisoblanadi, qo‘l yoki uning barmoqlari bilan koptokni qaytarish maqsadida zarba berish xato hisoblanmaydi, bundan tashqari, agarda koptok qo‘l yoki barmoqlarga tegib keyin raketkaga tegsa, bu ham xato hisoblanmaydi);

- Raqib o‘yin uchun mo‘ljallanmagan raketka tomoni bilan koptokka zarba bersa;
- Raqib yoki uning ustidagi biron-bir narsa koptok o‘yinda bo‘lgan paytda o‘yin yuzasini surib yuborsa;
- Raqib yoki uning ustidagi biron-bir narsa koptok o‘yinda bo‘lgan paytda to‘p kopmlektiga tegsa;
- Raqib o‘yin yuzasiga bo‘sh qo‘li bilan tegsa;
- Juft uchrashuvda raqiblardan biron-biri qoidada belgilanmagan tartibda koptokka zarba bersa;
- O‘yin faollashtirish qoidasib ilan shartlandek kabi.

Nogironlar aravachasidagi o‘yinchilar uchun qoidalarning qo‘shimcha qoidalari mavjud:

### **O‘yinni faollashtirish qoidasi**

Agarda partiya 10 daqiqa davomida yakunlanmasa va partiyadan 18 ochkodan kam o‘ynalgan bo‘lsa kiritiladi yoki o‘yinchilarning ikkisi ham rozi bo‘lgan holda, har qanday holatda kiritilishi mumkin. Faollashtirish 13 ta zarba qoidasini kiritish, ya’ni zarbaga 13 marotaba to‘g‘ri zarba qaytarilgandan so‘ng ochko avtomatik tarzda qabul qilayotganga hisoblanadi. Bu koptokni o‘yinga kirituvchini mazkur o‘yinni o‘z foydasiga yakunlashga majburlaydi. Faollashtirish qoidasi kiritilgandan so‘ng u mazkur uchrashuvning yakuniga qadar amalda bo‘ladi. O‘yin faollashganda har bir o‘yinchi navbatma-navbat koptokni o‘yinga kiritadi.

**Stol tennisida juft o‘yin bo‘yicha musobaqalar quyidagi toifalarda o‘tkaziladi:**

- erkak juftlari;
- ayol juftlari;
- aralash juftlar;

Juft o‘yinda quyidagi qo‘shimcha qoidalar amalda bo‘ladi:

- Stol bo‘yi uzunasiga oq chiziq bilan ikki hududga bo‘linadi, koptok o‘yinga kiritilganida u koptokni o‘yinga kirituvchining yarmining o‘ng tarafiga va raqibning yarmining chap tarafiga tushishi lozim (albatta, bu koptokni o‘yinga kirituvchining

va raqibga muvofiq tarzda). Boshqacha qilib aytganda, koptok diagonal tarzda berilishi lozim.

- Hamkorlar koptokka navbatma-navbat javob qaytaradilar, masalan, koptokni o‘yinga kirituvchi koptokni kiritgandan so‘ng va qabul qiluvchi qabul qilganidan so‘ng keyingi zarba koptokni o‘yinga kiritganning hamkori tomonidan amalga oshirilishi lozim, keyingi zarbani esa koptokni qabul qilib olgan amalga oshirishi lozim.



**209-rasm. Juftliklar orasida jahon Kubogining kumush sovrindorlari aka-uka**

**Andrey Mazunov va Dmitriy Mazunovlar**



**210-rasm. 2013-yil jahon chempionatida ayollar juftligi finali**





211-rasm. 2013-yil Jahon Chempionatida aralash juftliklar fin

### 7.8. O‘yin texnikasi

Stol tennisi texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To‘pchaning aylanish harakatiga va taktik mo‘ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

*Oraliq zarbalari* eng sodda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bo‘linadi.

*Hujumkor zarbalar* to‘pcha qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berish bilan xarakterlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo‘lishi mo‘qin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to‘lqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to‘lqinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

*Himoya zarbalari* to‘pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va asosan o‘rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba‘zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to‘pni yuqoriga va yon tomonga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo‘llash ko‘p tomondan raketkani ushlab holatlariga va o‘yinchining dastlabki holatiga bog‘liq bo‘ladi.

Raketkani ushlab usullari. Raketkani ushlab ko‘p tomondan o‘yin texnikasini belgilab beradi. Ushlabning ikki xil to‘ri mavjud osiyocha-raketka vertikal tutiladi. («Pero» tutish, a) va yevropacha- raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlabda bosh va ko‘rsatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va

raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda raketkaga bosh barmoq kuchi bosim beradi, chapdan zarba berganda – ko'rsatgich barmoq bilan.

«Pero» usuli bilan tutilganda tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi va ularni mukammallashtiradi va barcha zonalardan muvaffaqiyatli hujum qiladi.

«Pero» usulida ushlar texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlarida to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.<sup>83</sup>

**Gorizontal ushlar** ko'proq uchraydi, unda raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatgich barmoq dastasi raketkaning chekkasi bo'lib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlarining asosiy afzalliklari stol yonida ko'proq siljimasdan o'ngdan va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatidadir.

**Turish va siljishlar:** Dastlabki holat. To'pni o'yinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda to'g'ri dastlabki holatni egallash zarur, unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketkani ushlar usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalaniladi. To'pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to'rtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi.

Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki yelkani qaratib turish.

Siljishlar. Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida o'z vaqtida qulayroq holatni egallashdan iborat. Tennischi gavda bilan, qadam bilan, sakrab va irgichlab siljiydi.

Oldinga qo'lga teskari oyoq (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda o'ng oyoq) to'rgan holatda zarba berishga o'rinish lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi.

---

<sup>83</sup> Gufranova R. Salimov U.Z. Stol tennisi O'quv-uslubiy qo'llanma. Ilmiy –Texnika axboroti – Press nashriyoti.-T., 2017.

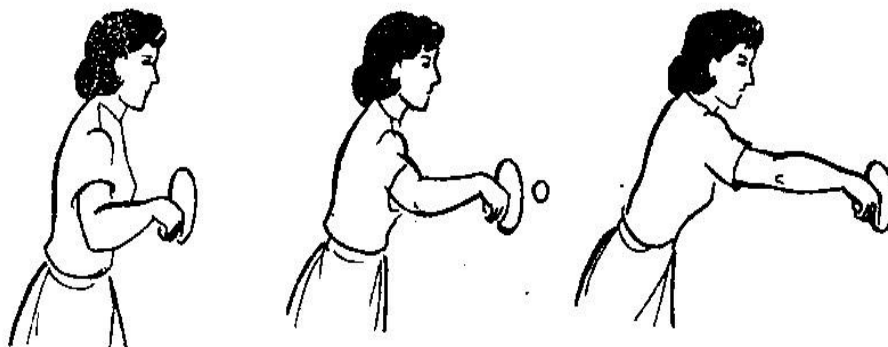
To'g'ri siljish qo'llanilganida to'pga uz vaqtda chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi. To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to'rlari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chikamiz.

Itarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (212-rasm). Itarib zarba berishga o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yo'naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin satxiga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yo'naltiriladi va bo'nga yengil tekkis harakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yo'naltirilayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Qo'lning harakati bilan birga gavdaning og'irlik markazi ham oldinga joylanadi, ya'ni, stoldan uzoqdan oyoqdan stol yaqinidagi oyoqqa o'tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa- yaqindagidan uzoqdagida joylashadi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda reketkani to'pdan teskari egish lozim. Yuqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda aksincha, raketkani ozgina to'p tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan to'rtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.

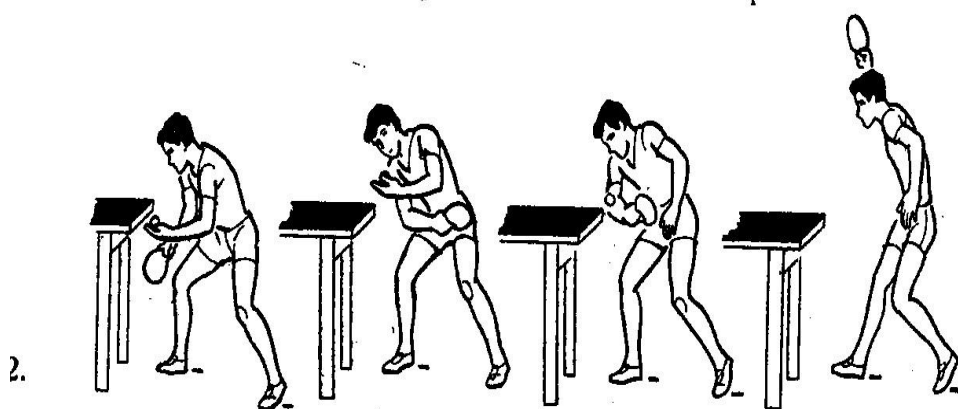


212-rasm

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtirishi. Qaytarma zarbalar bir vaqtning o'zida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga harakat kuchi va to'pning intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar to'pning uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biridir. Qaytarma zarbalar ko'pincha chap tomondan beriladi. Dastlabki holatda o'ng oyoq oldinga joylashadi, chap oyoq esa orqada. To'p stoldan sakragan, lekin hali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga yetmagan paytda raketka to'rt tomonga engashtiriladi, bilak bilan qo'l bo'g'inini esa raketkani oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirgan to'p kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, to'p bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar asosan zarbalarini qaytarishda foydalaniladi.

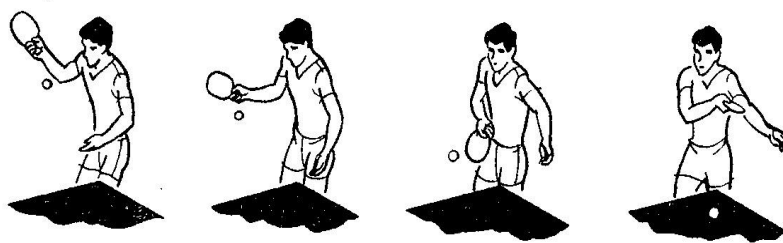
To'p oshirish yordamida u kinga kiritiladi. To'p oshirilgan to'pning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish usullari bo'yicha to'rlarga bo'linadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishning to'rtta turi mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, yelpig'ichsimon.

To'g'ri o'yinga kiritishda (213-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.



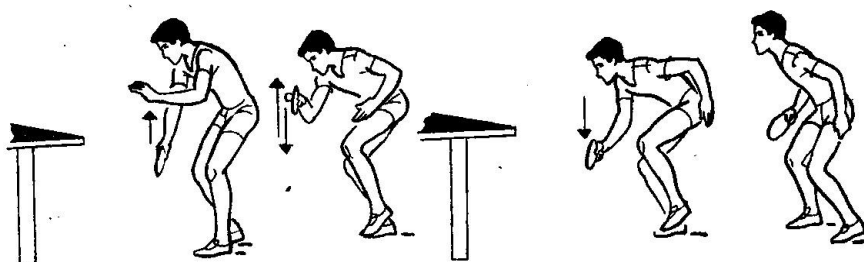
### 213-rasm.

«Mayatnik»simon to‘p o‘yinga kiritilganida (214-rasm) qo‘l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo‘l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushuriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to‘p uzatishning boshida, o‘rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to‘p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



### 214-rasm.

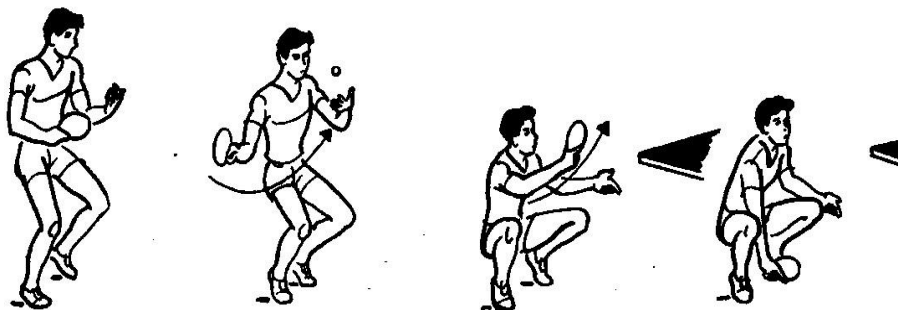
«Moki» to‘p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (215-rasm). Raketkaning to‘pga tegish paytida bir soniya to‘xtalish ro‘y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to‘pga duch kelish vaqti o‘sha to‘xtalishgacha va undan keyin ro‘y berishi mumkin. To‘pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to‘p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol o‘ynaydi. Agar gorizontaal holatda harakatlansa, to‘p yuqori va pastki yo‘nalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to‘p chap yoki o‘ng yo‘nalishdan aylanadi.



### 215-rasm.

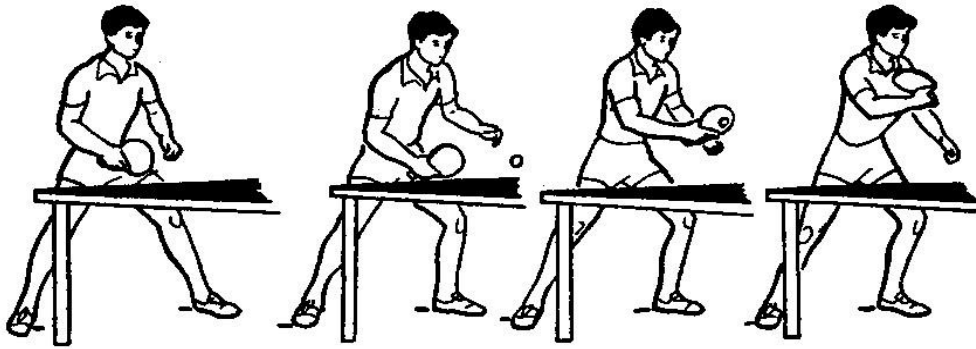
«Yelpig‘ich» usulidagi to‘p uzatishda (216-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo‘naltirib ushlagan qo‘l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to‘pga zarba berish raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To‘pga to‘qnashish paytigiga qarab to‘p yuqoriga, yon

tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to‘p uzatishning o‘ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochik old tomoni bilan beriladi. Bunday to‘p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo‘llovchi sportchilar tomonidan kamdankam qo‘llaniladi.



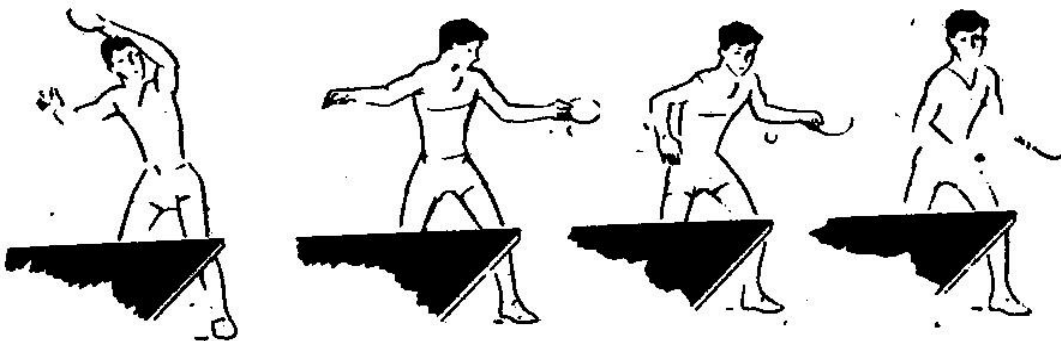
**216-rasm.**

Chapdan to‘lqinsimon. Barcha to‘lqinsimon zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap yelkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tazzadan bukiladi (o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada). Gavda ozrok chapga buriladi, tana og‘irligi teng ravishda har ikala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo‘l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to‘rdan orqa tomonga yengil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (**217-rasm**). To‘p stoldan yuqoriga ko‘tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga-o‘ngga harakatlanadi. To‘p sakrashining yuqori nuqtasiga yetganida raketka to‘pning o‘rta qismiga to‘qnashadi. Qo‘lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga- yelka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o‘ngga buriladi, tana og‘irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro‘parasida aylanib ketayotgan to‘pning aylanish tezligi qancha kuchli bo‘lsa, raketkani to‘pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo‘ladi va raketkaning to‘p bilan to‘qnashish payti uzaytiriladi.



**217-rasm.**

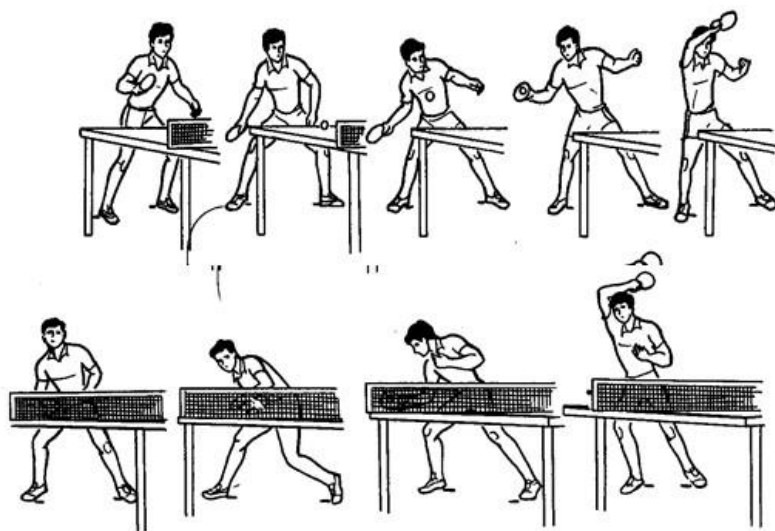
O'ngdan to'liqsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi har ikkala barobar tashlangan (**218-rasm**). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to'p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya'ni to'pga zarbani to'p sakrashining eng yuqori nuqtasiga yetganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi. Zabadan keyin qo'l yuqoriga chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida massa markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, darhol navbatdagi o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.



**218-rasm.**

Top-spin. Top-tapillatib yurmoq, spin-o'girilib, orqadan. Tops-spin stoldan 11,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to'rgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap yelka bilan yarim burilgan holda bajariladi. (219 a,b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap bikin bilan yanada kuchliroq beriladi, o'ng yelka pastga

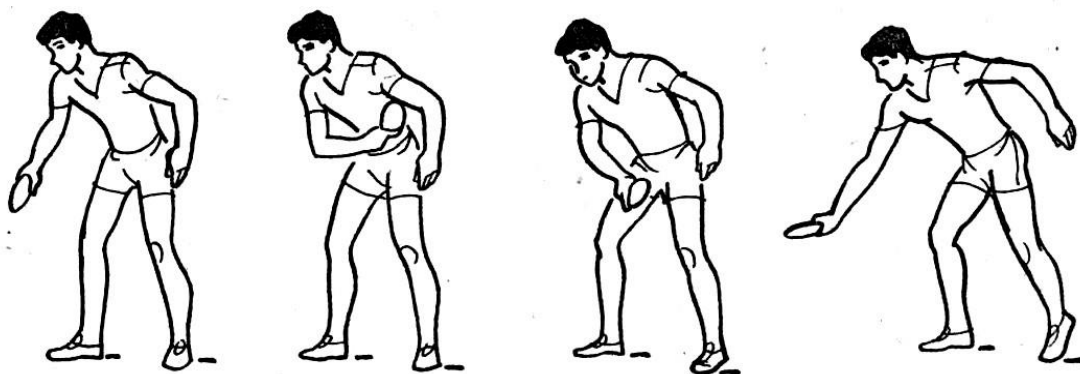
tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga-o'ngga, stolning o'yin sohasidan pasroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. To'p stoldan ko'tarilayotgan paytda, o'yinchi yelkasini qariyb ko'tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo'lini to'pga olib boradi. Keyin, o'ng oyoqni to'g'rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketkaga yuqoriga qo'shimcha harakat beradi va to'pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin asosan to'pga kuchli yuqori va yon aylanish berish qo'llaniladi.



### 219-rasm.

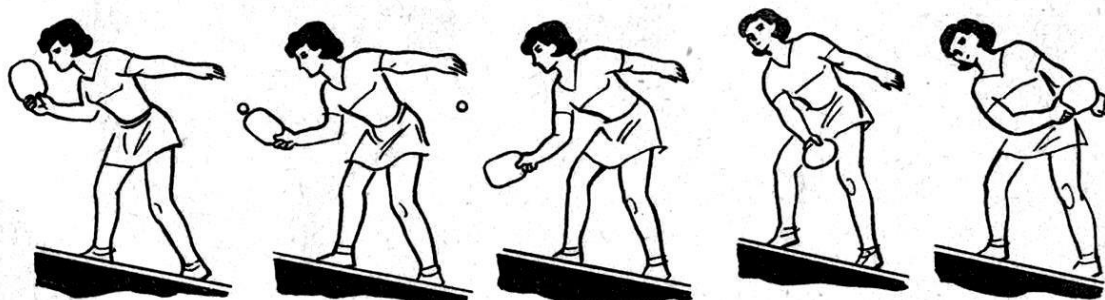
Chapdan qirqma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o'yinga xos: o'ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng bo'lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga- orqaga – chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, bukiladi. Raketka to'p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (**220- rasm**). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa tashlanadi. Agar raqib to'pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo'lsa, egilish burchagi shuncha katta bo'ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to'g'ri gavdaga tomon yo'naltirilgan to'plarni qaytarish uchun bu usulni qo'llash imkonini beradi, bunda harakat faqat bilak va barmoq bilan bajariladi. Shuni aytish lozimki, qirqma zarbaning kuchi ro'paradan kelayotgan to'pning tezligiga va o'yinchi bilan stol o'rtasidagi masofaga bog'liq.





220-rasm.

O'ngdan qirqma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga – orqaga- siltanadi, chap oyoq va chap yelka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni ichkariroqqa o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyog'i tomon egiladi (221- rasm).



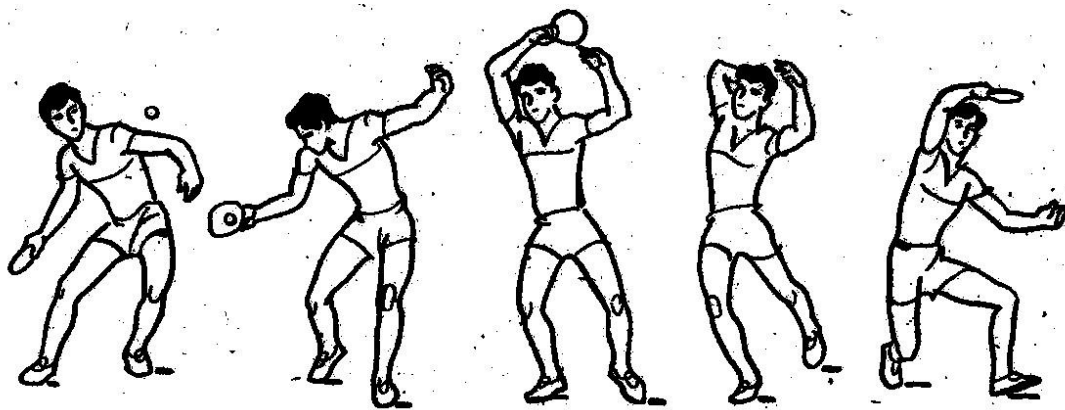
221-rasm.

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, to'pning raketka bilan to'qnashishi o'yinchining ko'kragi oldida ro'y berish uchun qo'llar to'pning ostidan oldinga- pastga- chapga harakatini davom ettiradi. To'pning raketka bilan to'qnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan to'pga paski aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0 dan 90 gacha bo'lishi mumkin. Uning miqdori raqibning to'pga bergan aylanish harakatiga va qirqma zarba berayotgan

o'yinchining maqsadlariga bog'liq bo'ladi. To'pga kirma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi, og'irlik markazi to'laligicha chap oyoqqa o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa qarib vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

Burama «Svecha» zarbasi. «Svecha» zarbasini bajarishi texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi.

To'p qo'l beldan ozgina pastda raketkaga qabul qilinadi (222-rasm).



**222-rasm.**

Zarba berilganida raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan to'qi u ko'krak balandligiga yetguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar ishini olsak-ular keskin oldinga-yuqoriga harakatlana

### **7.9. O'yin taktikasi**

Stol tennisda o'yin taktikasi deb aniq ritmda va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushunmoq lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqilmaydi. Asosiy texnik elementlar kombinatsiyalar, ya'ni to'pga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa,

o‘ylangan kambinasiyalarni bajarish shuncha oson bo‘ladi. Tennischining texnik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o‘yindagi holati baholay olish tezligiga, voqealar rivojini oldindan ko‘ra olishga bog‘liq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning qamrab bo‘lishi ma‘qul ko‘radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar, bu esa o‘yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo‘lishiga qarab bir laxzada texnik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi. Yakka va juftlik o‘yinlar texnikasi farqlanadi.

Yakka o‘yinlar texnikasi. Tennischi hali o‘yin boshlanmasdan turib raqibning o‘yin va psixologik o‘ziga xosliklarini aniq tasavvur qilish lozim. Texnik rejani tuzayotganda quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalardan va akay tarzda beriladi; ikkinchisi, raqib yuqori sur‘atga qanchalar chidamli va u o‘zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o‘yiniga moslasha olish va taktikasini o‘nga o‘tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to‘p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

*Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika.* Hujumkor uslubdagi o‘yinchilarning aksariyati o‘z texnikasini qaytarma va to‘p-sekin zarbalari asosida ko‘radi. Sportchilar yuksak tezlik chidamlilikni, tez javob qaytara olishi, fikrni jamlay olishni, diqqatni jamlay olishni, tez va aniq fikrlashni harakatlarni to‘g‘ri mo‘ljallay olishni talab qiluvchi tezkor o‘yin olib boradilar.

Bir qatorda seriyali hujum qiluvchi o‘yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo‘lgan zarbalarni qo‘llash, to‘pni o‘yinga kiritish va qabul qilib olishning to‘rlarini o‘zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to‘pning yanada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to‘p stol sahnidan chetga chika boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug‘iladi va bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki to‘p-spin imkoniyati ham paydo bo‘ladi.

Hujumkor uslubdagi raqibning o'yinda asosan quyidagi taktik kombinasiyalar qo'llaniladi:

1. To'pni uzatish, undan keyin raqib yuqoridan yuborgan zarbani yutib olish.
2. Bevosita ochko yutib olishga yo'naltirilgan to'p-spin yoki burama zarba qo'llangan to'p uzatish.
3. Raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.
4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.
5. Raqibning to'p uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.
6. Majburan (raqibning kuchli to'p uzatishidan keyin ) sust to'p qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. O'nga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:
  - a) qaytarish va to'pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan yerga yo'naltirish;
  - b) buraltirilgan «svecha»;
  - v) kuchli pastki burama zarbani yaratish va to'pni zarba berish noqulay bo'lgan yerga yo'naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;
  - g) o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

*Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi.* Himoyalananayotgan o'yinchi to'pni passiv yo'naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tavakkal qiladi. «To'p uzatish-ochko yutish» kombinasiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinga ochkoga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinasiyalarning salmog'i ortadi, va baribir ham himoyalananuvchi bilan uchrashganida hujumkor o'yinchi kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-spinning tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spinninga qaror

qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo‘ladi.<sup>84</sup> Shuning uchun ham himoyachi bilan o‘ynayotganda zarbalarni o‘rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to‘p uzatishlarni uzun to‘p uzatish bilan almashtirishni uno‘tmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda stolning o‘rtasiga qisqa zarba beriladi, keyin to‘g‘ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak. Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki ular zarbalarni yomon qabul qiladilar. To‘g‘ri o‘yinchining gavdasiga (korniga ) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o‘rtasiga berilgan zarba bilan yakunlamok kerak. Agar himoyalanuvchi o‘yinini yomon almashtirayotgan bo‘lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo‘ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so‘ng hujumkor o‘yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

*Hujumchining hujumchiga qarshi o‘yin taktikasi.* Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ochkoni yutib olish va yoki hujum qilayotgan o‘yinchining o‘yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish okibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi o‘yinchi o‘zining kuchli hujumkor zarbasini odatda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo‘llanilishi aniqroq bo‘ladi:

1. Qisqa to‘p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalanib o‘ynaydigan o‘yinchilarga bu yagona hujumkor kombinasiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o‘yinning hal qiluvchi davrida qo‘llaydilar.

2. O‘rta zonadan to‘pni qaytarayotganda yakunlanayotgan qisqartirilgan to‘p oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu asosan to‘pni balanddan uzatgan hujumkor o‘yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo‘ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo‘lish lozim.

3. Raqib stolining chap tomoniga pastlatib yo‘naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi.

---

<sup>84</sup> Gufranova R. Salimov U.Z. Stol tennisi O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Ilmiy –Texnika axboroti – Press nashriyoti.-T., 2017.

Kombinasiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini soda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun to'p salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi: u pastga buralgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

4. Agar hujum qilayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va to'pni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak.

*Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi.* Ikki himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda bir xil holatlarda «aks harakatlar» deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinasiyalar himoyalannuvchi o'yinchi kombinasiyasiga qarshi kombinasiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

Juftlik o'yinlar taktikasi. Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'liq. Sherikni o'yin uslubiga va tez siljiy olish kobilyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubidagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi, kamdankam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar stolning raqib to'pni qaytarayotganda o'z sherigiga halaqit berishiga asoslangan. Buning uchun to'p turli tomonlarga yo'naltiriladi, bu esa raqiblarning stolning turli burchaklariga joylashishlariga majbur etadi, keyin to'p ikki marta bir joyga yo'naltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida ish beradi.

Kombinasiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi: hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berish. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir-birini muvaffaqiyatli to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ham keyin muammo bo'lmasa ham-axir o'yinchilardan qaysisi hujum qilishi va qaysisi himoya qilishi oldindan ma'lum-

u raqib uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bo'nga faqat aftomatizm darajasiga yetkazilgan o'zaro uyg'unlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin. Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun eng noqulay bo'lgan joyga to'pni yo'naltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi, chunki raqiblarni ulardan faqat himoyaviy harakatlar kutadida. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u to'pni raqibga noqulay bo'lgan joyga yo'naltirishga harakat qiladi, sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi. Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti o'arakatlarini ko'tishga majburlar. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol uz to'pini berib qo'ymasligi, erkak esa uz to'pini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muhim. Mana o'yinlardagi namunaviy kombinasiyalar:

1. Erkak ochko yutish yoki raqibini sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan to'pni noqulay joyga yo'llaydi yoki ayol sherigining hal qiluvchi zarbani berishi uchun qisqartirilgan keskin u zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli buralgan zarba berishi yoki to'pni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yo'llaydi, shundan so'ng ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yo'llaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi to'pni burala zarba bilan kuchli javob zarbasi berish qiyin bo'lgan joyga yo'llaydi yoki to'pni top-spin bilan boshlaydi, shundan so'ng sherigi to'pning aylanishini tezlashtiradi yoki xal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab beradi yoki qisqa kesma zarba beradi, sherigi esa kuchli top-spin bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

### **7.10 O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi**

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavdani tutish holatini zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Raketkaning o'ng va chap tomoni bilan ko'p marta o'yinga tashlash.
2. Shuning o'zi navbat bilan.
3. Qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap saxnidan foydalanib to'pni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi.

Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirmoq lozim. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi. Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p marta takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o'yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga o'rgatishi itarish zarbasini o'rganishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma'lum bir nuqtasiga tashlab bergan to'plarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin itarish zarbasi trenerning topshirigiga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg'ulotlarda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmoq'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni ko'p uzatishlarning uzunligi, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi to'pning sakrashini o'rganib bo'lishi bilanok, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan,



kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlanishni o'rgatishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitasiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi o'yinchi tasavvur qilingan to'p kelish joyiga tez yetib bora olish lozim.

Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba to'pini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i lozim. Ko'pgina trenerlar avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu metodik muammoni yechayotganda shuni uno'tmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgan olmaydi. Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmogi lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan xatolar gavgani noto'g'ri buri shva qo'lni qattiq gijimlashlardir. Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning to'pga aniq to'pga aniq tegishiga bog'liq. To'pga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chika olmasa, stol ustiga tashlab berilgan to'pga zarba berishni o'rgatish lozim.<sup>85</sup>

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida to'pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik to'pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka to'pga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

---

<sup>85</sup> Gufranova R. Salimov U.Z. Stol tennisi O'quv-uslubiy qo'llanma. Ilmiy –Texnika axboroti – Press nashriyoti.-T., 2017.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischilarning hujumning asosiy texnik usullarini o'rganishdan so'nggi vaqtni tanlash kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka «davri» («stenka») yonidan imitasion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borishdir. Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda eng avvalo qo'l siltash to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratmok kerak. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash eng keng tarqalgan xatolardandir. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolganida ham ko'pgina xatolarga yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday mukammallashtirish aniqlikni va tez sur'atdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarning maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama to'p uzatishga kirishish lozim. To'p uzatishlarni o'rgatishdan oldin to'psiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. To'p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq diskalaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan foydalanish mumkin. Murakkab to'p uzatishlarni qabul kila olishni o'rganish ham juda muhim. To'p uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir to'rdagi to'plarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi uslubni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus mashqlarda maqsadga yo'naltirilgan maxsus mashqlardagi uslublarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar.

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirishning bir qancha omillariga bog'liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklari.

### **Nazorat savollari**

1. To'p harakatiga qarab, zarbalar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi ?

3. To'pga zarba berish bosqichlariga izox bering.
4. Top-spin qanday bajariladi ?
5. Burama "Svecha" zarbasi qanday amalga oshiriladi?
6. Stol tennisida o'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Yakka o'yinlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasiga izox bering.

**ILOVALAR FANNI O‘ZLASHTIRISHDA**  
**QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR**  
**“Zanjir” metodi**

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimni baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

**Izoh:** Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

**Gimmastika-atlet-turnik-kapa-akrobat-tayem-mashq----**

**«Agarda Men .....» metodi Agarda men**

**Izox:** Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

**«Zigzag» texnologiyasi**

3 guruhlarga ajratish.



- 1 guruh.



- 2 guruh.

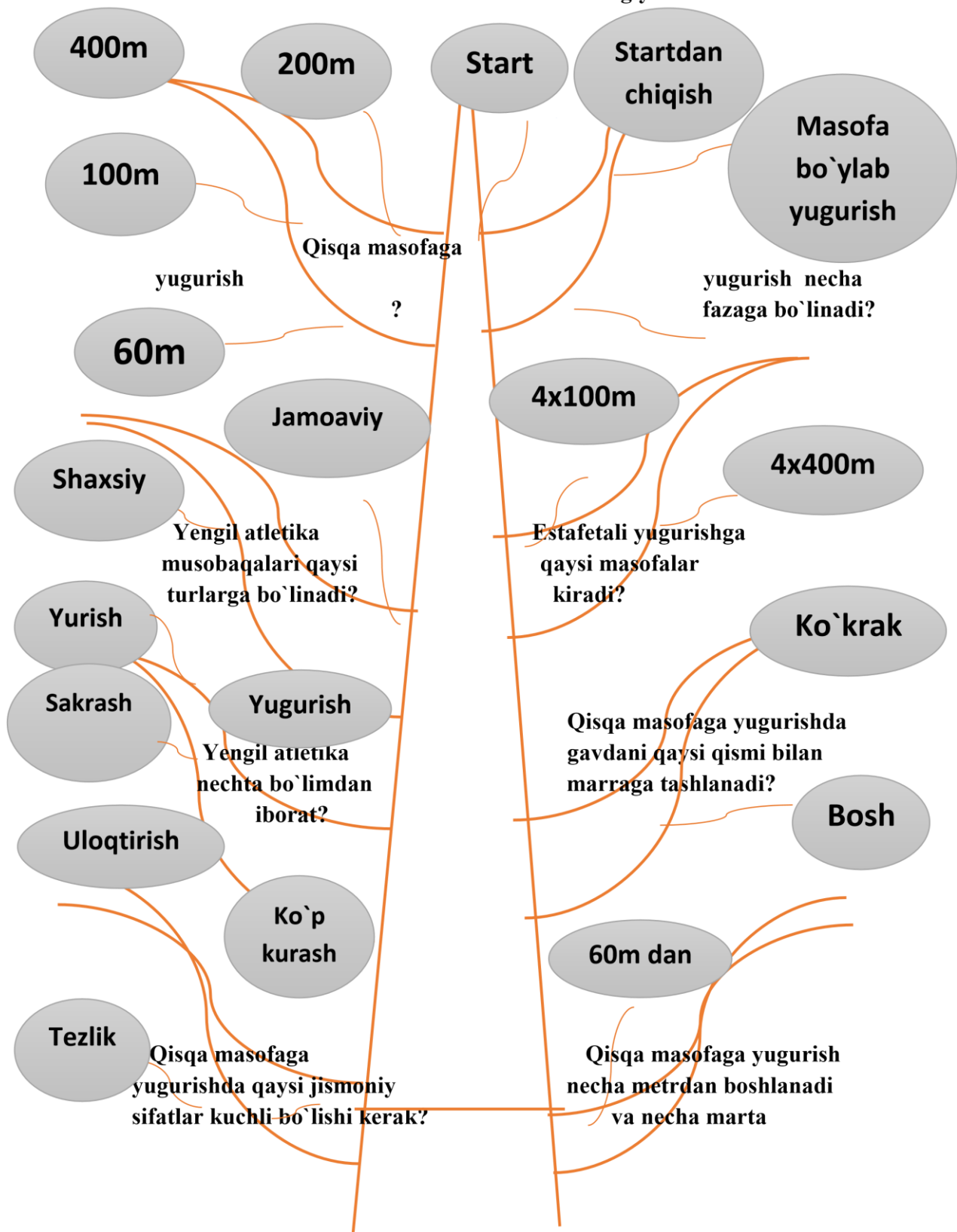
- 3 guruh.

**O'quv vazifasi:** nayza uloqtirish, yadro irg'itish texnikasini takomillashtirish.

| Faoliyati  |   |   |
|--|---|---|
| 1 guruh  | 2 guruh   | 3 guruh   |
| Nayza uloqtirish   | Koptok irg'itish  | Yadro irg'itish   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- nayzani to'g'ri ushlab, oxirgi harakatni to'g'ri bajarishni bilish;</li> <li>- qadam tashlashni va nayzani ushlab bajarishni takomillashtirish</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- yelkadan oldinga yuqoriga harakat bilan, orqaga egilib, bor kuch bilan bir qo'llab koptokni irg'itishni bajarishni bilish;</li> <li>- ikki qo'llab ko'krakdan yuqoriga harakatni bajarib koptokni irg'itish</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- yadroni to'g'ri ushlab, egilishni to'g'ri bajarishni, yadroni oldinga –yuqoriga irg'itishni, oxirgi kuchni to'g'ri yuajarishni bilish</li> </ul> |

Faoliyatni almashtirishda har bir guruhdan eng yaxshisi qoladi va keyingi guruhga mashq bajarilishini tushuntiradi va ko'rsatadi.

Yechim daraxt -texnologiyasi



## KEYSLAR BANKI

### 1 - Keys

Xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazish belgilab olindi. Xorijiy davlatlar ta’lim tizimidagi xarajatlarni moliyalashtirish masalalari muassasa rahbari tomonidan moliyalashtirish kelishib olindi. Bunga Xitoy, Yaponiya va Korey Sport Federasiyasi rahbarlari kelishib olishdi. Biroq Osiyodagi boshqa davlatlar buni moliyalashtirish imkoniyati yo‘qligini bildirdi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Ushbu keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruhlarda va individual).
- Sport Federasiyalari rahbarlari tomonidan sport o‘yinlarini tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Sport uyinlarini moliyalashtirish masalalaridagi kamchiliklarni aniqlash uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

### 2 - Keys

Shartnoma asosida Sport klubi rahbari sportchilarni komandaga

Yaponiyaning saralash uslubi asosida tanladi. Biroq o‘tkazilgan ichki dastlabki musobaqada ayrim uyinchilar kutilgan natijani bermadi. Shartnoma bir yilga imzolangan. Klub rahbari shartnoma ko‘ra qanday chora ko‘rishi lozim va u qanday xatoga yo‘l qo‘ydi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual va kichik guruhda).
- Shartnomada ko‘rsatilgan talablarni bajarishga to‘sqinlik qilgan omillarni aniqlang (individual).

- Shartnoma tuzilgan sportchilar bilan o'tkazilgan musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

### 3-Keys

Hindistonda kriket sport klubining moliyaviy holati va uning homiylari tomonidan ajratilgan mablag'lar yil boshida yetarli darajada edi. Sport klubi rahbarining moliyaviy harajatlarni noto'g'ri rejalashtirishi oqibatida yil o'rtasiga kelib sport klubining moliyaviy holati yomonlasha boshladi. Natijada klub o'yinchilari klubni tark eta boshladi. Sport klubi moliyaviy xarajatlarni rejalashtirish va ishlarni tashkil etish va o'yinlarni o'tkazishda qanday xatolikga yo'l qo'yildi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual).
- Sport klubining moliyaviy rejalashtirish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Xindiston o'z tajribasidan kelib chiqib o'z xarajatlarini samarali rejalashtirish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketmaketligini belgilang (juftliklardagi ish)

### 5-Keys.

Murabbiy sportchilarni komandaga Amerikaning saralash uslubi asosida tanladi. Musobaqa davriga kelib sportchilar kutilgan natijani bermadi. Murabbiy qanday xatoga yo'l qo'ydi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual va kichik guruhda).



- Sportchilarni musobaqalarda yaxshi natijalarga ko'rsatish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual).
- Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan saralash ishlari to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

#### 4- Keys.

Murabbiy sport mashg'ulotlarini Xitoy tajribasi asosida olib bordi. Ko'p yillik tayyorgarlik davriga kelib sportchilar organizmida salbiy o'zgarishlar paydo bo'ldi. Natijada sportchilar sportni tark eta boshladi. Sport mashg'ulolarini tashkil etish va o'tkazishda qanday xatolikga yo'l qo'yildi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual).
- Sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Murabbiy Xitoy tajribasidan samarali foydalanish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

#### 6- Keys.

Sport ta'lim muassasasi raxbari tomonidan murabbiyga mashg'ulotlarni Germaniya tajribasi asosida olib borish ko'rsatmasi berildi. Murabbiy o'zi tanlagan va tajribasidan o'tkazgan uslub asosida mashg'ulotlarni tashkil eta olishini ma'lum qildi. Murabbiy tomonidan Germaniya tajribasi qo'llanilmadi.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruxlarda va individual).

- Raxbar tomonidan to'g'ri beriladigan sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Sport mashg'ulotlarini Germaniya tajribasi asosida tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

### «Jismoniy tarbiya va sport» fanidan GLOSSARIY

| <b>Inglizcha</b>   | <b>O'zbekcha</b>   | <b>Qisqacha ta'rifi</b>  |
|--------------------|--------------------|--|
| Adaptation         | Adaptasiya         | Organizmni tashqi muhit ta'sirlariga ma'lum fiziologik tizimlarining funksiyalarini almashtirish evaziga moslashish qobiliyati   |
| Adaptation process | Adaptasion jarayon | Organizmning ichki muhitini saqlab qolgan xolda tirik jonzotni tashqi muhitning zararli omillar ta'siriga bardoshligini kuchayishini ta'minlovchi jarayon  |
| Health             | Salomatlik         | To'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy barqarorlik xolati, nafaqat xastaliklar va jismoniy nuqsonlardan xolilikdir<br>(Butunjahon sog'liqni saqlash tashqilotining tasnifi)                                 |
| Diagnosis          | Tashxis            | Insonni har tomonlama tibbiy-biologik tekshiruvdan so'ng uning salomatligining ahvolini baholovchi xulosa; dastlabki, aniq, erta, yakuniy, klinik, majmuaviy, differensial va b. tashxislar turlari mavjud |

|          |                   |  |
|----------|-------------------|--|
| Activity | Xarakat faoliyati | Organizm tomonidan muntazam ravishda bajariladigan mushak xarakatlarining umumiy soni; optimal diapazondan siljishi organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi; meyordan ortiq mushak faoliyati charchash va zo'riqishga olib keladi, meyordan kami esa – jismoniy kuchsizlikka |
| Winner   | Chempion          | Biror sport turidan natijaga erishgan  |

|                         |                          |   |
|-------------------------|--------------------------|---|
|                         |                          | sportchi.   |
| All-around              | Ko'pkurash               | Ko'pkurash o'z ichiga yurish yugurish, sakrash, uloqtirish, otishni o'z ichiga oladi.                                       |
| Play                    | O'yin                    | Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni. |
| Motion                  | Harakat                  | Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va sharsiz faoliyat.   |
| Direction of the game   | O'yinga rahbarlik qilish | O'yin jarayonini nazorat qilish.  |
| Community               | Jamoa                    | 2 yoki undan ortiq mayda guruh.   |
| The captain of the team | Jamoa sardori            | O'z guruhidan saylangan etakchi.  |
| Mother's head           | Ona boshi                | Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.  |
| Wrong                   | Boshlovchi               | O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.   |
| The game                | O'yinni boshqarish       | O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.                                     |

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| The appointment of assistants in the game | O‘yinga yordamchilarni tayinlash | O‘yin jarayonini kuzatish davomida o‘yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish. |
| Winner                                    | G‘olib                           | Muvaffaqiyatga erishish.   |
| Beat                                      | Mag‘lub                          | Imkoniyatni boy berish.  |
| Promotion                                 | Rag‘batlantirish                 | Harakat faoliyatini baholash.  |
| Penalty                                   | Jarima                           | Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.  |
| Point                                     | Ochko                            | Harakat faoliyatiga ball qo‘yish.  |
| Relay                                     | Estafeta                         | O‘yin qoidalariga muvofiq belgilangan  |

|             |               |   |
|-------------|---------------|---|
|             |               | masofani jamoa bilan birgalikda bosib o‘tish.   |
| Competition | Musobaqa      | Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni. |
| Strength    | Kuch          | Organizmning tashqi ta’sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko‘rsatish qobiliyati.                                |
| Operative   | Tezkorlik     | Qisqa vaqt ichida ma’lum bir masofani bosib o‘tish.   |
| Promptness  | Chaqqonlik    | Harakatlarni turli o‘zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.   |
| Flexibility | Egiluvchanlik | Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.   |
| Endurancye  | Chidamlilik   | Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati.   |
| Speyech     | Nutq          | Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.  |

|              |                  |   |
|--------------|------------------|---|
| Bypass relay | Aylanma estafeta | O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.  |
| Walk         | Yurish           | Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.   |
| Run          | Yugurish         | Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi. |
| Hop          | Sakrash          | To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib,  |

|                 |                    |   |
|-----------------|--------------------|---|
|                 |                    | qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.  |
| Throw           | Uloqtirish         | Sport jihozlarini (to'plar va hakoza) uzoqlikka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.        |
| Exercise        | Mashq              | Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.  |
| Refereye        | Hakam              | O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.  |
| Arbitration     | Hakamlik           | O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.  |
| The observer    | Kuzatuvchi         | Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.   |
| Game regulation | O'yinni me'yorlash | O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash. |

|                              |                        |   |
|------------------------------|------------------------|---|
| Arrangement                  | Tashkil qilish         | O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish. |
| The organization of the game | O'yinni tashkil qilish | O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.   |
| Analysis of the game         | O'yinni tahlil qilish  | O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.   |
| Selection                    | Tanlash                | Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.  |
| Rules of the game            | O'yin qoidalari        | O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.   |
| Description of               | O'yin tavsifi          | O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy  |

|                        |                                |   |
|------------------------|--------------------------------|---|
| the game               |                                | tushuncha.  |
| A variant of the game  | O'yin varianti                 | O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.  |
| Preparing for the game | O'yinga tayyorgarlik           | O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.         |
| Pendulum running       | Mokisimon yugurish             | Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.                 |
| Step crossed running   | Chalishtirma qadamlab yugurish | Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.       |
| Rapidly                | Shiddat                        | Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni. |

|             |                     |  |
|-------------|---------------------|--|
| Educational | Ta'limiy            | O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.             |
| Educational | Tarbiyaviy          | O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.            |
| Develop     | Rivojlantiruvchi    | Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.                          |
| Rest        | Hordiq              | Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.                   |
| Health      | Sog'lomlashtiruvchi | Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.                             |
| Verifying   | Tiklovchi           | Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. |
| Cannon      | To'p                | Mashg'ulot va o'yin jarayonida   |

|                  |                 |   |
|------------------|-----------------|---|
|                  |                 | foydalaniladigan sport jihozi.  |
| Ball             | Koptok          | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.             |
| Ring             | Halqa           | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.             |
| Swinging         | Arg'imchoq      | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.             |
| Obstacles        | To'siqlar       | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.             |
| Sports equipment | Sport jihozlari | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmualiy sport jihozlari |

|                           |                      |   |
|---------------------------|----------------------|---|
| Music games               | Musiqali o‘yinlar    | O‘yin jarayonida musiqaga mos o‘yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.  |
| Rival                     | Raqib                | O‘yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.                            |
| Mastery                   | Mahorat              | Mashg‘ulot, o‘yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko‘rsatish jarayoni. |
| Sports Day                | Sport bayrami        | Biror bir sport turidan tadbirlarni o‘tkazish jarayoni.   |
| Merry Starts              | Quvnoq startlar      | Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o‘tkazish jarayoni.   |
| Statute of the tournament | Musobaqa nizomi      | Biror bir sport turidan musobaqalarni o‘tkazishda amal qilinadigan qoidalar.  |
| Sir games                 | Ser harakat o‘yinlar | O‘yinni mazmunida ko‘plab turli harakatlar kiritilgan o‘yinlar.   |
| Little games              | Kam harakat          | O‘yinni mazmunida kam harakatlar  |

|                         |                |  |
|-------------------------|----------------|--|
|                         | o‘yinlar       | kiritilgan o‘yinlar.   |
| Break                   | Tanaffus       | Dars, mashg‘ulotlar va o‘yinlar oralig‘idagi dam olish vaqti.  |
| Lesson                  | Dars           | Davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.                       |
| Part of the preparatory | Tayyorlov qism | Mashg‘ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigal yozdi mashqlarini bajarish jarayoni. |



|                     |                    |   |
|---------------------|--------------------|---|
| The main part       | Asosiy qism        | Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.   |
| The final chapter   | Yakuniy qism       | Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. |
| Circle              | To'garak           | Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.                 |
| Area                | Maydon             | Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.   |
| Border              | Chegara            | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.                      |
| Line                | Chiziq             | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar                       |
| Character           | Belgilar           | Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.             |
| Game plans          | O'yin chizmasi     | O'yinni xaritasi.   |
| Young               | Yosh xususiyatlari | Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.  |
| In middle age       | O'rta yosh         | 11-18 yoshli bolalar.   |
| Young               | Katta yosh         | 18 yoshdan kattalar.  |
| Game controls       | O'yin elementlari  | O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hako-zolar.                            |
| The aim of the game | O'yin maqsadi      | O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar. |

|                |                  |  |
|----------------|------------------|--|
| Game functions | O'yin vazifalari | O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar. |
| Speyeches      | So'zlashuv       | Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.  |

### O'quv mashg'ulotining texnologik xaritasi

|  |  |   |
|--|--|---|
| Fan  | <i>Jismoniy tarbiya va sport ( Engil atletika)</i>                       |   |
| Mavzu  | <i>Past start olish texnikasini takomillashtirish</i>                    |   |
| Soatlar soni   | <i>2 soat (80 minut)</i>   |   |
| Talabalar uchun ko'zlangan natijalar                               |  |   |
| Nimalarni bilib va tushunib oladi                                  | Nimalarni bajarishni o'rganib oladi                                      | Nimalarni his qiladi                    |
| <i>- mavzu bo'yicha kerakli bilimlarni o'zlashtirish</i>           | <i>- past start olish texnikasini egallash</i>                           | <i>- o'ziga ishonch</i>                 |
| <i>- yugurish texnikasi to'g'risidagi tasavvurini kengaytirish</i> | <i>- start berish mahoratini egallash</i>                                | <i>- fikrini ifoda etishga intilish</i> |
|  | <i>- sekundomerdan foydalanishni va vaqtni aniqlashni o'rganib olish</i> | <i>- ijodiy ko'tarinkilik</i>           |
|  | <i>- xatolarni aniqlashni</i>  |   |
| Talaba uchun ko'zlangan natija                                     |  |   |
| 1. Jarayonni tashkil qilish.                                       |  |   |
| 2. Mos harakatlar uchun sharoitlar yaratish.                       |  |   |
| 3. O'quvchilarga mustaqil bajarishni ishonish.                     |  |   |
| Texnologiya  |  |   |

| Mashg'ulot bosqichlari  | Mashg'ulotning borishi va metodlari   | Vaqt minutlarda |
|-------------------------|---|-----------------|
| Kirish                  | <i>Saf tortish, sekin yugurish</i>  | 5'              |
|                         | <i>URM</i>  | 10'             |
|                         | <i>Yugurish mashqlari (YuM)</i>   | 7'              |
| Asosiy qismi            | <i>Past start olish texnikasi</i>   | 10'             |
|                         | <i>«Muammoli xatolar» metodi</i>  | 15'             |
|                         | <i>30 metrga yugurish</i>   | 7'              |
|                         | <i>Yengil atletika mashqlarini bajarish</i>   | 10'             |
| Yakuniy qismi           | <i>Koordinatsiyani rivojlantirish</i>   | 8'              |
|                         | <i>Bumerang</i>   | 8'              |
| Mashg'ulotni ta'minlash | <i>sekundomer, bayroqchalar, mel, Arqonlar, xushtak, tarqatma material (kartochkalar)</i> |                 |

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. Akramov R.A. Futbol. Darslik. O‘zDJTI nashriyoti. Toshkent-2006.
3. Azizova R.I. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma T.: 2010
4. Ahmedov F.Q. Jismoniy ta’lim jarayonini milliy an’analar vositasida tashkil etishning didaktik asoslar. Dis.kand.nomzodi. Toshkent – O‘zPFITI. – 2006. 88 - b.
5. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
6. Amelin A.N. Настольный теннис (Азбука спорта) / 3-ye izd., ispr. i dop. – M., 1999.
7. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O‘quv qo‘llanma. T., OO‘zDJTI, 1998.
8. Aliyev M.B., Usmonxojayev T. S., Sagdiyev X.X. Sport o‘yinlari —Futbol. Ilm-Ziyo. 2007.
9. Ashmarin V.V Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya. Ashmarin V.V Moskva.1990
10. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent. 2000 y.
11. Barchukova G.V. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / G. V. Barchukova. – M., 1997.
12. Barchukova G. V. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / G.V.Barchukova, A.N.Mizin. – M., 2002.
13. Basketbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunyx igrokov: per s angl. Nik Sortel. – M.: AST: Astrel, 2005. –237 s.
14. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya / pod общ. red.

- D.S.Nesterovskogo.– M.: Akademiya, 2004. – 336 s.
15. Bisanz G. Gerisch G.Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching.Meyer & Meyer Verlag.Germany, 2013. 560 p.
  16. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. // Rus tilidan A.Pulatov tomonidan tarjima qilingan. T.: 2002. - 79 b.
  17. Ganiyeva F.V. Basketbol o‘yining rasmiy qoidalari. – T., 2007. – 124 b.
  - 18.Ganiyeva F.V., Kubeysinova U.T., Yakubova U.J., Xusanova D.T. Netradisionnaya texnologiya vostanovleniya rryjkov pri zanyatiyax basketbolom. // Metodicheskoye posobiye. – T., 2013. – 52 s.
  - 19.G‘aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b.
  - 20.G‘aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 69 b.
  - 21.Gufranova R. Salimov U.Z. Stol tennisi O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Ilmiy – Texnika axboroti – Press nashriyoti.-T., 2017.
  22. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg‘uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.
  23. Jeleznyak Yu.D. Sportivnyy orientatsiya i otbor. // Voleybol. Uchebnik dlya IFK. M.: FiS, 1991, S.122-129.
  - 24.Jukov M.N. Podvijnyye igrы: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. M.: Izdatelskiy syentr «Akademiya» 2000. - 160 s.
  25. Karimov M., Usmonxojayev T. S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va harakatli o‘yinlar. Ilm-Ziyo. 2005.
  - 26.Kobrinskiy M.Ye., Yushkevicha T.P., Konnikova A.N.— Legkaya atletika Mn.: Tesey, 2005
  27. Koshbaxtiyev I.A. Upravleniye podgotovkoy futbolistov. T., 2001. – 57 s.
  - 28.Koshbaxtiyev I.A., Nurimov R.I. Programmirovaniye podgotovki futbolistov vysokoy kvalifikasii., T., 2005.

- 29.Kurbanov Z.A. Organizatsiya uchebno-trenirovochnykh processa futbolistov v usloviyax Uzbekistana. Uchebnoye posobiye. T., 2000. S. 68.
- 30.Kurbanov O.A. Sovershenstvovaniye tochnosti peredach i udarov myacha golovoy yunyx futbolistov. T., 2007 g.
- 31.Kurbanov O.A., Nurimov R.I., Usmanov A.M. Skorostno-silovaya podgotovka futbolistov. T., Lider Press, 2009.
32. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.
- 33.Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018.
- 34.Maslyakova V. Massovaya fizicheskaya kultura v vuze. M., «Высшая школа», 1999.
- 35.Minayev B. Основы методики физической воспитания. M., «Высшая школа», 1999.
- 35.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011
- 36.Matveyev L.P. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. M., 2001. – 333 s.
- 37.Monakov G.V. Podgotovka futbolistov: Metodiki sovershenstvovaniya /G.V. Monakov. – Pskov, 2009 – 200 s.
- 38.Monakov G.V. Podgotovka futbolistov. M., 2007. – 288 s.
- 39.Nurimov R.I., Akramov. R.A Iseyev Sh.T, Davletmurotov S.R.Futbol nazariyasi va uslubiyati – T.: Ilmiy texnika – axborot press nashriyoti, 2018. – 308 b.
- Ayrapetyans L.R. Voleybol. // Uchebnyk dlya vysshiykh uchebnykh zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
40. Nigmanov B.B, Xo'jayev F, Raximqulov K.D “Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi” o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 41. Hargreaves M. Skeletal Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 41 – 72.

42. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
43. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti. Toshkent-2007 y.
44. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A. Voleybol. // O'DJTIlari II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. – 44 b.
45. Pulatov A.A. Voleybol. // O'DJTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. – 71 b.
46. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
47. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T: 2012 48. Robergs R.A., Roberts S.O. Fisiologia do Exercicio. – Sao Paulo: Phorte Editora, 2002. – 490 p.
49. Спортивные игры: техника, тактика, медицина обучения. // Учебник для учащихся колледжей и академических лицеев. Под ред. Л.Р.Айрапетьянса. – Т.: Илм Зио, 2012..
41. Sultonov. «Gimnastika—soghlomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita».T., «Aloqachi» nashriyoti, 2007
42. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Uchebnoye posobiye.- T.: 2011. 159 s.
43. Tyulenkov S. Yu. Teoretiko-metodicheskiye podxody k sisteme upravleniya podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. M., FiC, 2007. – 350 s.
44. Usmonxodjayev. T.S "1001 o'zbek milliy o'yinlari". T.,1996
45. Usmonxodjayev T.S., Xo'jayev F Harakatli o'yinlari-T., 1999
46. Frimerman E.Ya. Настольный теннис. Kratkaya ensiklopediya / Sost serii V.L.Shteynbax / E.Ya.Frimerman. – M., 2005.
47. Hargreaves M. Skeletal Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 41 – 72.

48. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. o'quv qo'llanma. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.
49. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). 0 'quv qo'llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.
50. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
51. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisini tayyorlashning pedagogik asoslari. Dis.kand.nomzodi. Toshkent. O'zDJTI – 1995.
52. Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ( Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish)-T., 2020



## MUNDARIJA

|   |          |
|---|----------|
| <b>Kirish.....</b>  | <b>5</b> |
| <b>I BOB. YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI.</b>                                   |          |
| 1.1. Yengil atletika mashqlarining turkumlanishiga umumiy<br>harakteristika.....        | 7        |
| 1.2. Qadimgi olimpiya o'yinlarida yengil atletika.....                                  | 8        |
| 1.3. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi.....                          | 17       |
| 1.4. Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalarida yengil atletika.....                      | 27       |
| 1.5. Sportcha yurish texnikasi.....   | 36       |
| 1.6. Estafetali yugurishga umumiy tavsif.....   | 42       |
| 1.7. O'rta masofaga yugurish.....   | 46       |
| 1.8. Yugurish texnikasiga umumiy tavsif.....  | 48       |
| 1.9. To'siqlardan o'tish.....   | 54       |
| 1.10. Sakrash texnikasiga umumiy tavsif.....  | 62       |
| 1.11. Uzunlikka sakrash texnikasi.....  | 63       |
| 1.12. Balandlikka sakrash texnikasi.....  | 66       |
| 1.13. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi.....                                | 73       |
| 1.14. Yengil atletika mashg'uloti jarayonida jismoniy sifatlarni<br>rivojlantirish..... | 85       |
| 1.15. Yugurish texnikasini o'rgatish ketma-ketligi.....                                 | 89       |
| 1.16. Mashg'ulot joyi, asbob va anjomlar.....   | 93       |
| <b>II BOB. FUTBOL O'YINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI</b>                           |          |
| 2.1. Futbol o'yinining ilk qoidalari.....   | 102      |
| 2.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.....   | 104      |
| 2.3. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....                                       | 115      |
| 2.4. O'yin jarayonida harakatlanish texnikasi.....                                      | 117      |
| 2.5. O'yinchisining maydondagi texnikasi.....   | 122      |
| 2.6. Darvozabonning o'yin texnikasi.....  | 138      |
| 2.7. O'yin taktikasi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlari.....                     | 143      |
| <b>III-BOB. BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI</b>  |          |
| 3.1. O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy bosqichlari...                 | 150      |
| 3.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.....   | 158      |
| 3.3. Xalqaro Basketbol Federasiyasining (XBF) tashkil etilishi.....                     | 159      |
| 3.4. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi.                 | 168      |
| 3.5. Mustaqillik davrida o'zbek basketbolining rivojlanishi.....                        | 176      |
| 3.6. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi.....   | 190      |
| 3.7. Basketbol o'yin texnikasi.....   | 195      |
| 3.8. Basketbol o'yin taktikasi.....   | 205      |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 3.9.  | Hujum taktikasi.....  | 208 |
| 3.10  | Himoya taktikasi.....   | 214 |
| 3.11. | O‘yin texnikasiga o‘rgatish metodikasi “O‘rgatish”,<br>“O‘zlashtirish” va “Mukammallashtirish” atamalari haqida<br>tushuncha..... | 227 |
| 3.12. | Basketbolga o‘rgatish tartibi, bosqichlari uslublari, vositalari va<br>tamoyillari.....   | 229 |
| 3.13. | Talabalarga hujumga xos o‘yin texnikasiga o‘rgatish.....  | 234 |
| 3.14. | To‘p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o‘rgatish.....   | 235 |
| 3.15. | To‘pni urib yurish – yugurish texnikasiga o‘rgatish.....  | 236 |
| 3.16. | Savatga to‘p tashlash texnikasini o‘rgatish.....  | 236 |
| 3.17. | Himoyaga xos o‘yin texnikasini o‘rgatish.....   | 237 |
| 3.18  | O‘yin taktikasiga o‘rgatish.....  | 238 |
| 3.19  | Hujum taktikasiga o‘rgatish. Individual taktik harakatlarga<br>o‘rgatish.....   | 239 |
| 3.20  | To‘p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o‘rgatish...  | 239 |
| 3.21  | Guruh va jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish.....   | 240 |
| 3.22. | Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga<br>o‘rgatish.....   | 241 |
| 3.23  | Basketbol musobaqasini tashkil qilish va musobaqa qoidalari.....  | 242 |
| 3.24. | Jamoalar, o‘yinchi, zaxiradagi o‘yinchi, sardor,<br>o‘qituvchi, murabbiy.....   | 254 |
| 3.25. | O‘yin holatlari.....  | 257 |
| 3.26  | Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo.....   | 267 |

#### **IV BOB. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 4.1. | Voleybol jamoa o‘yin va hozirgi rivojlanish holati.....                    | 276 |
| 4.2. | Voleybol o‘yining mamlakatda vujudga kelishi va rivojlanish<br>tarixi..... | 278 |
| 4.3. | O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish<br>Tarixi.....   | 287 |
| 4.4  | Voleybol o‘yini o‘rgatish integrasiyasi .....                              | 299 |
| 4.5. | Voleybol o‘yini texnikasi.....   | 308 |
| 4.6  | Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish texnikasi.....                           | 314 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 4.7.  | Voleybol to‘pini qabul qilish texnikasi..... | 318 |
| 4.8.  | Voleybol to‘pini uzatish texnikasi.....      | 327 |
| 4.9.  | Hujum va himoya texnikasi.....               | 331 |
| 4.10. | Voleybol o‘yini taktikasi.....               | 337 |
| 4.11. | Hujum texnika va taktikasi.....              | 341 |

## **V BOB. GIMNASTIKANING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 5.1.  | Gimnastikaning vujudga kelishiga umumiy tavsif.....                       | 352 |
| 5.2.  | Buyuk gumanistlar ta’limoti.....  | 352 |
| 5.3.  | Yangi davr gimnastikasi.....  | 353 |
| 5.4.  | Milliy gimnastika tizimining yaratilishi.....                             | 355 |
| 5.5.  | Gimnastika mashg‘ulotlarining metodik usullar.....                        | 361 |
| 5.6.  | Gimnastikada xafvsizlik qoidalariga rioya qilish.....                     | 362 |
| 5.7.  | Gimnastika mashg‘ulotlarida jarohatlanishni oldini olish.....             | 363 |
| 5.8.  | Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari.....                              | 365 |
| 5.9.  | Gimnastika atamalari.....   | 366 |
| 5.10. | Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar.....                                 | 371 |
| 5.11. | Kasbiy-amaliy gimnastika.....   | 375 |
| 5.12. | Jismoniy tarbiya daqiqalari.....  | 387 |
| 5.13. | Oliy ta’lim muassasalarida gimnastika turlarining o‘rni va ahamiyati..... | 400 |
| 5.14. | Gimnastika bo‘yicha mustaqil ta’lim mashg‘ulotlari.....                   | 408 |

## **VI BOB. HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISHGA QO‘YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR**

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 6.1. | O‘qituvchining o‘yinga tayyorlanishi.....  | 410 |
| 6.2. | O‘yinni o‘tkazish uchun joyni tayyorlash.....  | 411 |
| 6.3. | O‘yinni tushuntirishda o‘qituvchining turish joyi va o‘yinchilarni joylashtirilishi..... | 413 |
| 6.4. | O‘yinga rahbarlik qilish.....  | 421 |
| 6.5. | O‘yindagi intizomlilik.....  | 423 |
| 6.6. | Hakamlik qilish.....   | 423 |
| 6.7. | O‘yin harakatlarining me‘yorini belgilash.....   | 424 |
| 6.8. | Dars jarayonida qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning mazmuni....                       | 427 |

## **VII BOB. STOL TENNIS O‘YININI TASHKIL QILISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI**

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 7.1. | Stol tennis sog‘liqni mustahkamlovchi asosiy vosita ekanligi..... | 456 |
| 7.2. | Asosiy tushunchalar.....  | 459 |
| 7.3. | O‘yinning tarixi.....   | 463 |
| 7.4. | Stol tennis uchun raketka.....                                    | 467 |
| 7.5. | O‘yin uslublari.....  | 465 |
| 7.6. | Koptokni o‘yinga kiritish.....                                    | 466 |
| 7.7. | O‘yin tartibi.....  | 473 |

|       |  |            |
|-------|--|------------|
| 7.8.  | O‘yin texnikasi.....                                 | 479        |
| 7.9.  | O‘yin taktikasi.....                                 | 489        |
| 7.10. | O‘yin texnikasi va taktikasiga o‘rgatish metodi..... | 494        |
|       | <b>Po'valar.....</b>                                 | <b>499</b> |
|       | <b>Foydalanilagan adabiyotlar.....</b>               | <b>515</b> |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |   |          |
|---|---|----------|
|   | <b>Введение.....</b>  | <b>5</b> |
| <b>I ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АТЛЕТИКИ.</b>                |   |          |
| 1.1.  | Общая характеристика классификации атлетических упражнений.....       | 7        |
| 1.2.  | Лёгкая атлетика в древних олимпийских игр.....                        | 8        |
| 1.3.  | История развития легкой атлетики в Узбекистане.....                   | 17       |
| 1.4.  | Легкая атлетика на Спартакиадах народов бывшего Советского Союза..... | 27       |
| 1.5.  | Техника спортивной ходьбы.....  | 36       |
| 1.6.  | Общее описание эстафеты бега.....                                     | 42       |
| 1.7.  | Бег на среднюю дистанцию.....   | 46       |
| 1.8.  | Общее описание техники бега.....                                      | 48       |
| 1.9.  | Преодоление барьера.....  | 54       |
| 1.10.   | Общее описание техники прыжков.....                                   | 62       |
| 1.11.   | Техника прыжков в длину.....  | 63       |
| 1.12.   | Техника прыжков в высоту.....   | 66       |
| 1.13.   | Техника метания стержня и диска.....                                  | 73       |
| 1.14.   | Развитие физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой.....  | 85       |
| 1.15.   | Последовательность выполнения техник бега.....                        | 89       |
| 1.16.   | Учебный класс, инструменты и оборудование.....                        | 93       |
| <b>ГЛАВА II. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФУТБОЛЬНОЙ ИГРЫ</b> |   |          |
| 2.1.  | Первые правила игры в футбол.....                                     | 102      |
| 2.2.  | Развитие футбола в Узбекистане.....                                   | 104      |
| 2.3.  | Техники игры в футбольной тренировке.....                             | 115      |
| 2.4.  | Техника движение во время игры.....                                   | 117      |
| 2.5.  | Техника игрока на поле.....   | 122      |
| 2.6.  | Игровая техника вратариста.....                                       | 138      |
| 2.7.  | Основная задача игровой тактики - атаковать и защищаться..            | 143      |
| <b>ГЛАВА III. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА</b>             |   |          |
| 3.1.  | Основные этапы возникновения и развития игры.....                     | 150      |
| 3.2.  | Этапы развития баскетбола.....  | 158      |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 3.3.  | Организование Международного Федерация Баскетбола (МФБ).....                              | 159 |
| 3.4.  | История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане.....                            | 168 |
| 3.5.  | Развитие узбекского баскетбола в годы независимости.....                                  | 176 |
| 3.6.  | Общая классификация баскетбольных игр.....  | 190 |
| 3.7.  | Баскетбольная техника.....  | 195 |
| 3.8.  | Баскетбольная тактика.....  | 205 |
| 3.9.  | Тактика атаки.....  | 208 |
| 3.10  | Оборонительная тактика.....   | 214 |
| 3.11. | Методы обучение техники игр, понятие терминов о «Обучение», «Освоение» и «Улучшение»..... | 227 |
| 3.12. | Порядок, этапы, методы, средства и принципы обучение по баскетболу.....                   | 229 |
| 3.13. | Обучать студентов атакующим приемам.....  | 234 |
| 3.14. | Обучение технике игры с мячом.....  | 235 |
| 3.15. | Техника обучение – удар с мячом в ходьбе и при беге.....                                  | 236 |
| 3.16. | Техника обучение бросков мяча в корзину.....  | 236 |
| 3.17. | Обучение техники конкретной защиты игры.....  | 237 |
| 3.18  | Обучение тактики игры.....  | 238 |
| 3.19  | Обучение тактике нападения. Обучение индивидуальным тактическим действиям.....            | 239 |
| 3.20  | Обучение индивидуальным тактическим действиям с мячом.....                                | 239 |
| 3.21  | Обучение тактике групповой и командной атаки.....   | 240 |
| 3.22. | Обучение тактике групповой и командной защиты.....  | 241 |
| 3.23  | Организация турнира по баскетболу и правила Соревнований.....                             | 242 |
| 3.24. | Команды, игроки, запасные игроки, капитан команды, тренера.....                           | 254 |
| 3.25. | Ситуации игры.....  | 257 |

|      |                                   |     |
|------|-----------------------------------|-----|
| 3.26 | Несоблюдение правил и штрафы..... | 267 |
|------|-----------------------------------|-----|

#### **ГЛАВА IV. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 4.1.  | Волейбол - командная игра и текущее состояние развития....    | 276 |
| 4.2.  | История зарождения и развития волейбола в стране.....         | 278 |
| 4.3.  | История возникновения и развития волейбола в Узбекистане..... | 287 |
| 4.4   | Интеграция обучения тренировок по волейболу.....              | 299 |
| 4.5.  | Техника волейбола.....  | 308 |
| 4.6   | Техника ввода мяча в игру.....                                | 314 |
| 4.7.  | Техника приема мяча.....                                      | 318 |
| 4.8.  | Техника передачи мяча.....                                    | 327 |
| 4.9.  | Методы атаки и защиты.....                                    | 331 |
| 4.10. | Тактика волейбола.....  | 337 |
| 4.11. | Техника и тактика атаки.....                                  | 341 |

#### **ГЛАВА V. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ**

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1.  | Общая характеристика происхождения гимнастики..... | 352 |
| 5.2.  | Учения великих гуманистов.....                     | 352 |
| 5.3.  | Гимнастика новой эпохи.....                        | 353 |
| 5.4.  | Создание национальной системы гимнастики.....      | 355 |
| 5.5.  | Методы гимнастики.....                             | 361 |
| 5.6.  | Соблюдение правил безопасности в гимнастике.....   | 362 |
| 5.7.  | Профилактика травм в гимнастике.....               | 363 |
| 5.8.  | Актуальные проблемы гимнастики.....                | 365 |
| 5.9   | Термины гимнастики.....                            | 366 |
| 5.10. | В ряду и общеразвивающие упражнения.....           | 371 |
| 5.11. | Профессионально-практическая гимнастика.....       | 375 |
| 5.12. | Минутка физкультуры.....                           | 387 |
| 5.13  | Роль и значение гимнастики в В.У.З.ах.....         | 400 |
| 5.14. | Самостоятельные занятия в гимнастике.....          | 408 |

#### **ГЛАВА VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОВЕДЕНИЕ К ПЕРЕДВИЖНЫМ ИГРАМ**

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 6.1. | Подготовка тренера к игре.....                            | 410 |
| 6.2. | Подготовка места для игры.....                            | 411 |
| 6.3. | Позиция учителя и размещение игроков и объяснении игры... | 413 |
| 6.4. | Управление игры.....                                      | 421 |
| 6.5. | Дисциплина в игре.....                                    | 423 |
| 6.6  | Судейство в игре.....                                     | 423 |
| 6.7. | Устанавливать норму правила игры.....                     | 424 |
| 6.8  | Контент для экшн-игр, используемых в уроке.....           | 427 |

#### **ГЛАВА VII. МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

|       |   |            |
|-------|---|------------|
| 7.1.  | Настольный теннис - отличный способ здоровья..... | 456        |
| 7.2.  | Основные понятия.....                             | 459        |
| 7.3.  | История игры.....                                 | 463        |
| 7.4   | Ракетка для настольного тенниса.....              | 467        |
| 7.5.  | Методы игры.....                                  | 465        |
| 7.6.  | Ввод мяча в игру.....                             | 466        |
| 7.7   | Правила игры.....                                 | 473        |
| 7.8.  | Техника игры.....                                 | 479        |
| 7.9.  | Тактика игры.....                                 | 489        |
| 7.10. | Методика обучения игры технике и тактике.....     | 494        |
|       | <b>Приложения.....</b>                            | <b>499</b> |
|       | <b>Использованная литература.....</b>             | <b>515</b> |

## TABLE OF CONTENTS

|       |  |          |
|-------|--|----------|
|       | <b>Introduction.....</b>   | <b>5</b> |
|       | <b>CHAPTER I. THE HISTORY OF ATHLETICS DEVELOPMENT.</b>                                      |          |
| 1.1.  | General characteristics of the classification of athletic exercises.....                     | 7        |
| 1.2.  | Athletics in the ancient olympic games.....  | 8        |
| 1.3   | The history of the development of athletics in Uzbekistan.....                               | 17       |
| 1.4 . | Athletics at the Spartakiad of the peoples of the former Soviet Union.....                   | 27       |
| 1.5.  | Walking technique.....   | 36       |
| 1.6.  | General description of the relay race.....   | 42       |
| 1.7.  | Running on average Yu distance.....  | 46       |
| 1.8.  | General description of running technique.....  | 48       |
| 1.9.  | Overcoming va of barrier and.....  | 54       |
| 1.10. | General description of jumping technique.....  | 62       |
| 1.11. | Long jump technique.....   | 63       |
| 1.12  | High jump technique.....   | 66       |
| 1.13. | Rod and Disc Throwing Technique.....   | 73       |
| 1.14. | The development of physical qualities in the process of doing track and field athletics..... | 85       |
| 1.15. | The sequence of running techniques.....  | 89       |
| 1.16. | Training class, tools and equipment.....   | 93       |
|       | <b>CHAPTER II . THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE FOOTBALL GAME</b>                          |          |
| 2.1.  | The first rules of the game of football.....   | 102      |
| 2.2.  | Development of football in Uzbekistan.....   | 104      |
| 2.3.  | Football training techniques.....  | 115      |
| 2.4.  | Technique movement during the game.....  | 117      |
| 2.5.  | Player's technique on the field.....   | 122      |

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 2.6.                                    | Game technique of the goal-keeper.....   | 138 |
| 2.7.                                    | The main task of game tactics is to attack and defend.....   | 143 |
| <b>CHAPTER III . BASKETBALL HISTORY</b> |  |     |
| 3.1.                                    | The main stages of the emergence and development of the game.....  | 150 |
| 3.2.                                    | Stages of basketball development.....  | 158 |
| 3.3.                                    | Organized by the International Basketball Federation (IFAD)...   | 159 |
| 3.4.                                    | The history of the emergence and development of basketball in Uzbekistan.....                                | 168 |
| 3.5.                                    | Development of Uzbek basketball during the years of independence.....  | 176 |
| 3.6.                                    | General classification of basketball games.....  | 190 |
| 3.7.                                    | Basketball technique.....  | 195 |
| 3.8.                                    | Basketball tactics.....  | 205 |
| 3.9.                                    | Attack tactics.....  | 208 |
| 3.10                                    | Defensive tactics.....   | 214 |
| 3.11.                                   | Methods of teaching game techniques, the concept of the terms "Learning", "Mastering" and "Improvement"..... | 227 |
| 3.12.                                   | Smacking dock , steps, methods, tools and and principle s basketball training.....                           | 229 |
| 3.13.                                   | Teach students attacking techniques.....   | 234 |
| 3.14.                                   | Learning the technique of playing with the ball.....   | 235 |
| 3.15.                                   | Technique training - hitting the ball while walking and running..  | 236 |
| 3.16.                                   | The technique of teaching throwing the ball to the zine.....   | 236 |
| 3.17.                                   | Teaching specific game defense techniques.....   | 237 |
| 3.18                                    | Educate ix tactics and games.....  | 238 |
| 3.19                                    | Training in attack tactics. Individual tactical actions training.....  | 239 |
| 3.20                                    | Individual tactical ball training.....   | 239 |
| 3.21                                    | Teaching the teaching of tactics of group and team attack.....   | 240 |
| 3.22.                                   | Trained in the teaching of tactics and command group protection.....   | 241 |



|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 3.23  | Basketball Tournament Organization and Competition Rules.....                | 242 |
| 3.24. | Teams, players, bench players , the captain of the team , the coach and..... | 254 |
| 3.25. | Game situations.....   | 257 |
| 3.26  | Failure to comply with rules and fines.....                                  | 267 |

**CHAPTER IV . THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 4.1.  | Volleyball is a team game and the current state of development.....           | 276 |
| 4.2.  | The history of the origin and development of volleyball in the country.....   | 278 |
| 4.3.  | The history of the emergence and development of volleyball in Uzbekistan..... | 287 |
| 4.4   | Volleyball training training integration.....                                 | 299 |
| 4.5.  | Volleyball technique.....   | 308 |
| 4.6   | The technique of putting the ball into play.....                              | 314 |
| 4.7.  | Ball reception technique.....   | 318 |
| 4.8.  | Ball passing technique.....   | 327 |
| 4.9.  | Attack and Defense Methods.....   | 331 |
| 4.10. | Volleyball tactics.....   | 337 |
| 4.11. | Attack technique and tactics.....   | 341 |

**Chapter V . THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF GYMNASTICS**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 5.1.  | General characteristics of the origin of gymnastics.....  | 352 |
| 5.2.  | The teachings of the great humanists.....                 | 352 |
| 5.3.  | Gymnastics of a new era.....                              | 353 |
| 5.4.  | Creation of a national gymnastics system.....             | 355 |
| 5.5.  | Gymnastics methods.....                                   | 361 |
| 5.6.  | Compliance with safety rules in gymnastics.....           | 362 |
| 5.7.  | Prevention of injuries in gymnastics.....                 | 363 |
| 5.8.  | Actual problems of gymnastics.....                        | 365 |
| 5.9   | T Ermin gymnastics.....                                   | 366 |
| 5.10. | In a row and general developmental exercises.....         | 371 |
| 5.11. | Professional and practical gymnastics.....                | 375 |
| 5.12. | Minutes ka physical education.....                        | 387 |
| 5.13  | The role and significance of gymnastics in V.U.Z.akh..... | 400 |
| 5.14. | Self-study in gymnastics e.....                           | 408 |

**CHAPTER VI . PEDAGOGICAL REQUIREMENTS ORGANIZATION AND BEHAVIOR TO MOBILE GAMES AM**

|      |                                       |     |
|------|---------------------------------------|-----|
| 6.1. | Preparing the coach for the game..... | 410 |
| 6.2. | Preparing the play area.....          | 411 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 6.3. | Teacher position and player placement and game explanation..... | 413 |
| 6.4. | Game control.....   | 421 |
| 6.5. | Discipline in the game.....                                     | 423 |
| 6.6. | Game refereeing.....  | 423 |
| 6.7. | To set the standard for the rules of the game.....              | 424 |
| 6.8  | Content for the action games used in the tutorial.....          | 427 |

**CHAPTER VII. METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF TABLE TENNIS**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7.1.  | Table tennis is a great way to be healthy.....  | 456 |
| 7.2.  | Basic concepts.....                             | 459 |
| 7.3.  | Game History s.....                             | 463 |
| 7.4   | Rackets for table tennis.....                   | 467 |
| 7.5.  | Game methods.....                               | 465 |
| 7.6.  | Putting the ball into play.....                 | 466 |
| 7.7   | Rules of the game.....                          | 473 |
| 7.8.  | Technique of the game.....                      | 479 |
| 7.9.  | Game tactics.....                               | 489 |
| 7.10. | Technique and tactics teaching methodology..... | 494 |
|       | <b>Applications</b> .....                       | 499 |
|       | <b>References</b> .....                         | 515 |

