

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

# **Sport o‘yinlari musobaqalarida hakamlar imo-ishoralarini qo‘llash usullari**

*(Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya  
o‘qituvchilari uchun uslubiy qo‘llanma)*

**Toshkent-2021**

## Annotatsiya

**Tuzuvchi-muallif: F.Kulbulov**-Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

### Taqrizchlar:

**B.D.Berdiqulov** Tayloq IOZMI direktori, p.f.n., dotsent  
**U. Qosimov** Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Sport fanlari" kafedrasida mudiri, dotsent

### Mas'ul muharrir:

**B.N. Saidov** O'quv va ilmiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.n. dotsent.

Ushbu uslubiy qo'llanma umumta'lim maktab o'qituvchilari hamda sport o'yinlari murabbiy-o'qituvchilari, BO'SM va IBUSM murabbiylari uchun mo'ljallangan bo'lib, qo'llanmada hakamlarning imo-ishoralari, sport o'yinlarini maydoni va jihoz anjomlari o'lchamlari to'liq ko'rsatilgan.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga sport o'yinlari kiritilgan bo'lib, 3-11 sinflarga sport o'yinlari jami 123 soat, futbol sport turiga 80 soat berilgan. Ammo ayrim maktablarda o'quv adabiyotlarini yetishmasligi bugungi kunning dolzarb mavzularimizdan biri bo'lib turibdi.

Mazkur uslubiy qo'llanma sport o'yinlari musobaqalarida hakamlik imo-ishoralari qo'llash usullari, sport maydonlari o'lchamlari va asbob anjomlari, jihozlari, o'yin qoidalarini o'z ichiga olgan bo'lib, ushbu qoidalar orqali umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini, sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish mumkin.

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy - metodik kengashi majlisining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan. (2019--yil 11-noyabr, 9- sonli bayonnoma)

## KIRISH

O'yinlar juda qadim zamonlardayoq odamlar turmush tarzidan tarbiya, dam olish va o'yin-kulgi vositasi sifatida o'rin olgan. O'yinlarni tashkil etuvchi harakatlar kuchni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga o'yinlar yordamida yashash uchun muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalar takomillashadi.

Sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilardan katta jismoniy kuch va irodani talab qiladi.

Shuning uchun umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'quv faniga sport o'yinlari ham kiritilgan. O'yinlarning tarixi, ayrim o'yinlar texnika va taktikasini amaliy jihatdan egallash o'rgatiladi.

Har bir sport o'yini o'ziga xos xususiyatga ega. Shu bilan birga sport o'yinlarida o'xshash belgilari borki, ularni ma'lum guruhlariga bo'lish imkoniyatini beradi: jamoa bo'lib va yakka tartibda, to'g'ridan to'g'ri raqibi bilan yaqinlashish va yaqinlashmasdan.

Sport o'yinlarining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etishini va ahamiyatini aniqlashda ulardagi harakatlar soni, bajarilishidan kelib chiqish zarur. Sport o'yinida turli-tuman harakatlar qo'llaniladi: yurish, yugurish, sakrash, kutilmaganda to'xtash, burilishlar va turli uloqtirishlar. Qatnashchilar o'yin usullarini bajarib sheriklari bilan birgalikda ustunlikka erishishga harakat qiladilar.

Shunday qilib, sport o'yinlari sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va ishtirokchilar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

## BASKETBOL O'YINI

***Basketbol so'zi inglizcha so'z bo'lib, "basket"-savat, "bal"-to'p, degan ma'noni anglatadi. O'yinda 2 ta jamoa qatnashadi.***

O'yin keskin to'p uzatishlar, to'pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o'zining savatiga to'p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Savatga tushgan har bir to'pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko'proq ochko olsa, g'olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o'yin yakunlansa, qo'shimcha vaqt beriladi va g'olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o'yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo'ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o'yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo'lmagan maydoncha kerak bo'ladi. Har bir basketbolchi o'zida yo'qoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o'yin vaqtida mo'ljalga to'g'ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo'lishi lozim. Ko'p sport turlari singari basketbol ham yengil atletika bilan uzviy bog'liq.

Savatga to'pni tashlash fikri o'tgan zamonlarda tug'ilgan. *Bundan 1000-yil oldin norman xalqlariga bu o'yin tanish bo'lgan. Bundan tashqari, Markaziy va Janubiy Amerikada (Mayya, Atsek, Ink, Florida aholisi) ham o'ynab kelgan.*

***1891-yil AQShda D.J.Neysmit tomonidan basketbol o'yini qoidalari birinchi bo'lib, ishlab chiqilgan. 1894-yil bu qoidalar tasdiqlanib, rasman tan olindi va basketbol tug'ilgan-yili, deb hisoblanib kelinadi.***

1920-yildan boshlab basketbol o'yini butun Evropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so'ng basketbol sobiq Ittifoqda rivojlanib, jahonda yo'qori natijalar qo'lga kiritildi.

*1932-yili Xalqaro havaskorlar basketbol Federatsiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol Federatsiyalari kiradi va 113 mln kishini birlashtiradi.*

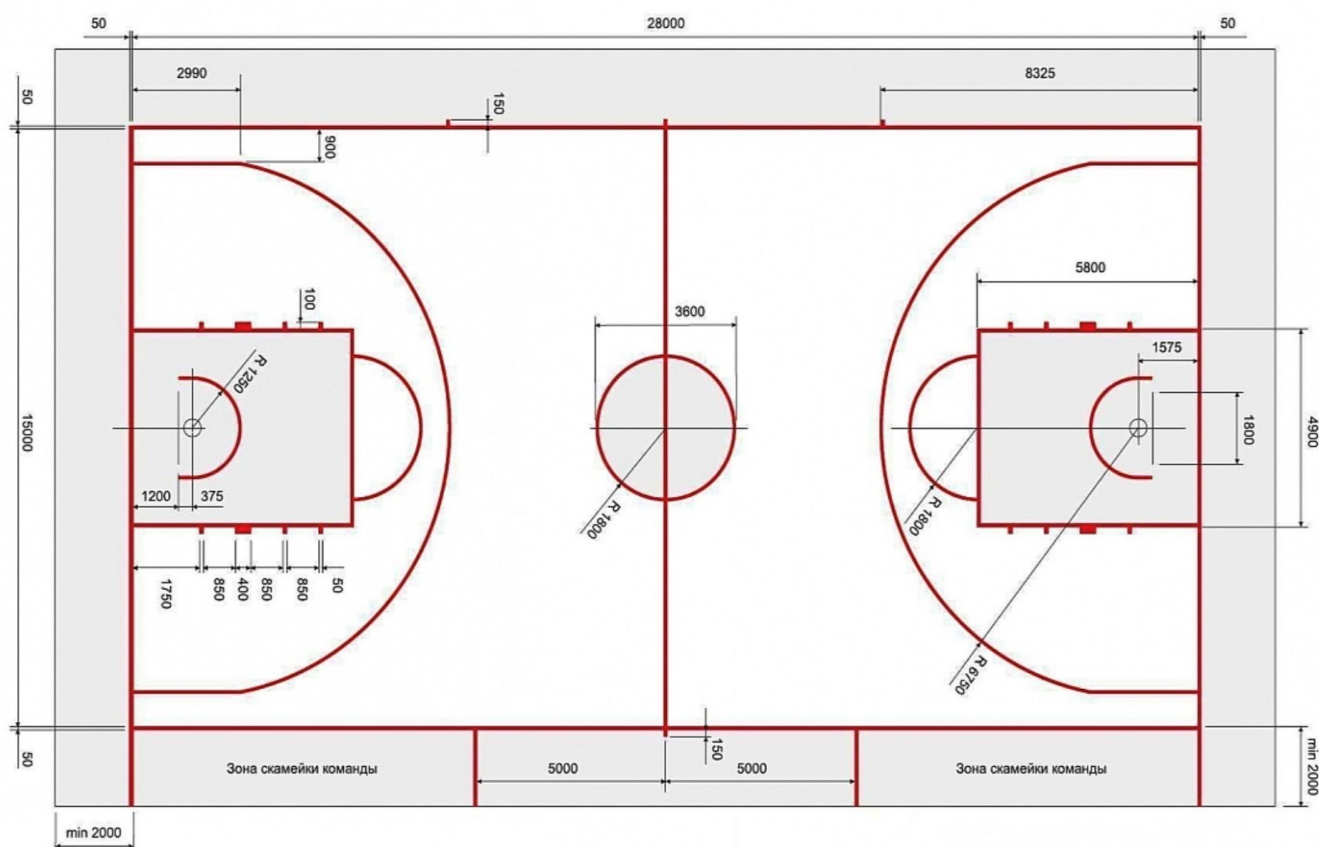
*1950-yildan boshlab, har 4-yilda erkaklar o'rtasida, 1953-yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2-yilda esa 1935-yildan boshlab, erkaklar o'rtasida, 1938-*

yildan boshlab, ayollar o'rtasida Yevropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936-yildan buyon basketbol Olimpiya o'yinlari turiga kiritildi. Yevropada 1958-yildan boshlab, erkaklar o'rtasida, 1959-yildan beri esa ayollar o'rtasida har-yili Yevropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

## MAYDON ANJOM VA JIHOZLARI

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o'yinini o'tkazish uchun sport maydoni 28 x 15 m<sup>2</sup> o'lchamda bo'ladi.



(1-rasm).

Maydon maxsus yer uchastkasiga to'g'ri to'rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog'ochli yoki sintetik, rezina bitum va to'proq) maxsus belgili va mos ravishda o'lchanadi.

Yopiq holdagi maydonning poldan shingacha bo'lgan balandligi 7 m dan kam bo'lmasligi kerak. O'yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritgichlar o'yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo'lishi lozim.

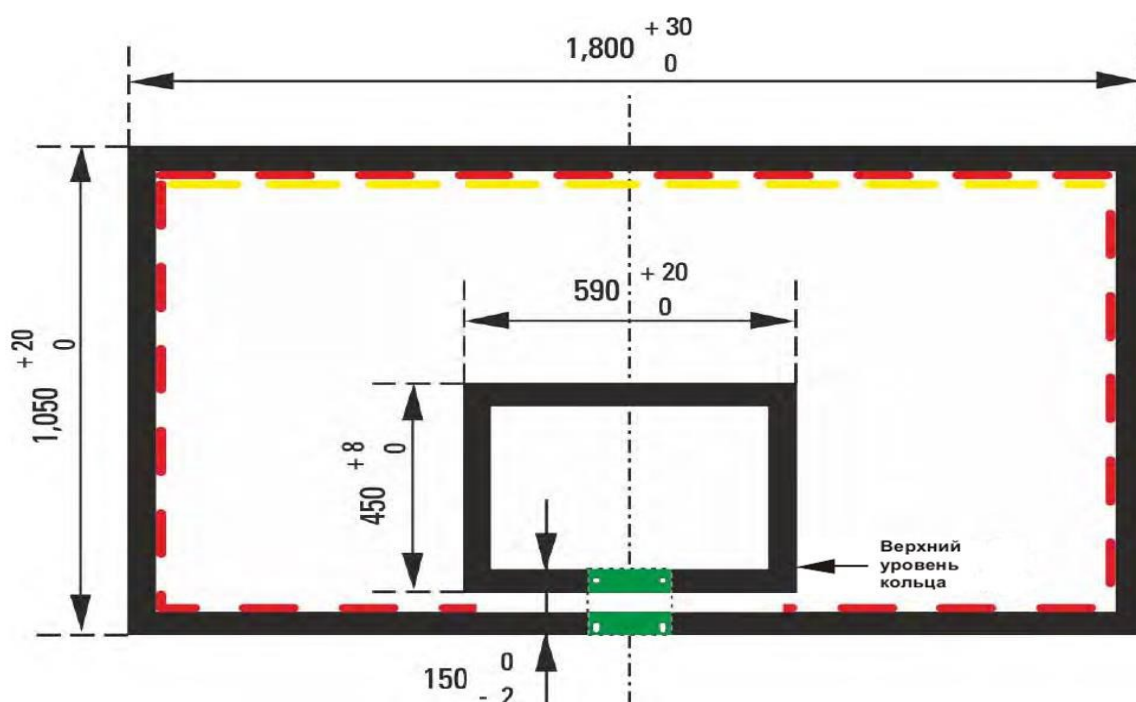
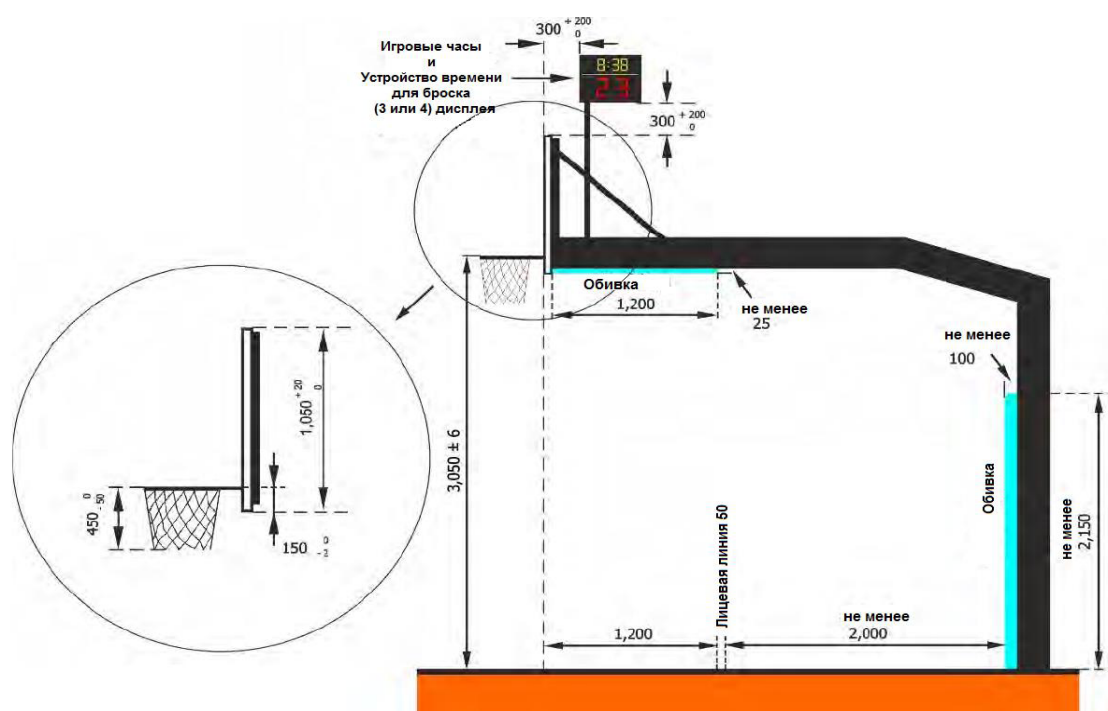
O'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi ko'rinishi uchun qalinligi 5 sm bo'lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib, aylana radiusi 1,80 sm. ga teng. Aylana o'lchami tashqi chizig'igacha o'lchanadi. Markaziy chiziq va chiziqqa parallel holda tortilib, yon chiziqlar kesib, 0,15m tashqariga davom ettirilgan bo'ladi.

Oldingi zona og'irligi-markaziy chiziqdan raqib tomondagi schet orqasidagi yon chiziqqa bo'lgan masofa hisoblanadi. Orqada qolgan maydon markaziy chiziq bilan birga orqa zona hisoblanadi.

**Uch ochko zonasi.** Halqa o'rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,25 mli yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan  $1,5 \times 5\text{sm}^2$  da chiziq, yon chiziqqa parallel holda va chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to'pi tashlash maydonning uzunligi aylana chiziqgacha 5,80 m.ni tashkil qiladi. Jarima to'p otish maydonidan 1,80 sm radiusli aylana o'tadi. Aylananing yarim chegaralangan zonasi ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar chizilgan. Jarima to'pi bilan maydoni yonida jarima to'p tashlanayotgan vaqtida o'yinchilar egallaydigan joy qu'yidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to'p otish chizig'i bo'ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oralig'ida bo'ladi. Bu chiziq ketidan 0,30 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. Shu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo'lib, jarima to'pi otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendikulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan  $90^\circ$  burchak ostida) chiziladi.

# JIHOZLAR



Basketbol schitlari devorga mahkamlangan, yo‘qoriga osilgan, maxsus moslamalar yoki ko‘chma to‘siqlardan foydalanilgan. Schit ustunlari temirdan, yog‘ochdan yoki ochiq maydonlarda temir-betondan qilinadi (2-rasm).

Ustun rangi ochiq, yorqin rangda, ustun balandligi 3,90-4,10 m, basketbol ustunlari osti 62-91-86 bo'lishi va barcha xavfsizlik talablariga javob berishi kerak.

Schitgacha bo'lgan balandlik poldan 2,75 sm, halqagacha 3,05 sm bo'ladi.

Ikkala schit ham mustahkam yog'ochdan yoki mos keladigan shaffof xom ashyodan ishlanib, qalinligi 0,03 m bo'lishi kerak. Olimpiada va jahon chempionatlarida ularning o'lchami, gorizontaal tomoni 1,80 m, vertikal tomoni 1,05 m, poldan schitgacha 2,30 sm bo'ladi.

Savatning ichki diametri 45 sm, savatcha oq rangdagi qalin ipdan tayyorlanib, uzunligi 40-45 sm bo'ladi.

Katta o'lchamdagi zallarda maydon old chizig'i orqasiga 2 m uzoqlikda 6x4 m<sup>2</sup> o'lchamdagi to'r bilan chegaralanadi.

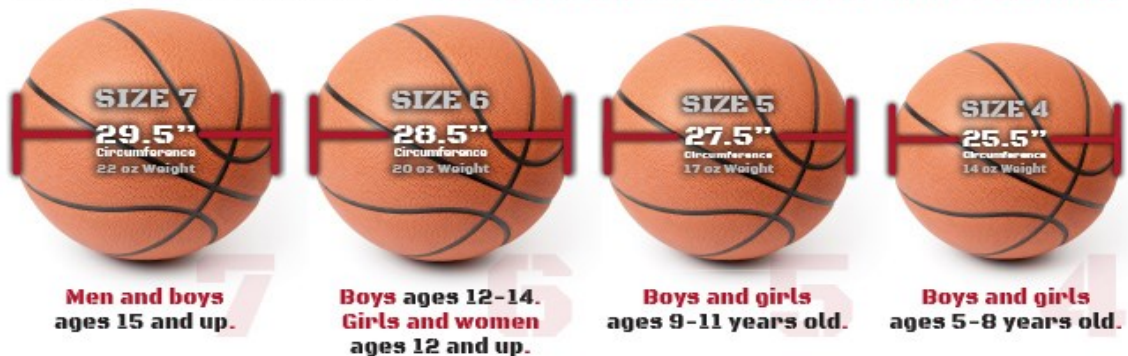
### ANJOMLAR

XBF qoidasi bo'yicha basketbol to'pining o'lchami, to'p aylanasi va og'irligi

<b>To'pning o'lchami</b> (raqami)	<b>To'p aylanasi,</b> mm	<b>Og'irligi,</b> gramm
7 - o'lchamdagi standart Erkaklar uchun	74,9 – 78,0	567 – 650
6 – o'lchamdagi standart Ayollar uchun	72,4 – 73,7	510 – 567
5- o'lchamdagi (Bolalar uchun, kichik-basketbol to'pi)	690 – 710	470 – 500
3- o'lchamdagi (yuksak mahoratni rivojlantirish uchun to'plar)	560-580	300 – 330



### **Basketball Size Chart - Recommended Sizes for Kids & Adults**



Basketbol to‘pi dumaloq shaklga ega bo‘lib, to‘q sariq rangda bo‘ladi (3-rasm).

To‘p ustki qismi sintetik charmdan, rezina yoki sintetik xom ashyodan tayyorlangan bo‘lishi kerak.

To‘p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikda tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrashi lozim.

To‘p aylanasi 74,9-78 sm, (7-o‘lcham) og‘irligi 567- 650 g cha bo‘lishi kerak. Yuqoridagi jadval va suratlarda to‘plarni yoshga qarab o‘lchamlari keltirilgan.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o‘tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to‘pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to‘p ham talabga javob bermasa, o‘yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to‘pni olishi mumkin.

### **TEXNIK ANJOMLAR**

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik qulayliklarni yaratib berishi lozim:

- o‘yin soati va sekundometrlar shunday joylashtirishi kerakki, u o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan barcha kishilarga, hatto tomoshabinlarga ham aniq ko‘rinarli bo‘lishi lozim. O‘yin soatlari o‘yin oralig‘idagi tanaffuslarni va o‘yin vaqtini hisoblash uchun qo‘llaniladi. Sekundometr esa olingan tanaffuslarni (taym aut) hisobga olish uchun qo‘llaniladi;



-24 soniyani hisobga olish moslamasi masofaviy boshqaruv pulsiga va tabloga ega bo'lishi kerak.

Ikkita tablo har bir schitning tepasida, 30-50 sm orqada yoki to'rtta tablo old chiziqning orqasidagi to'rtta burchakka yoki ikkita tablo pastdagi burchakning diagonal chizig'i orqasiga 2 m uzunlikda o'rnatiladi. Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak (4-rasm).

## O'YIN QOIDASI

Har bir jamoada asosiy o'yinchilar soni 5 nafar kishi va zahiradagilar 5-7 nafar kishidan iborat, ular faqat tanaffus paytida, o'yin to'xtatilganda, hakam hushtagidan keyin o'yinga tushishlari mumkin.

**O'yin vaqti** - basketbol o'yinida har 2 bo'limga 20 daqiqadan vaqt beriladi. Bo'limlar o'rtasida 10 daqiqa tanaffus, agarda jamoalar hisobi teng bo'lib qolsa, g'olib jamoani aniqlash uchun qo'shimcha 5 daqiqa vaqt beriladi.

**Tanaffus olish** - o'yin vaqtida har bir jamoa murabbiylari har bir bo'limda 1-2 marta tanaffus (taym-aut) olishlari mumkin. Tanaffusda, odatda, o'yinning borishi haqida tushuntirishlar beriladi va o'yinchilarni almashtirish uchun olinadi.

**O'yinni boshlash** - bunda har bir jamoadan bir nafar o'yinchi markaziy chiziqqa keladi. Hakam to'pni ikki o'yinchi o'rtasida turib yuqoriga otadi. O'yinchilar to'pni iloji boricha o'z jamoalari tomon yo'llantirishga harakat qiladilar. Qolgan o'yinchilar

maydonning markaziy chizig'idagi doiradan tashqarida yoki markaziy chiziqdan o'tmagan holda old tomonda turadilar.

**Harakatlanish qoidasi** - o'yin qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'p qabul qilganidan so'ng ikki qadam yurishi mumkin. To'p bilan turgan joyidan yo'qoriga sakrash yoki to'p bilan yugurib ketish o'yin qoidasining buzilishiga olib keladi.

**O'zaro kelishmovchilik holati** - agar bir yoki ikki nafar o'yinchi koptokni talashsa, hakam tomonidan o'yin to'xtatiladi va ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otadi. O'yinchilar to'pni o'z jamoalari tomon yo'naltirishga harakat qiladilar.

**To'p o'yindan tashqarida** - o'yin vaqtida to'p yoki to'pni olib ketayotgan o'yinchi maydonda belgilangan chiziqdan chiqib kelsa, maydon tashqarisidagi to'siqqa yoki o'yinchiga tegib kesa, hakam to'p o'yindan tashqarida degan ko'rsatma beradi.

Agar hakam qaysi jamoa tomonidan to'p o'yindan tashqariga chiqarilganini ko'rmay qolsa, yon tomon hakamlari ham ikkilansalar, hakam bunday vaqtda ikki nafar o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otish bilan o'yinni davom ettiradi.

**To'pni uzatish** - agar o'yin vaqtida 3 soniyali qoida buzilib, texnik xato bo'lsa, to'p maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritiladi. Raqib tomonning savatiga muvaffaqiyatli to'p tushganidan keyin to'p maydonning old tomonidagi chiziqdan o'yinga kiritiladi.

**Baholash** - basketbolda yuqoridan kelib, savat ichiga kirib, pastidan tushgan to'p hisoblanadi. O'yin vaqtida savatga tushgan har bir to'pga 2 balldan, jarima chizig'idan o'tilib, savatga tushgan to'pga 1 balldan beriladi.

**O'yinda beriladigan jazolar - (fol)**. Bu o'yinning asosiy qoidalari buzilganda, hakamlar tomonidan beriladigan jazolar. Jazolar o'yin vaqtida qilingan qo'polliklari uchun va texnik jazolarga bo'linadi.

O'yin vaqtida har qanday atayin raqibni to'xtatish uchun, ushlab turish, itarib yuborish, zarba berish, qo'l-oyoq bilan himoyalash kabi qoida buzish qo'polliklarga kiradi. Bunday holatlarda to'p raqib jamoaga beriladi. Qaysi bir jamoada bir o'yin davomida jami olgan jazolari 11 taga yetsa, raqib jamoaga jarima chizig'idan erkin ikki marta savatga to'p otish bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, har bir qilingan qo'polliklar sportchining shaxsiy daftariga yozib boriladi. O'yin vaqtida qilingan qo'pollik va olgan texnik jazolari soni 5 taga yesa, usha o'yinchi maydonni tark

etadi. 1976-yildan boshlab, savatga to'pni tashlayotgan vaqtda qilingan qo'polliklari uchun o'yinchilar qattiq jazolanadalar. Agar qilgan qo'polligi uchun to'p savatga tushmasa, 2 marta jarima maydonidan savatga to'p otish huquqini oladi. 1 da ham, 2 da ham otilgan to'p savatga tushmasa, yana 1 marta imkon beriladi (jami 3). Agarda o'yinchiga qilingan qo'polliklarga qaramay to'pni savatga tushirsa, hisobga olinadi va 1 marta jarima maydonidan erkin savatga to'p tashlash huquqi beriladi.

**Texnik jazolar.** Bu o'yin vaqtida o'yinchining sportchilarga xos bo'lmagan axloqiy yurish-turishiga beriladi va raqib tomonga 2 marta jarima chizig'idan to'p otish huquqi berilishi bilan jazolanadi.

**Vaqt qoidalari.** Vaqt qoidalari o'yinning chiroyli tarzda borishi uchun kerak bo'ladi. 3 soniyalik vaqt qoidasi, qachonki, o'yinchi raqib jarima chizig'i ichida 3 soniyadan ortiq turib qolsa beriladi. To'pni uzatish uchun va erkin jarima to'pini otish uchun 5 soniya beriladi. Vaqt qoidalari buzilsa, raqib jamoa to'pni o'yinga kiritadi.

O'yinchilar 10 soniya ichida o'z maydonidan chiqib, raqib savatini ishg'ol qilishlari lozim, shundagina raqib jamoa 10 soniyalik vaqt qoidasidan foydalana olmaydi. Hujum 24 soniya ichida to'p savatga yo'nalishi bilan tugashi kerak.

Musobaqa qatnashchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- bolalar (o'g'il va qizlar) 10-12 yosh;
- o'spirinlar (o'g'il va qizlar) 13-14 yosh;
- kichik yoshdagi o'smirlar (o'smir va qizlar) 15-16 yosh;
- katta yoshdagi o'smir va qizlar 17-18 yosh;
- o'smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh;
- kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yo'qori.

## ***O'YINCHILARNING UST KIYIMI***

Har bir jamoa o'yinchilarining ustki sport kiyimi quyidagicha bo'lishi kerak:

a) yengsiz ust kiyimi (mayka) oldi va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

b) sport ishtoni old va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

v) oyoq kiyimlari poshnasiz, rezinali poyabzal ki-yiladi. Jarohatning oldini olish uchun yelkaga, bilakka, songa va tizzaga

maxsus qalin, yumshoq matodan tayyorlangan bog'lag'ichlardan foydalanish mumkin.

Har bir o'yinchi ust kiyimining oldi va orqasida ust kiyimi rangidan yaqqol ajralib turuvchi raqamga ega bo'lishi kerak:

a) raqamlar sport ishtonidan 20 sm yo'qoriga qo'yiladi;

b) raqamlar yengsiz ust kiyimi (mayka) ko'kragida - 10 sm yo'qoriga qo'yiladi;

v) sport ishtoni va sport kiyimini ko'kragida va sonida 4 dan 15 gacha bo'lgan raqamlar yoziladi (sardorning kiyimida ajralib turuvchi belgilar bo'lishi kerak).

## **HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI, BELGILARI**

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin ho-latlarida beradigan tegishli qaror va ko'rsatmalari tez va hammaga bir xilda tushunarli bo'lishi uchun o'yinni olib boruvchi hakamning imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam hushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli hushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. O'yin qoidasi buzilganligini bildiruvchi belgilar o'yinchilarga tushunarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzgan hollarda hakamning ogohlantiruvchi tovush belgisi balandroq jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq va ikkilanmasdan qo'llashi lozim. Bu atama va imo-ishoralar hukm va ko'rsatmalar yo'naltirilgan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa, hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda tarzda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini berganidan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq

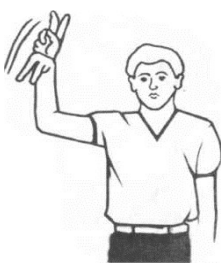
ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomon o'yinga kiritishi lozimligini ko'rstatishi kerak.

## I. To'pni hisobga olish

1. Bir ochko



2. Ikki ochko



3. Uch ochkolik to'p otishga urinish



4. Muvaffaqiyatli uch ochkolik to'p otish



5. Ochkolar hisobga olinmaydi

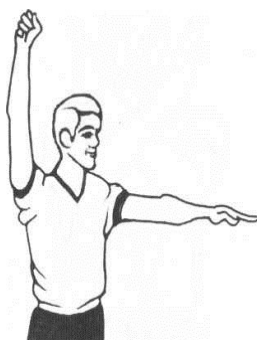


## II. Vaqtga taaluqli belgilar

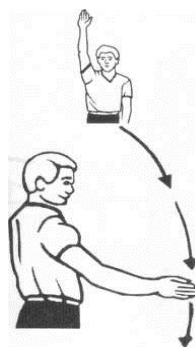
1. Soatlar o'chirilsin yoki soatlar ulanmasin!



2. Fol uchun soatlar o'chirilsin!



3. O'yin vaqti ulansin!

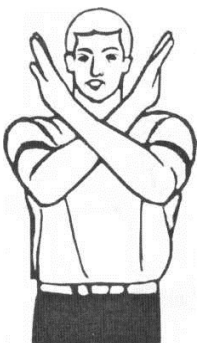


4. Soniyali vaqtning yangi hisobi

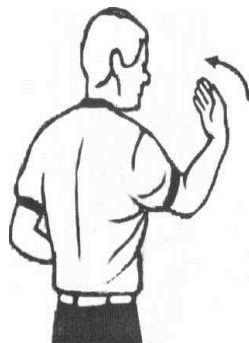


## III. Ma'muriy guruhga ko'rsatiladigan imo-ishoralar

1. O'yinchi almashtirish



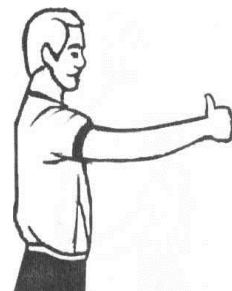
2. O'yin maydoniga taklif qilish



3. Tanaffus talab qilish



4. Stol va maydondagi hakmlar orasida muzokoralar olib borish



## IV. O'yin qoidasining buzilishi

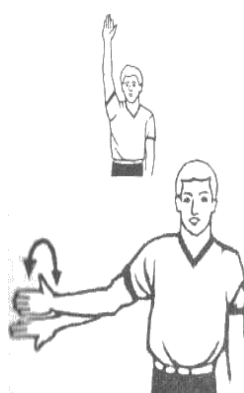
1. Yugurib ketish



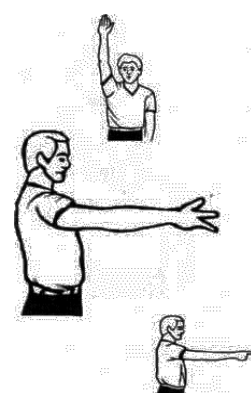
2. Noto'g'ri ikki marta to'pni yerga urib yurish yoki to'pni olib yurish



3. To'pni ushlab turish



4. 3 soniya o'yin qoidasini buzish



5.5 Soniya o'yin qoidasini buzish



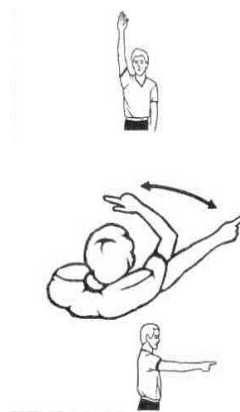
6.8 Soniya qoidasini buzish



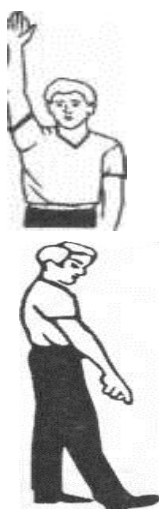
7.24 Soniya o'yin qoidasini buzish



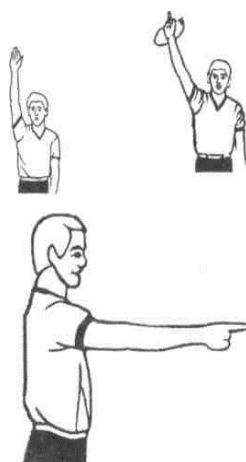
8. To'pni maydon orqasidan xonaga qaytarish



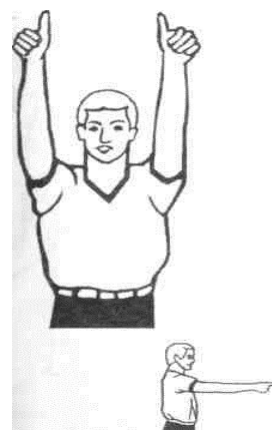
9. Atayin oyoq bilan o'ynash



10. To'p maydon tashqarisida yoki hujum qilishi kerak bo'lgan taraf



11. Bahsli to'p



## V. Folni kotib stoliga ko'rsatishni (3- holati)

### 1-holat –o'yinchi raqami

№ 4



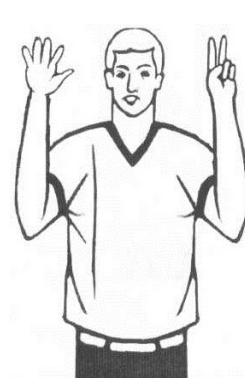
№ 5



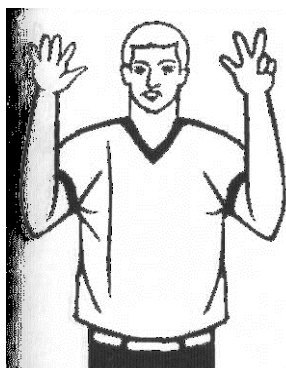
№ 6



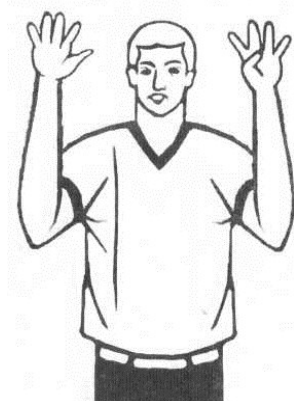
№ 7



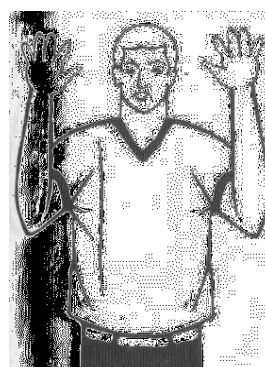
№ 8



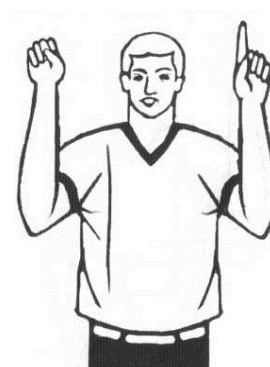
№ 9



№ 10



№ 11



№ 12



№ 13



№ 14



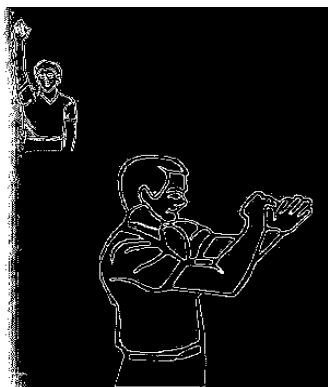
№ 15



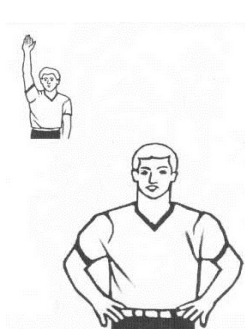


## 2 -holat-fo'l turlari

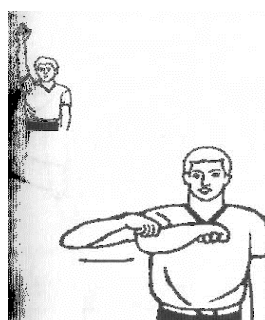
1. Qo'l bilan noto'g'ri o'ynash



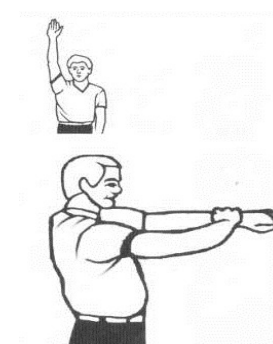
2. To'sqinlik qilish (hujum yoki himoyada)



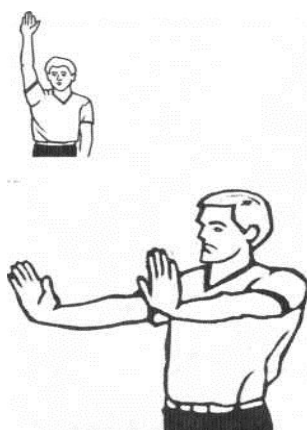
3. Tirsakni keng qo'yish



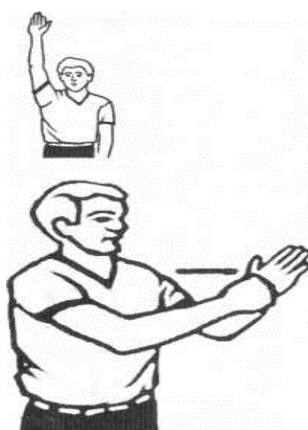
4. Ushlab qolish



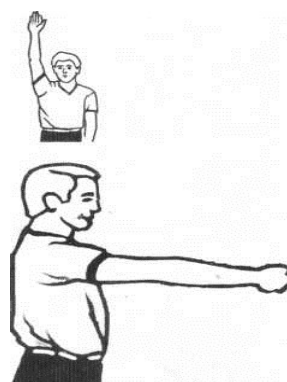
5. To'psiz o'yinchini turtish yoki urib yuborish



6. To'pli o'yinchini urib yuborish



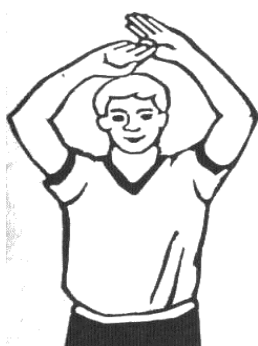
7. To'pni nazorat qiluvchi jamoaga fo'l



8. Ikki tomonga taaluqli fo'l



9. Texnik fo'l



10. Sportchiga xos bulmagan harakat uchun fo'l

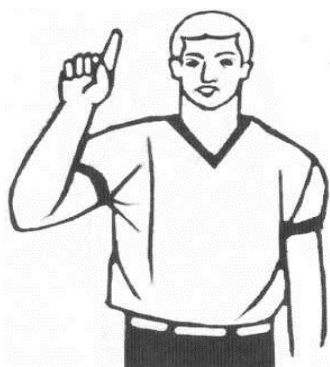


11. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum etuvchi fo'l



### **3- holat-jarima to'pini tashlash soni**

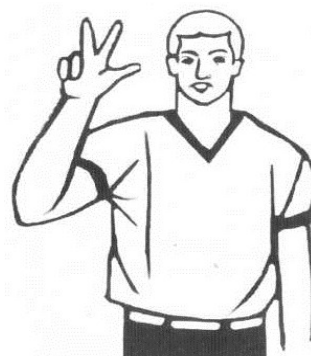
*1. Bitta jarima to'pini tashlash*



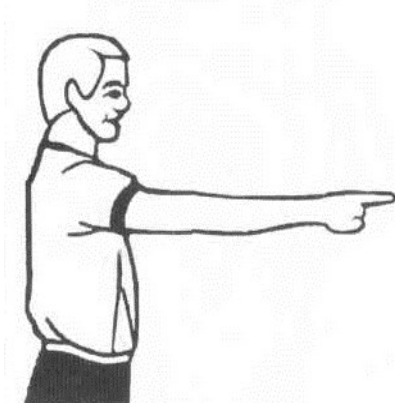
*2. Ikkita jarima to'pini tashlash*



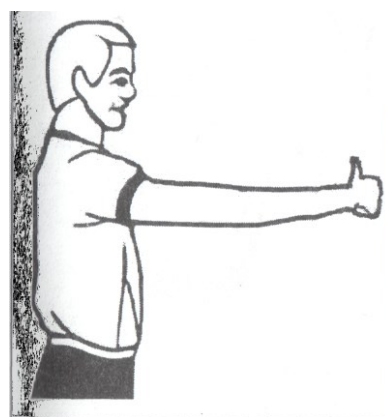
*3. Uchta jarima to'pini tashlash*



4.



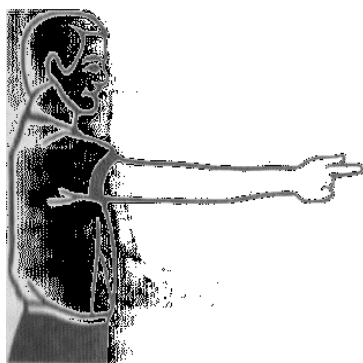
5.



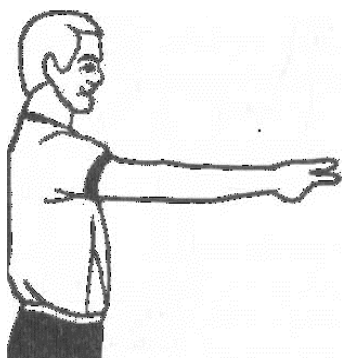
## **VI. Jarima to'pini amalgam oshirish (2-holat)**

### **1-holat-cheklangan zonada**

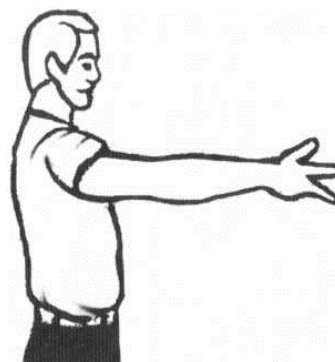
*1. Bitta jarima to'pini tashlash*



*2. Ikkita jarima to'pini tashlash*

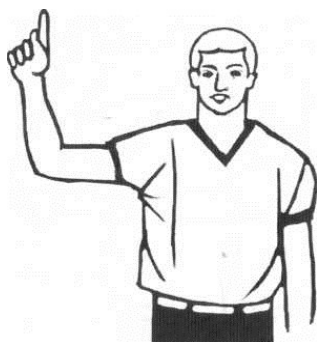


*3. Uchta jarima to'pini tashlash*

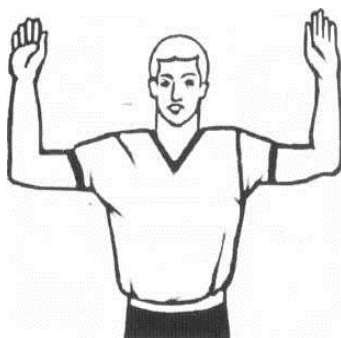


## 2- holat cheklangan zonadan tashqarida

1. Bitta jarima  
to'pini tashlash



2. Ikkita jarima  
to'pini tashlash



3. Uchta jarima  
to'pini tashlash



## VOLEYBOL O'YINI

Voleybolning vatani - AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusets shtati Gemyuk shahrida joylashgan kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchi V. Morgan bo'lgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun xarajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmoqchi edi. 1895-yilda V. Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896-yilning iyul oyida Sprinfilt shahrida namoyish qilindi. 1897-yilda AQShda voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan. Ular:

- 1) o'yin maydonchasini belgilash (chizish);
- 2) o'yin jihozlari;
- 3) maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 x 15,1 m);
- 4) to'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm);
- 5) to'p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 x 68,5 sm), og'irligi 340 g;
- 6) to'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi;
- 7) hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochkolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul qila olmaganagina beriladi. Agar to'p o'yinga

kiritilganda to‘r ustidan oshib o‘tmasdan o‘z maydonchasiga kelib tushsa, to‘pni o‘yinga kiritgan o‘yinchi almashtiriladi;

8) agar o‘yin vaqtida to‘p to‘rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to‘pni o‘yinga kiritish bundan mustasno);

9) agar to‘p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi;

10) o‘yinchi soni cheklanmagan.

1922-yilda AQSH voleybol o‘yinini VIII olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O‘yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Yevropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo‘yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o‘tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928-yilda Moskvada o‘tkazilgan birinchi Butun ittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o‘yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o‘yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900-yili o‘yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To‘r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonning bir qismi hisoblangan. 1912-yildan maydon o‘lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m) hisoblana boshlandi. O‘yinga kiritilgan to‘p boy berilgandan so‘ng o‘yinchi almashtirilgan. To‘r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917-yili to‘r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918-yili jamoalar tarkibida 6 nafar o‘yinchi o‘ynashi mumkin bo‘lgan. 1921-yili o‘rta chiziq joriy qilindi. 1922-yil jamoalarning har bir o‘yinchi to‘pga 3 marta zarba berishi mumkin bo‘lgan. 1923-yili maydoncha o‘lchami 30 x 60 fut (9,1 x 18,2 m<sup>3</sup>). 14 x 14 hisobida birinchi bo‘lib ikki ochko to‘plagan jamoa g‘olib deb topilgan.

O‘yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o‘zgarib bordi. Dastlab voleybol ko‘ngil ochar o‘yin hisoblangan. O‘yin "***Uchuvchi to‘p***" nomiga to‘liq mos keladi, chunki to‘p, asosan, havoda bo‘ladi.

To‘pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo‘lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to‘pni to‘r ustidan o‘rish usuli paydo bo‘ldi. Tez orada birinchi zarbadan so‘ng to‘pni raqib maydonchasiga o‘tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma‘lum bo‘ldi. Agar to‘p maydonchaning oldingi qismidan to‘r ustidan raqib maydonchasiga yo‘llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkonitya yaralgan.

O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bo'la boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblandi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibiga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 - 1928-yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarni qo'llashi bilan bog'lik o'yin taktikasi vujudga keldi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshladi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor to'sga kira boshlandi. 1929-1939-yillarda o'yin texnika va taktikasi rivojlanib bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tugildi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934-yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya to'zish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936-yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovski saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Yevropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi.

To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ro'xsat berildi. To'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari kommissiya voleybolni 1940-yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasto'riga kiritish bo'yicha muzokaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, Chexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik kommissiya to'zilib, uning qaroriga

asosan 1947-yili aprelda Parijda voleybol buyicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalkaro voleybol federatsiyasining (FIVB) to'zish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalkaro federatsiyaning to'zilishi esa voleybolning o'yin to'ri sifatida xalkaro miqiyosda tan olinganidan dalolat beradi.

1948-yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotaba erkaklar jamoalar o'rtasida Yevropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslavakiya egalladi. Keyingi 1948-1968-yillarda voleybolning butun dunyoda rivojlanishi-yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Yevropa va jahon birinchiliklari, Yevropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi: 1949-yili har bir partiyada 3 ta tanaffus guruh to'sig'iga ruxsat berildi. 1951-yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin. 1952-yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957-yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qotayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqada 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalarga faqat 4-yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961-yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga yetkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965-yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayd etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi.

Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojlandi. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish

kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Asta sekin dunyoning ko'pgina yetakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga mo-yillik sezila boshladi. Bunga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining xalkaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur qildi.

Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (ungacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha yetardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli to's oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamroq, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshlandi.

1956-yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin ahvolda qoldilar. Yangi usullar, to'rli-tuman harakatlar o'ylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949-yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Yevropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Yevropaning birinchi chempionlari sobik Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952-yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobik Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston, qatnashdi.

1956-yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XR va HDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga yetdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964-yilgi Olimpiada o'yinlari dasto'riga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 nafar ayol, 10 nafar erkak jamoalari ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi, ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar qo'chdi.

Voleybol sportning yetakchi turlaridan biriga aylandi. Buni Xalqaro Voleybol Federatsiyasiga bugungi kunda 110 dan ortiq. mamalakat a'zo bo'lganligidan xdm bilib olish mumkin.

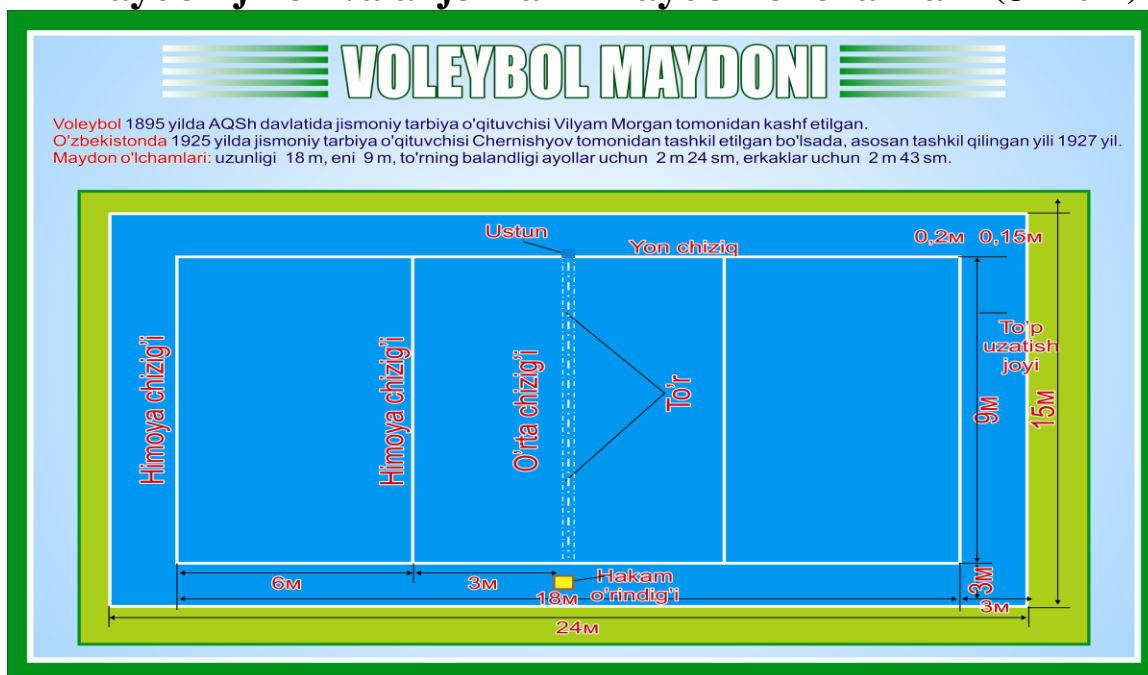
O'zbekistonda voleybol 1924-1925-yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport havaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925-yilning oxiri 1926-yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobni olib kelgan va maktabda voleybol tugragini tuzgan. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927-yil 27 aprelda Metallist jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927-yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927-yili birinchi Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturiga voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927-yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro Voleybol Federatsiyasiga 1991-yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol Konfederatsiyasiga 1992-yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 ming nafarga yaqin kishi shug'ullanadi.

### Maydon jihoz va anjomlari Maydon o'lchamlari (5-rasm).





## ***Voleyol maydoni***

Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m maydon tashqariisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq havfsizlik zonasi de-yiladi (shuning hisobiga qo'rilish o'lchami  $24 \times 15 \text{ m}^2$  bo'ladi). Havfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq  $15 \times 7,5 \text{ m}^2$  bo'lishi ham mumkin.

**Maydonni chegaralovchi chiziqlar.** Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunlasiga tortilgan chiziq yon chiziq, eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq yuz yoki en chiziq deb ataladi.

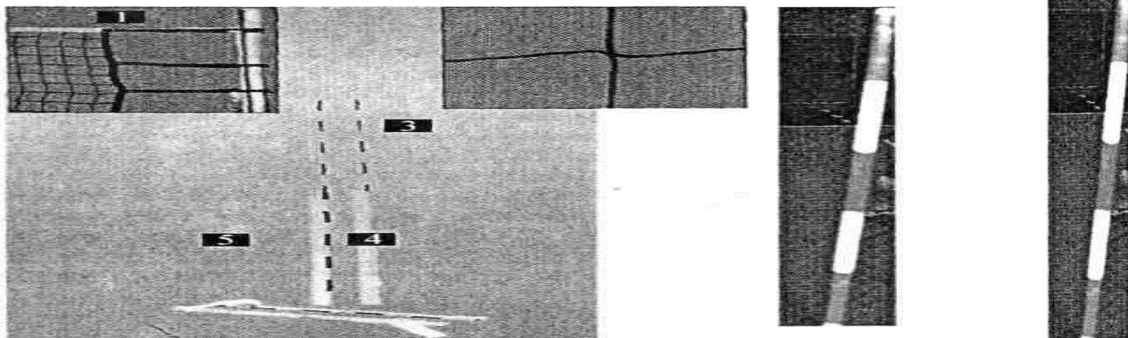
Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan o'rta chiziq o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib to'radi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq hujum zonasi deb ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - himoya zonasi deb ataladi.

**Voleybol to'pi** (6-rasm). To'p charmdan yasalib yumaloq shaklda, aylanasi 65-67 sm, og'irligi 270+-10 grm va 340 grm.gacha bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi 0,30-0,325 kg  $\text{sm}^2$  (294,3 dan 318,82 m bar yoki gPa) bo'lishi kerak.

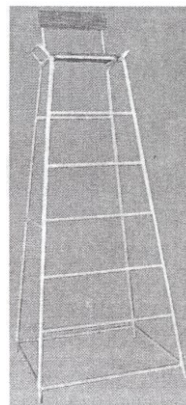
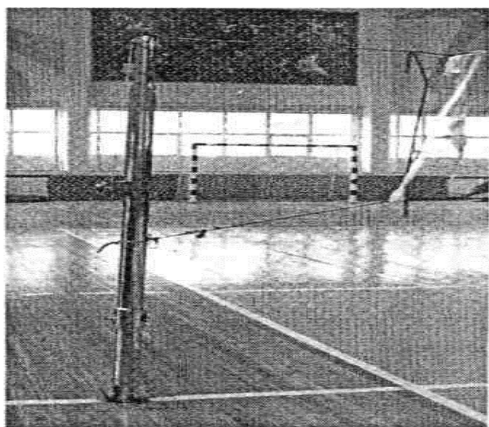


### *Voleybol to'pi*

**Voleybol to'ri va antennasi** (7-rasm). O'rtachiziq ustida maydonga ko'ndalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami  $10 \times 10 \text{ sm}$  bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi yoshiga qarab o'rnatiladi (yerkaklar guruhi uchun 2,43 sm, ayollar uchun 2,24 sm bo'ladi). To'r kanop yoki ipak ipidan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm, u egiluvchan, qizil, sariq ranglarda bo'ladi.



**Voleybol ustuni** (8-rasm). Balandligi o'yinchilarning jinsi yoshiga qarab o'rnatiladi (yerkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).



Hakam mezanasi (vishka)

## **HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI**

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashgan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiradi.

Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Hakamlar sardori bilan qur'a tashlashni uyushtiradi, mashq qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi. Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida hakamga qaragan holda tik turib joylashadi.

Har bir partiyadan oldin, hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga solishtiradi.

Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi: hakam orqasida) joylashtirilgan stul o'tirgan holda olib boradi.

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi.

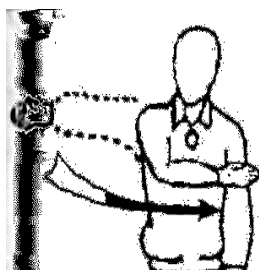
Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'lik bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, hushtak yoki sirenadan foydalanishi mumkin.

Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylarga imzo qo'ydiradi. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqchadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi. Agar kotib ushbu varaqchani o'z vaqtida olmasa u zudlik bilan bu haqda ikkinchi hakamga aytadi. Varaqchadagi o'yinchilar raqami hakamlar tomonidan sir tutiladi.

**Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari (9-rasm).** Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati bir oz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan hatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

**Chizikda turuvchi hakamlarning bayroqcha bilan ishora qilishi.** Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar moxiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, bir oz ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim.

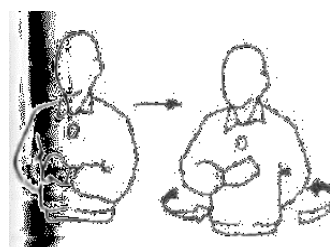
*1.To'p uzatishga ruxsat berish*



*2.To'p uzatuvchi jamoa*



*3.Maydon almashtirish tarafini ko'rsatish*



4. Tanaffus



5. O'yinchini



6. Xulqsizligi uchun almashtirish ogohlantirish



7. O'yindan chetlashtirish



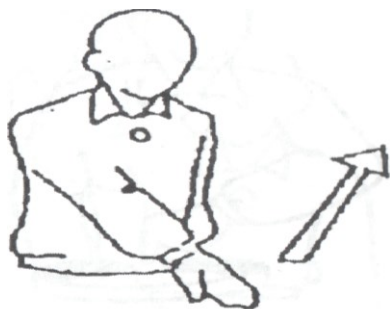
8. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum etish



9. Match yoki qismdan mahrum etish



10. To'pni uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga irg'itmagan yoki yubormagan



11. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yib qo'yish



12. O'tish yoki joylashish vaqtida xatolikka yo'l qo'yish



13. To'p maydonda



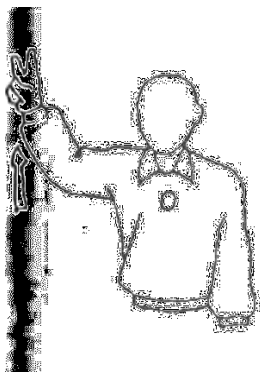
14. To'p maydon tashqarisida



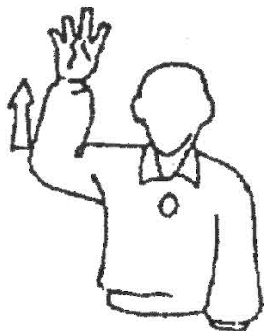
15. Ko'tarish



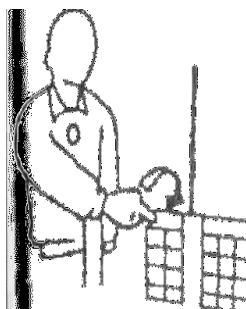
16. Ikki marta to'pga tegish



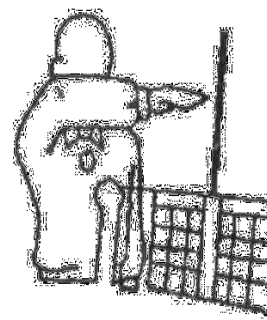
17. To'rtta zarba



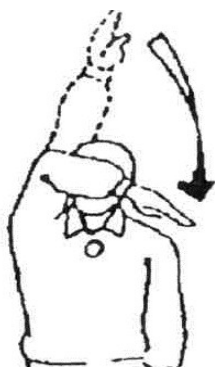
18. To'rga o'yinchi tegib ketsa



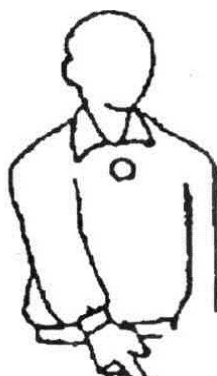
19. To'p to'ring tashqi yoki orqa tomoniga tegsa



20. Raqibga to'p uzatishda xatoga yo'l qo'yish



21. Raqib maydoniga o'tib ketish yoki to'rdan to'p bilan kesib o'tish



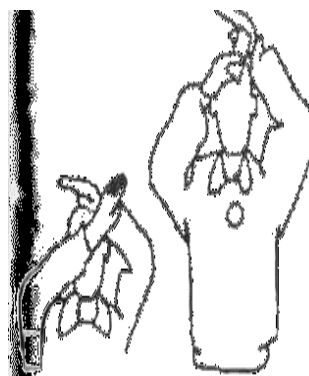
22. Ikki tomonga taaluqli xato va boshqatdan o'ynash



23. To'pga tegish



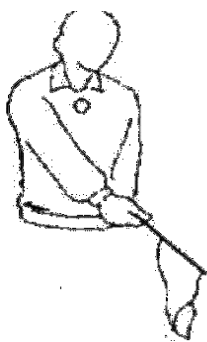
24. To'p uzatishni kechiktirayotganliga uchun ogohlantirish



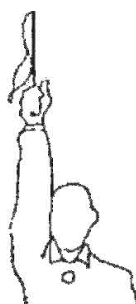
## Chiziq hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi.

Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biroz ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim. (10-rasm).

1. To'p maydonda



2. To'p maydondan tashqarida



3. To'pga tegish



4. To'p uzatuvchi chiziqni bosganda



5. Bir xulosaga kela olmaslik



## FUTBOL O'YINI

Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. Sport turlari ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin hisoblanadi.

Futbol o'yinini umuman butun-yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi. To'p uchun kurash o'yinchilardan birdamlikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, epchillikni turli ko'rinishdagi aldamchi harakatlarni, zehnni talab etadi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar bu to'p o'yinini juda qadrlaganlar, hatto gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Futbol inglizcha so'z bo'lib, "**fut**" - "**oyoq**", "**ball**" - "**to'p**" degan ma'noni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O'zbekistonda saqlanib kelgan. Nemislarda u "**fusbal**", vengrlarda "**jabduragash**", Amerikada "**esokper**" de-yiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablarida burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolning keyingi rivojlanishini ta'minlash uchun o'yin qoidalari aniqlandi.

1862-yil Angliyada futbol muassasalari bor edi, biroq umumlashtirilgan o'yin qoidalari 1863-yili futbol assotsiatsiyani tuzilishi bilan tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol - regbi o'yini ham shakllanib bordi.

Futbol Angliyadan butun dunyoga tarqaldi. 1875-yildan boshlab futbol Gollandiyada, keyinroq esa Daniyada va boshqa markaziy Yevropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi bo'yicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872-yili Glazgoda o'tkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasidagi musobaqalar boshlab berdi. O'yinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalari ham takomillashib bordi. 1882-yili turli davlat idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga bo'ysuntiradigan xalqaro kengash o'z oldiga har bir bosqichda (instansiya) yo'qori o'yin sifatini oshirishni maqsad qilib qo'ydi. Hozirga qadar futbol qoidalariga o'zgartirish kiritish haqida hukm chiqaradi.

1872-yili chelen ko'chma kubogi uchun musobaqa o'tkazildi. 1904-yili hozirda 150 dan ortiq mamlakat a'zo bo'lgan Xalqaro



Futbol Federatsiyasi tuzildi. Shu bilan bir qatorda 1954-yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan Yevropa Futbol Ittifoqi (UYEFA) tuzildi. 1930-yildan boshlab har 4-yilda milliy terma jamoalar uchun futbol bo'yicha jahon chempionati va 1968-yildan beri futbol bo'yicha Yevropa chempionati o'tkaziladi. 1900-yil futbol olimpia sport turiga kiritildi. Lekin faqat 1908-yili rasman tan olinib olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. Shu-yili Osiyo Futbol Konfederatsiyasi (OFK) tuzildi va hozirda unga 44 dan ortiq mamlakat a'zo.

UYEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkazildi: 1956-yil Yevropa chempionlari kubogi, 1951-yil kubok sohiblari kubogi va 1971-yil UYEFA kubogi uchun musobaqalari, avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka) nomi bilan o'tkazilgan va bunda ham mamlakatning eng kuchli federatsiya jamoalari ishtirok etgan. Lekin yo'qorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari, jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984-yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun UYEFA turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977-yildan buyon har 2-yilda FIFA doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazib kelinmoqda.

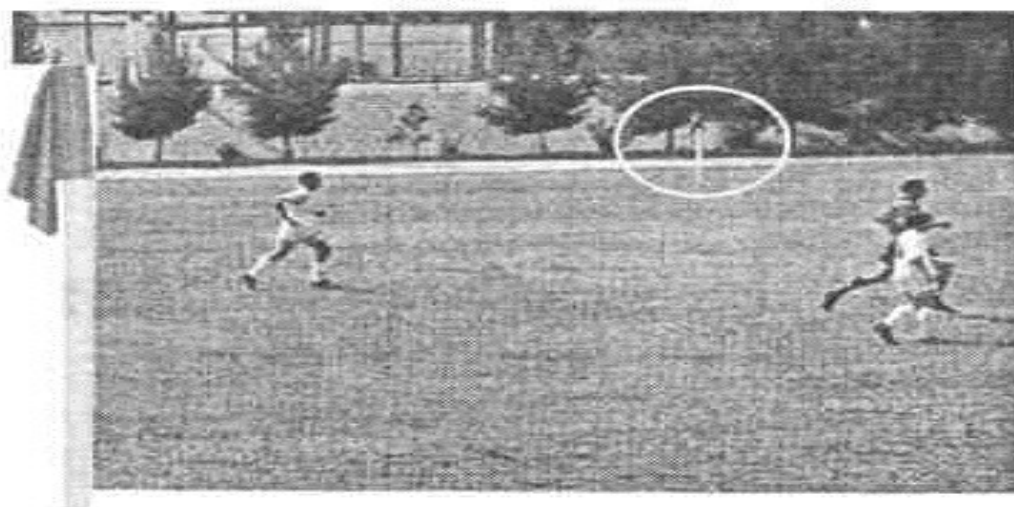
### **Maydon va jihozlar**

O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90 m dan 120 m gacha va eni 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Xalqaro musobaqalar uchun mo'ljallangan maydon uzunligi 100 m dan 110 m gacha va eni 64 m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning enidan katta bulishi kerak. Maydonni chegaralovchi chiziqdar kengligi 12 sm dan ortiq bo'lmasligi, aniq ko'rinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotishi shart (31 -rasm).

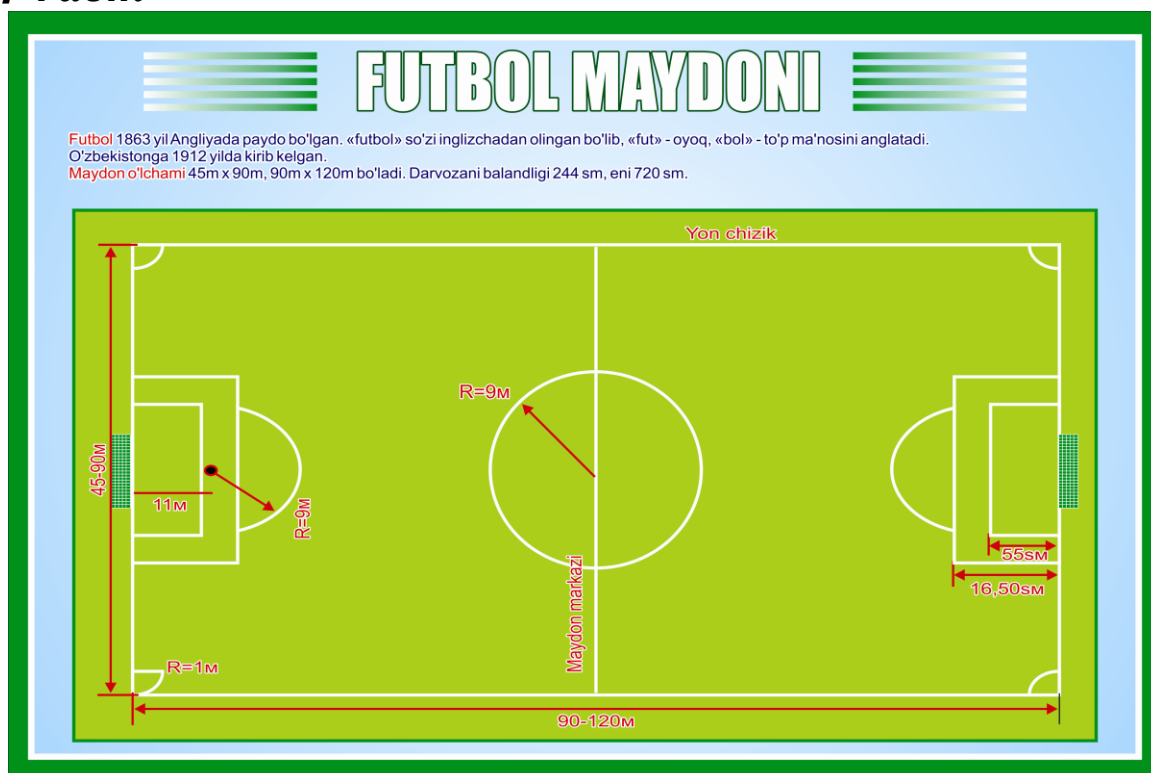
Maydon uzunasiga chizilgan chiziqlar - yon chiziqlar, maydon ko'ndalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari de-yiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi belgilanadi. Maydon markazi belgisi uchun radiusi 9 m lik aylana chiziladi. Chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.



**Futbol maydoni** burchak bayroqlari (11-rasm). Bunda futbol maydoni burchaklariga bayroqchalar oʻrnatiladi (4-dona). U egiluvchan sintetik plastmassadan yasalgan boʻlib, bayroq sopining uzunligi 1,60 m diametri 50 mm boʻladi. Jarohatlanishning oldini olish uchun bayroq sopining uchi yumaloqlangan shaklga keltirilgan. Futbol maydonining har bir burchagiga burchak toʻpini amalga oshirish uchun doira yoy bilan chegaralangan 1 m radiusda chegaralangan chiziq belgilanadi.



**11-rasm**

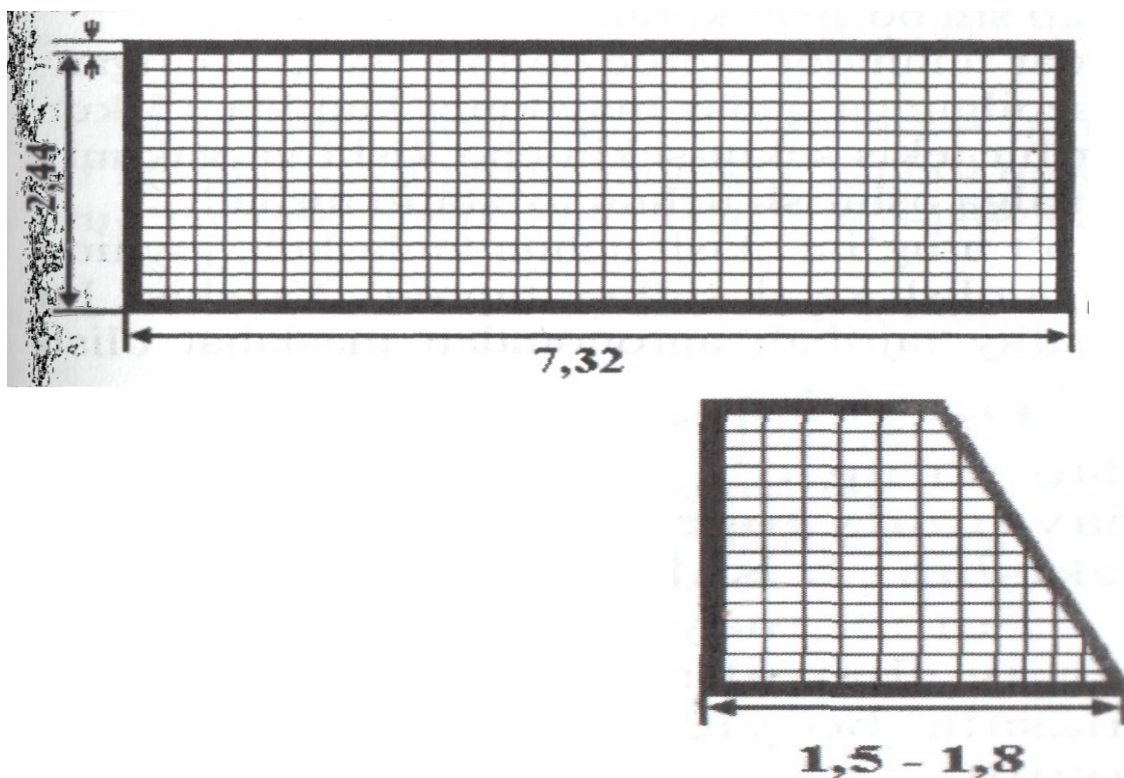


## Futbol maydoni

**Darvozabon maydoni.** Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i bo'ylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m uzoqlikda nuqta belgilanadi va darvoza chizig'iga perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m lik chiziq tortilib, ikkalasi tutashtiriladi. Hosil bo'lgan maydon jarima maydoni de-yiladi.

Darvoza chizig'idan 2 m uzoqlikda darvoza qarshisida penalti to'p tepish joyi belgilanib, shu yerdan 9 m li radiusda jarima maydoni chizig'i ustiga yarim aylana chiziladi. Maydonning 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m bo'lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari de-yiladi.

**Futbol darvozasi** (12-rasm). Maydon chizig'i o'rtasida eni 7,3 m, balandligi 2,44 m darvoza o'rnatiladi. To'sin va ustunlari qalinligi 2 mm lik oval shaklidagi alyuminiy trubadan tayyorlangan bo'lib, ok emal bilan qoplangan bo'ladi.



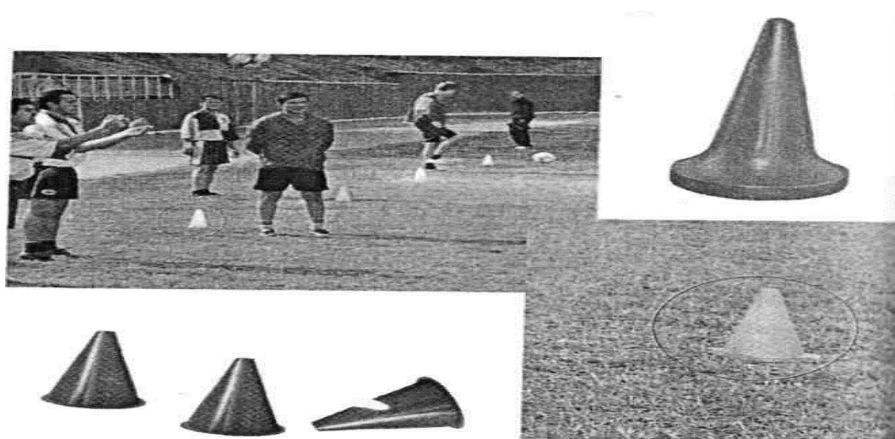
### *Futbol maydoni darvozasi*

**Futbol to'pi** (13-rasm). Futbol o'yini uchun aylanasini 69-70 sm, og'irligi 410-450 g bo'lgan tabiiy charmdan yoki yuqori sifatli charmning o'rnini bosuvchi materialdan tayyorlanadigan to'pdan foydalaniladi. To'pning ichki atmosfera bosimi 0,6-1,1 (600-1100 g/sm<sup>2</sup>) ga teng bo'lishi va poldan 110 sm balandlikka sakrashi kerak.



## ***Futbol topi***

**To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar** (14-rasm). To'rtburchak  $23 \text{ sm}^2$  asosli konus shaklidagi yumshoq plastikdan tayyorlanadi. Ko'k ranglisi 28 sm, sariq va qizil ranglisi 40 sm buladi.



Sport kiyimi. Futbolchilar kiyimi futbolka, sportchilar kalta ishtoni, futbolchilar oyoq poyabzali (butsi) va himoya getralaridan iborat. Darvozabon ustki kiyimining rangi maydon o'yinchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak. Bosh hakam hamda hakamlar hay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushadilar.

**Qoidasi.** Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda, asosan, 17 qismdan iborat xalqaro miqyosda qabul qilingan o'yin qoidalaridan foydalaniladi.

**Jamoa.** Jamoa tarkibiga 11 nafar kishi kiradi: 1 nafar darvozabon va himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarga ajratilgan 10 nafar maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. Bir o'yinda har ikkala jamoadan 3 nafardan o'yinchi almashtirilishi mumkin.

**O'yin vaqti.** Erkak va o'smir jamoalari (16 dan to 18 yoshgacha) uchun bir o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi. O'yin

har bir bo'limi 45 daqiqadan iborat 2 bo'limda o'tadi. Bo'lim tugagach, jamoalar darvozalari bilan almashishib kamida 10 daqiqaga tanaffusga chiqadilar. Pley-of musobaqalarida asosiy vaqtda g'olib aniqlanmasa, qo'shimcha 15 daqiqa, 2 bo'limdan o'ynaladi. Lekin bunda ham g'olib aniqlanmasa, 5 tadan 11 m lik jarima to'pi belgilanadi va shunda ham g'olib aniqlanmasa g'olib aniqlangunga qadar davom etaveradi (3 tadan va x.k).

O'smirlar uchun o'yinning (14 dan 15 yoshgacha) davomiy vaqti 2x40 daqiqa, bolalar uchun o'yin (12 dan 13 yoshgacha) 2x35 daqiqa, o'g'il bolalar uchun (10 dan 11 yoshgacha) 2x30 daqiqa, yosh bolalar uchun (8 dan 10 yoshgacha) 2x25 daqiqa belgilangan. 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar kichik maydonlarda o'ynaydi.

### ***Futbol o'yin qoidalari***

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

Maydon o'lchami eniga 45-90 m gacha, uzunasiga 90-120 m bo'ladi. Darvozaning o'lchami eniga 7 m 32 sm, balandligi 2,44 sm. Maydonda quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegara chiziqlari: maydon o'rtasida markaziy chiziq va markazdan 9 metr radiusli aylana. Jarima maydoni darvoza ustunidan 16,50 sm uzunlikda, eniga 16,50 sm bo'ladi va ikki nuqta birlashtiriladi. Darvozabon maydonchasi uzunligi 5,50 sm, eni 5,50 sm bo'ladi, bunda ham ikki nuqta birlashtiriladi. Jarima maydonida darvoza chizig'idan 11 metr masofada 11 metrlik jarima to'pi bajariladigan belgi bo'ladi. Jarima maydonidagi shu belgidan 9 metr radiusli yarim oy shaklidagi chiziq chiziladi. Maydonning to'rtta burchagidan burchak to'pini tepish uchun 1 metr radiusli yarim aylana chiziladi. Har bir burchakda balandligi 1,5 metr bo'lgan bayroqchalar o'rnatiladi. Bayroqcha rangi har xil bo'lishi mumkin. Maydon ko'rinishi 11- rasmda tasvirlangan.

O'yinda har bir jamoada 11 nafardan o'yinchi: 1 nafar darvozabon va 10 nafar maydondagi o'yinchi o'ynaydi. O'yin maydon markazidan to'pni oldinga uzatish bilan boshlanadi. Agar biron-bir jamoa o'z darvozasidan to'p o'tkazib yuborsa, o'yin yana maydon markazidan boshlanadi. O'yin vaqtida hakamning ruxsati bilan 3 yoki 5 nafar o'yinchini almashtirish mumkin. Maydondan

chiqib ketgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. O'yin 45 daqiqadan 2 taym davom etadi; taymlar orasida 15 daqiqa tanaffus beriladi. O'yinda 5 nafar hakam: 1 nafar hakam o'rtada, 2 nafar hakam yon chiziqda, 1 nafar yordamchi hakam, 1 nafar nazoratchi hakam ishtirok etadi.

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

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

**Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish.** To'p darvozabon yoki himoyachiga tegib maydon tashqarisiga chiqib ketsa, to'p burchakdan tepib o'yin kiritiladi. Burchak to'pi tepilganida to'p darvozaga kirsam, gol hisoblanadi.

Yon chiziqdan to'pni tashlab o'yinga kiritish maydon o'yinchilari qo'lda o'ynaydigan yagona usul bo'lib, bu to'p raqib jamosi o'yinchisi oyog'idan maydonni tark etganida qo'llaniladi. To'p tashlash vaqtida maydon ichiga kirish, oyoqni ko'tarish yoki sakrash man etiladi. Shunday holat ro'y bersa, to'p raqib jamoaga beriladi. O'yinchi to'pni tashlaganidan so'ng, to'pni sherigi yoki raqibidan qaytgach o'ynashi mumkin.

**11 metrlik jarima to'pi (penalti).** Himoyachilar va darvozabon tomonidan jarima maydoni ichida hujumchiga qarshi qo'pollik ishlatilsa, himoyachining qo'lga to'p tegsa, 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi. 11 metrlik jarima to'pi bajarilayotgan vaqtda to'p 11 metrlik nuqtaga qo'yiladi. Jarima maydoni ichida faqat darvozabon va 11 metrlik jarima to'pini tepuvchi o'yinchi bo'ladi, qolgan hamma o'yinchilar jarima maydonidan tashqarida bo'ladi.

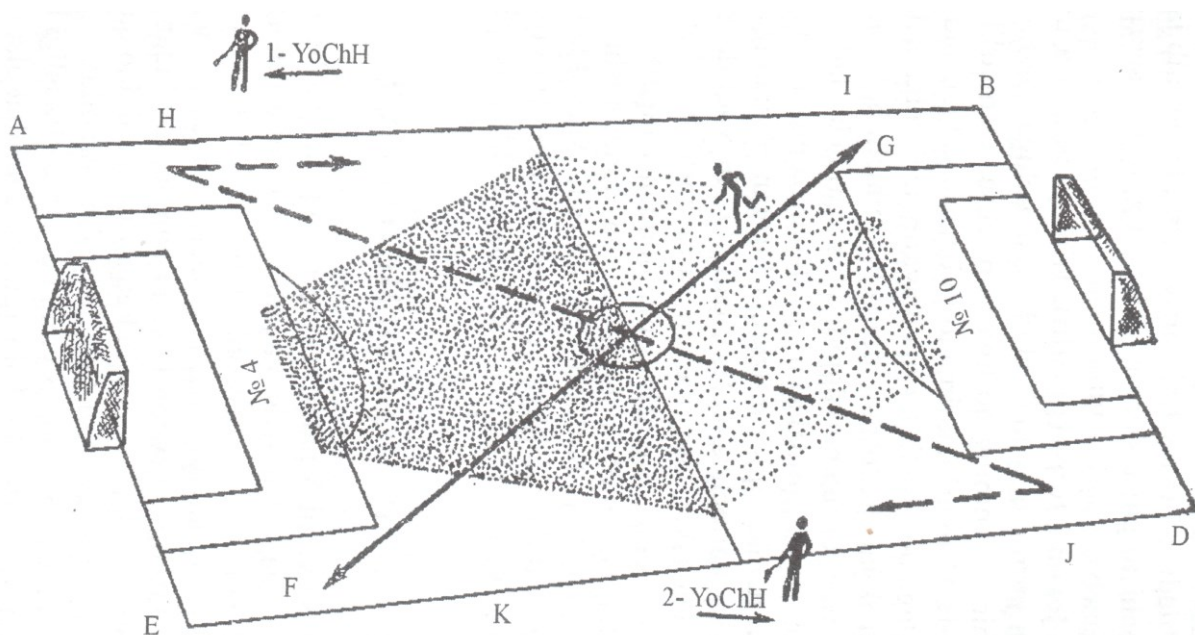
Taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'llagan, qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzgan o'yinchiga hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatiladi. O'yin vaqtida shunday harakatlarni yana takrorlasa, hakam sariq kartochka ketidan qizil



kartochka ko'rsatib, o'yinchini maydondan chiqarib yuboradi. Maydondan chiqarilgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. Jamoa o'yinni 1 kishi kam bo'lib davom ettiradi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

## HAKAMLIK QILISH METODIKASI

**Hakamlar.** O'yinni 5 nafar hakam boshqaradi va bosh hakam hamda hakamlar hay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushishi shart. Bosh hakamda hushtak, sekundometr, sariq va qizil kartochkalar, yon daftar va ruchka bo'lishi shart. O'yinni maydon hakami hamda «o'yindan tashqari holat»ni va to'p maydondan chiqib ketganligini aniqlab qayd etuvchi ikki yon chiziq hakamlari (YoChH) olib boradilar. Agar maydondagi hakamlardan birining o'yinni boshqara olmasligi kuzatilsa (salomatligi tufayli, turli xil sabablarga ko'ra jarohat olsa), u holda ushbu hakam zahiradagi hakam bilan almashtiriladi.



***Hakamlarning maydonda harakatlanishi (15-rasm)***

Futbol maydonining kattaligi, o'yin sur'atining tezda o'zgarishi hakamdan o'yinni shunday tarzda nazorat qilishni taqozo qiladiki, futbolchilar harakatiga xalaqit qilmasligi va bir vaqtning o'zida o'yin vaziyatini nazorat qilib borishi kerak. Amalda parallel va diagonal usulda hakamlik qilinadi.

Diagonal usuli eng ommaviy va ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanadi. Diagonal usulning afzalligi shundaki, hakam bu usul yordamida, asosan, maydon markazidagi sodir bo'ladigan voqealarni nazorat qilishi, to'p uchun kurashayotgan o'yinchilar yonida bo'lishi mumkin. Chiziq hakamlari yordamida hakam maydonning ikki tomonidagi yon chiziqni ham nazorat qilib turadi.

Hakam o'yin jarayonida tasavvuridagi maydon diagonalining DE chizig'ida harakatlanadi. Vaziyat taqozo etganda u yoki bu tomonga chiqishi mumkin (15- rasm).

Chiziqdagi 1-YoChH va 2-YoChH lari maydon yon chiziqlari bo'ylab harakatlanib, o'ziga xos ikkinchi diagonalni tashkil etadilar.

Misol uchun, agar hakam  $F$  nuqtaga o'tsa, chiziqdagi 1-YoChH  $A$  va  $H$  nuqtasi oralig'idagi joyga o'tishi kerak. Agarda hakam  $D$  nuqtasi atrofida bo'lib qolsa, bunda chiziqdagi 2-YoChH hakam  $J$  va  $D$  nuqtasi orasida joylashishi kerak. O'yin davomida chiziq hakamlarining harakati faqatgina maydonning bir tomoni bilan chegaralanadi.

Shunday qilib, chiziq hakami 1-YoChH 4-sonli maktab jamoasi maydonning yarmida harakatlanib, 10-sonli maktab jamoasi hujumlarini kuzatib turadi. Bunday holda 4-sonli maktab jamoasining oxiridagi himoyachisi bilan bir chiziqda turadi va birga harakatlanadi. Mana shuning uchun ham u 10-maktab jamoasi maydonining yarmiga o'tishiga to'g'ri kelmaydi. Bundan ko'rinib turibdiki, 10-sonli maktab jamoasi maydonning yarmini chiziq hakami 2-YoChH nazorat qilib turadi.

O'yin jarayonida diagonal usulda hakamlik qilishda noto'g'ri harakatlanish diagonal usul mazmunining buzilishiga olib keladi. Misol uchun, agar birinchi yon chiziq hakami  $I$  va  $V$  nuqtalari oralig'ida turib qolsa, unday vaqtda hakam  $G$  nuqtada bo'lganida diagonal usulning mohiyati buzilgan hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda hakam yana  $F$  nuqtaga borganida, ikkinchi yon

chiziq hakami *E* va *K* nuqtalar orasida tursa ham, diagonal usuli buzilgan bo'лади.

Hakam joyini o'zgartirish uchun qanday diagonalni tanlashi kerak va u qanday qabul qilinadi? Birinchi navbatda, quyosh yo'nalishi hisobga olinadi (u yuzga tushmasligi kerak), shamolga, ayniqsa, kuchli shamolga qarama-qarshi harakat qilish tavsiya etilmaydi.

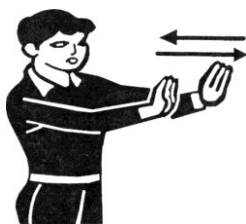
## HAKAM BELGILARI VA IMO-ISHORALARI

**Hakamning hushtak yordamida ishora berishi.** O'yinda hakamlikni amalga oshirishda hakam hushtak yordamida belgi beradi. Hushtakdan quyidagi hollarda foydalaniladi: o'yin boshlanishidan va tanaffusdan so'ng, qayta boshlashdan oldin; darvozaga to'p kiritilganidan so'ng, 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirishdan avval, darvoza ishg'ol qilinganida, o'yin tugashidan oldin yoki yarmidan.

Berilayotgan belgilar o'yinchi va tomoshabinlarga yaxshi eshitaladigan bo'lishi kerak. Belgilar ohangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganida, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugaganidan so'ng beriladigan belgilar juda aniq bo'lishi kerak.

**Hakamning qo'l yordamida ishora berishi.** Agar o'yinchilar barcha o'yin qoidalariga rioya qilib, darvoza, jarima, burchak to'pini va erkin to'p tepishlarini amalga oshirsalar, hushtak chalinmaydi, balki bunda qo'l imo-ishoralardan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishoralari bilan tushuntiradi. Qo'l bilan beriladigan imo-ishoralardan o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi(16- rasm).

1. Raqibni qo'l bilan itarib yuborish



2. Urilish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish



3. Raqib ustiga sakrash



4. Chalish





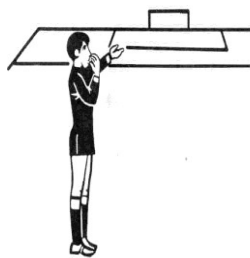
5.Oyoqqa tepish



6.Erkin zarba berish



7.Jarima to'pini tepish



8.O'yin yarmi to'liq tugashi



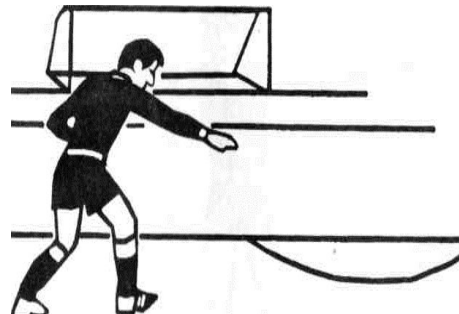
9.O'yin to'xtatilmaydi



10.To'pni qo'l bilan o'ynash



11.Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish lozimligini ifodalovchi ishora



12. Qo'shimcha vaqt berilganligi



13.O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish



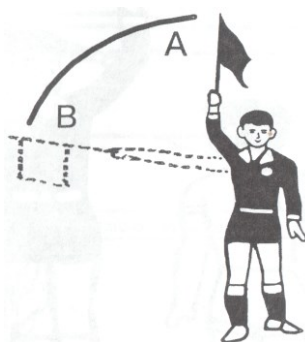
(16-rasm)

**Chiziq hakamining bayroq yordamida belgi berishi.** Chiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi-45 sm,

diametri-1,5 sm; bayroq uzunligi-40 sm, kengligi-30 sm). Bayroq rangi ikki jamoa o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi va juda yorqin rangda bo'lishi kerak (qizil, sariq, to'q sariq) (17-rasm).

Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarni vaqtida va aniq berishdan iborat.

1.Qoida buzildi. A hakam diqqatni to'pini jalb qilish maqsadida bayroqni ko'taradi. B hakam hushtagidan so'ng, erkin yoki jarima to'pi zarbasi qaysi jamoa tomonga beriladigan belgi



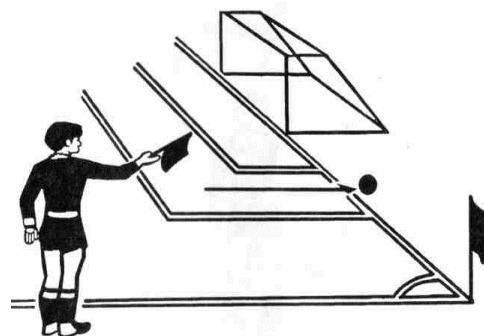
2.Hakam o'yin qoidasi buzilganini

ko'rmay qolganda diqqatni jalb qilish maqsadida beriladigan belgi

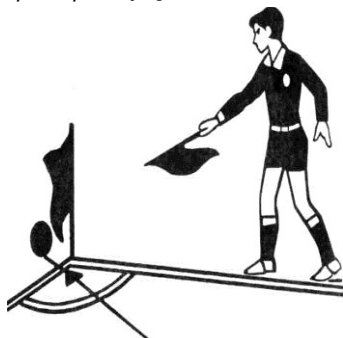


3.Darvoza

tepish



4.Bayroqni tezda ko'tarib, burchak to'p tepish joyini ko'rsatish



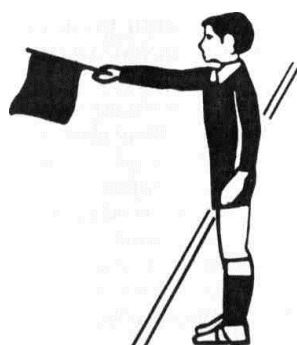
5."O'yindan tashqari holat" qarama-qarshi tomonida



6.Chiziq hakamidan maydonning "maydondan tashqari" holat



7.Maydonning o'rta chizig'idan "maydondan tashqari" holat



8. O'yin maydoni yaqinida "maydondan tashqari"



## GANDBOL (QO'L TO'PI)

Gandbol sport o'yin turlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko'proq kichik gandbol (zal gandboli) o'yinini o'ynaydilar, 60--yillar o'rtalariga qadar xalqaro miqyosda gandbol katta maydonda o'tkaziladigan ko'rinishda tanilgan.

**O'yin maqsadi:** Ikki jamoa o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar. Shu bilan bir vaqtda o'z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O'yin davomida darvozaga ko'p to'p kiritgan jamoa g'olib, deb e'lon qilinadi.

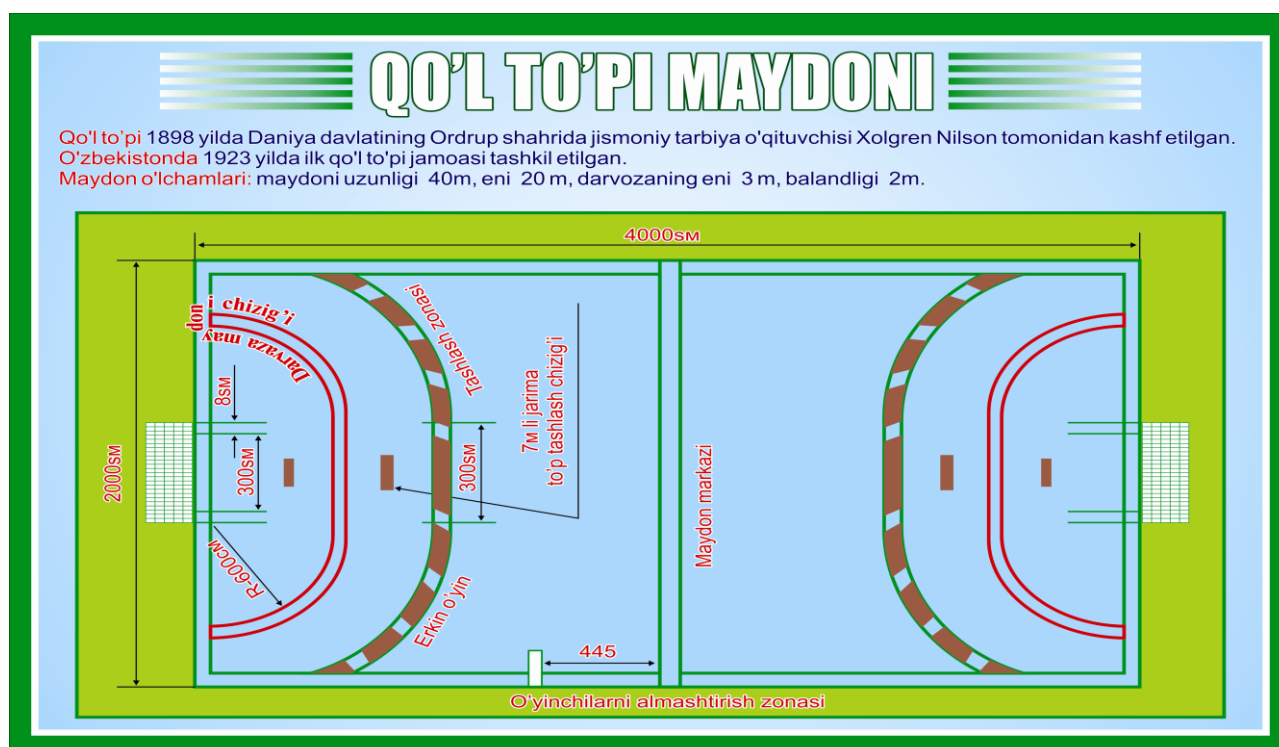
Gandbol o'yinida o'yinchilardan o'yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o'ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epchillik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini almashtirish kabi yugurishning turli ko'rinishlari, yugurish reaksiyasini rivojlantiradi. To'p otish va to'pga to'siq qo'yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi. Darvozaga to'p otish va to'p uzatish qo'lto'pichidan epchillik va kuchning rivojlanganligini talab qiladi.

### **Zal gandboli (kichik gandbol) tarixiy taraqqiyoti.**

Bu o'yin ildizlarini ko'p mamlakatlardan topish mumkin. 1892-yil chexoslavakiyalik Klenker "Chex gandboli" nomi bilan bu o'yinni yaratdi va Chexoslavakiya milliy o'yini bo'lib qoldi. 1898-yil Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Nekto Nilsen tomonidan "Gandbol" ("Hand!"-"qo'l", "bol"-"to'p") deb nomlangan o'yinni kashf etdi. Ukrainada esa 1910-yili zamonaviy qo'l to'pi o'yinini eslatuvchi o'yin ma'lum edi. Gandbol o'yini, ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o'tkazib kelindi. Faqatgina 1934-yili Xalqaro gandbol Federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublikasi poytaxti Toshkent shahrida 1923-yilda ilk bor qo'l to'pi jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro gandbol Federatsiyasi 1928-yili tashkil topdi, 1946-yili esa uni qaytadan tuzishdi. Hozirda esa XGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938-yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957-yildan ayollar o'rtasida har 2-yilda XGF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972-yildan (erkaklar uchun) va 1976-yildan (ayollar uchun) boshlab zal gandboli olimpia o'yinlari tarkibiga kiritildi.



(18-rasm) Qo'l to'pi maydoni

**Gandbol maydoni** (18-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarda bitun yoki tabiiy mahkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi-yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40 x 20 m<sup>2</sup>. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar *yon chiziqlar*, ko'ndalangiga tortilgan chiziqlar, *yuza chiziqlar*, de-yiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdan o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol turi 5 mm qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45 x 45 mm<sup>2</sup> bo'ladi (19-rasm).



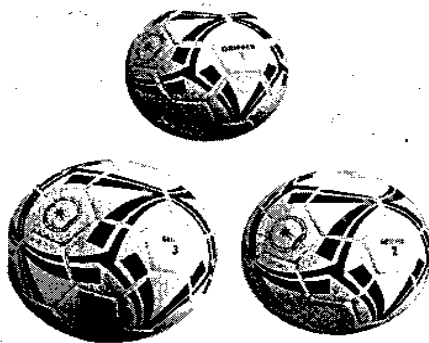
Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikkala ustunining ichki burchagidan 6 m lik chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon *darvozabon maydoni*, de-yiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m uzoqlikda parallel holda yana bir uzuq-uzuq chiziq chiziladi. Bu *erkin to'p otish zonasi* de-yiladi.

**Qo'l to'pi to'plari** - yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali va havoga to'ldirilgan bo'ladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'smir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm, og'irligi 290-330 gr bo'ladi. (20-rasm)



**Texnik anjomlar.** Mezbbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1. O‘yin soati va sekundomerlar.

2. Shunday joylashtirish kerakki, uni o‘yin bilan bog‘lik bo‘lgan barcha kishilarga, hatto tomoshabinlarga ham aniq ko‘rinarli bo‘lishi lozim. O‘yin soatlari o‘yin oralig‘idagi tanaffuslarni va o‘yin vaqtini hisoblash uchun qo‘llaniladi.

3. Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo‘llaniladi.

4. Tablo o‘yin bilan bog‘lik bo‘lgan ommaga aniq ko‘rinarli bo‘lishi kerak.

**Sport kiyimi.** Maydon o‘yinchilari orqa tomonida katta raqamli va ko‘kragida kichik raqamli sport mayka (2 dan 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyabzal kiyadilar. Darvozabon maydon o‘yinchilaridan farqli o‘laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg‘ulotlarda kiyadigan kiyimi, himoya bandajini kiyib oladi.

**Qoidasi.** Jamoalar 12 nafar kishidan iborat bo‘lib, 2 nafar darvozabon va 10 nafar maydon o‘yinchilaridan tashkil topgan. O‘yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o‘yinchi harakatlanadilar. Qolgan o‘yinchilar zahira o‘rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o‘yinchi zahiradagi o‘yinchi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O‘yinchilar almashtirish maydonning o‘rta chizig‘idagi 4,5m lik almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

**O‘yin vaqti.** Erkaklar va o‘smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o‘quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarning kelishuvlari bilan o‘yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

## HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI

O'yinni ikki teng huquqli hakam olib boradi, ular birma-bir almashib, chiziq va yon tomon hakam vazifasini bajaradilar. Qaysi jamoani jazolash kerakligi haqida chiqargan hukm tortishuvli bo'lgan holatda, chiziq hakami chiqargan hukm inobatga olinadi. Bundan tashqari, har bir o'yin uchun bitta vaqtning hisobga oluvchi (sekundomerchi) va bitta o'yin qaror (protokol)ini chiqaruvchi kotib ishtirok etadi.

**Asosiy o'yin qoidalari.** Darvoza zonasi tashqarisidan otilgan to'p darvoza ustlari oralig'idagi chiziqni kesib o'tsa, darvozi ishg'ol qilingan deb hisoblanadi. Hujumchi o'yinchi to'p otish vaqtida yugurib kirishi yoki darvoza zonasiga yiqilib tushishi mumkin, lekin to'p otishni bajarganidan so'ng, to'p o'yinchida 3 soniyagacha turishi yoki u to'p bilan 3 qadam tashlab, so'ngra o'yinga kiritishi, yoki darvoza to'riga otishi mumkin. To'pni o'yinchi bir qo'lda yerga urib-urib olib yurishi, shuningdek, raqibga gavda bilan to'sqinlik qilish harakatlarini amalga oshirish uchun ketadigan vaqti chegaralanmaydi.

Maydon o'yinchilari oyoq va oyoq kafti bilan to'pga tegish, raqib yuziga to'pni otish, qo'l va oyoq bilan to'siq qo'yish, ushlab turish, urish, tashlanish va raqibga jarohat yetkazish kabi harakatlar ta'qiqlanadi. Maydon o'yinchilari darvozabon zonasiga kirishlari, darvozabon esa maydon markaziy chizig'ini kesib o'tishi mumkin emas. «O'yindan tashqari holat» ganbolda qo'llanilmaydi.

Agar to'p maydon o'yinchisiga tegib, darvoza tomonidagi so'nggi maydon chizig'ini kesib o'tsa, hujumchilar maydon burchagi (uglovoy)dan to'p kiritish huquqiga ega bo'ladilar. Agar to'p darvozabonga tegib, maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi berilmaydi va darvozabon o'yinni to'p tashlash bilan davom ettiradi. To'p maydon yon tomoniga chiqib ketganida, raqib jamoa o'yinchilari bir qo'lda to'pni o'yinga kiritadilar.

**Jarimalar.** O'yin qoidalari buzilgan holatlarda erkin to'p otish huquqi beriladi. Hujumchi o'yinchilar darvoza zonasi atrofida turmasliklari, raqib jamoa o'yinchilari esa 3 m masofada turishlari lozim. Erkin to'pni o'yinga kirituvchi o'yinchining bir oyog'i maydonga tegib turishi kerak. O'yin qoidalari qo'pol tarzda



buzilgan yoki darvozaga to'p kiritish muqarrar holatda o'yin qoidasi atayin buzilgan holatda raqib darvozasiga 7 m dan erkin jarima to'pini otish huquqi beriladi. O'yin qoidalarini qo'pollik bilan buzgan o'yinchi hakam tomonidan ogohlantiriladi (1 marta) va 2 daqiqaga maydondan chetlashtiriladi. 3 marta maydondan chetlashtirilgan o'yinchi o'yin oxirigacha chetlashtiriladi (diskvalifikatsiya). Lekin o'yinchi o'yindan ma'lum muddat chetlashtirilganida, belgilangan vaqt o'tgach u boshqa o'yinchiga almashtirilishi mumkin. O'yin paytida jismoniy kuch ishlatilsa, o'yindan chetlashtirish bilan jazolanadi. O'yindan o'yin oxirigacha chetlashtirilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi tushirilishi mumkin emas.

**O'yinchilarni almashtirish.** Murabbiydan jamoasi va raqibi imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'yinchilarni to'g'ri almash-tirish talab qilinadi. Bundan kelib chiqqan holda murabbiy qatnashuvchilar tarkibini o'zgartirishi yoki o'zgartirmasdan shunday qoldirishi mumkin. Keyingi asosiy vaziyatlar quyidagicha tartiblanadi: o'yinchilarning jismoniy va ruhiy holati, beriladigan yuklamalar hajmi, kerakli o'yinchilardan o'yinda foydalanish, kuchli o'yinchilarni himoyada va hujumda qo'llash, tezkor o'yinchilarni, to'pni darvozaga to'g'ri otadigan va yakkama-yakka kurashlarda mahorat ko'rsata oladigan o'yinchilarni o'yinga tushirish, jarohatlar va hokazo.

## **HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI, BELGILARI**

Maydon hakamlarining o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qarorlari va ko'rsatmalari hamma uchun bir xilda tushunarli bo'lishi kerak. Buning uchun hakamning o'yinga tegishli imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam hushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli hushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini o'yinchilarga ishonarli tarzda bildirishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavur hosil qiladi.



O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarda, hakamning tovush belgisi ogohlantiruvchi ohangda balandroq jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini ifodalovchi atama va imo-ishoralarini aniq va tushunarli qilib, ikkilanmasdan qo'llashi kerak. Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa, hakam o'yinchiga xatosini og'zaki tarzda qisqa va lo'nda qilib tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini berganidan so'ng, qoida buzilganligini ifodalovchi imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomon o'yinga kiritishi lozimligini ko'rstishi kerak (21- rasm).

Asosan, qo'pollik bilan qoida buzilish holatlarida 7 metrli jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakamning imo-ishora va atamalarni aniq va tushunarli qilib berishi uning haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

1. Erkin to'p otish yo'nalishi



2. 3-metrli oraliq masofani saqlamaslik



3. Sust o'yin



4. Gol xatolik



5. Darvoza maydoniga kirish



6. To'p olib yurishda



7. To'pni 3 soniyadan ortiq ushlab turish yoki to'p bilan yugurib ketish



8. O'yinchini ushlab qolish yoki siltash yuborish



9. Zarba



10. Hujumchi xatosi kiritish



11. Yon chiziqdan to'pni o'yinga



12. Darvozabonning tashlanishi



13. Ogohlantirish (sariq kartochka) yoki o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etish (qizil kartochka)



14. O'yindan chetlatish (2 daqiqa)



15. O'yindan chiqarib yubormoq



16. Taym-aut



17. Taym-aut vaqtida o'yin maydoniga «qatnashish huquqiga ega» 2 o'yinchi uchun ruxsat



18. Sust o'yinga beriladigan ogohlantiruvchi imo-ishora



## STOL TENNISISI

Stol tennisi ba'zan "**ping-pong**" deb ham ataladi. Dunyoda eng ommalashgan sport turi hisoblanadi.

Stol tennisining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy manbalarda turlicha keltiriladi. Ayrim mutaxassislar stol tennisi o'yini Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan desa, boshqa bir manbalarda esa Yevropada paydo bo'lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiyada g'alati tayinsiz o'yin qoidalari asosida o'ynalgan. O'yinda patli to'pchadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to'pchalar paydo bo'lgan. 1894-yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan yengil elastik, oson boshqariladigan va mustahkam sellyuloiddan tayyorlangan to'plarni ixtiro qilinganligi o'yinning rivojlanishiga sabab bo'ldi.

1900-yili amerikalik o'yinchi kichkina shar o'yinchog'ini ezib olgan. Angliyaga qaytgach, pufakka o'xshash sharni stolda sinab ko'rib, avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil qiladi. Raketka shakli tez-tez o'zgarib turadi. Fanerdan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo'ldi. Raketka ustini qoplash uchun pergament, charm, vilyur keyinchalik esa bir necha turdagi rezina mahsulotlari qo'llanilgan. Bunday raketkalar muallifi ingliz E.Guda hisoblanadi.

Stol tennisi sport o'yini sifatida 1900-yil Angliyada tan olingan. Birinchi marotaba o'yin qoidalari tasdiqlandi. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o'yin qoidalarini hamda xalqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. Xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi (ITTF) 1926-yili Berlinda tashkil topgan. 1927-yilning dekabr oyida ITTF kongressi va birinchi chempionat o'tkazildi. 1957-yildan buyon har ikki-yilda bir marotaba jahon birinchiligi o'tkazildi. Jahon birinchiligi o'tkazilmaydigan-yillar oralig'ida mintaqaviy chempionatlar o'tkaziladi. 1930-yili raketka usti galvarakdi (gupchato'y) qoplama bilan qoplanganligi natijasida o'yin o'zgacha tus ola boshladi.

1936-yili ITTF kongressi o'yinni "**stol tennisi**" deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi o'rniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir soatga, keyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. To'r balandligi 20-25 sm gacha pasaytirilishi eng katta o'zgarish bo'ldi. 1930-yildan to 1951-

yilgacha vengriyalik sportchilar musobaqa g'olibligini qo'ldan bermaganlar. 1951-yildan esa Osiyo mamlakatlari vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy) eng yaxshi natija ko'rsatganlar. 1961-yili jahon chempionatida yapon sportchilari yangi "**TOP-SPIN**" zarbasini qo'llaganlar.

1988-yili stol tennisi Olimpiya sport turlari sirasiga kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq o'yinchi har-yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqda. 2001-yildan o'yin 11 ochkogacha davom etishi to'g'risidagi xalqaro o'yin qoidasi kiritildi.

1993-yil O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi tashkil topdi.

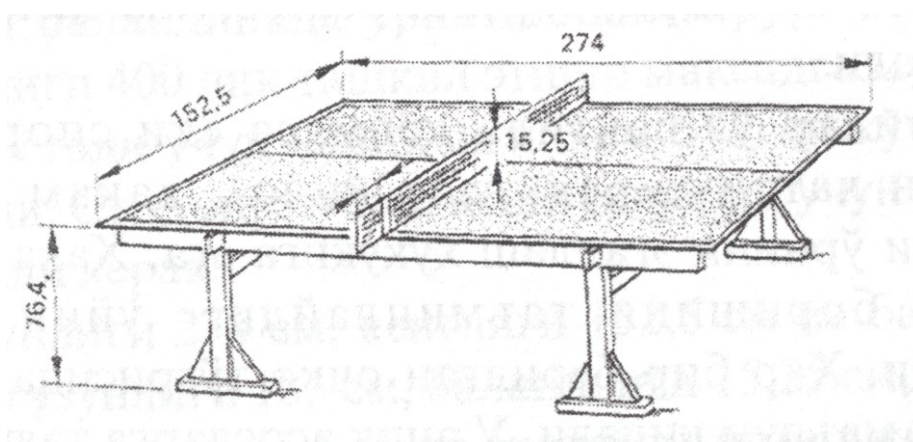
O'zbekistonlik stol tennischilaridan Manzura Inoyatova, Saida Burxonxo'jayeva, Svetlana Geta, Nodira Burxonxo'jayeva, Madina Ayupovalar katta shuhrat qozongan.

**Moddiy ta'minot.** O'yin joyi. O'yin maydoni sharoitdan kelib chiqqan holda  $12 \times 6 \text{ m}^2$  o'lchamda, xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun esa  $14 \times 7 \text{ m}^2$  maydon o'lchamda bo'lishi kerak.

Pol qoplamasi elastik bo'lishi va yoritish moslamalari poldan 4 m balandlikda o'rnatilishi zarur. O'yin stoli yoritilganligi 400 lik tashkil etishi maqsadga muvofiq.

**Tennisi stoli** uchun qalinligi 3 sm bo'lgan ko'chmas stol tayyorlanadi. Stol sirti shar yaxshi sakrashi uchun silliq va tekis bo'lishi kerak.

Stol uzunligi 274 sm, kengligi 152,5 sm va balandligi 76,4 sm, to'r uzunligi 183 sm, balandligi 15,25 sm, chiziqlar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning o'rta chizig'i 30 mm ni tashkil qiladi (22-rasm). To'q yashil to'r stolni teng ikkiga bo'lib turadi.



**To'p o'lchami** 11,43-12,70 sm gacha va og'irligi 2,4-2,53 g gacha bo'ladi. To'p oq yoki to'q sariq rangda bo'ladi.

**Hisoblash uskunasi.** Musobaqalarda har bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish uchun o‘yin hisoblarini hisoblash uskunalari qo‘llaniladi.

**Kiyimi.** Sport poyabzali, paypoq, sport ishtoni, kalta ishton (short) yoki yubka, mayka yoki kalta ko‘ylakdan (bluzok) iborat sportchi kiyimi (poyabzal va paypog‘idan tashqari) oq yoki sariq rangda bo‘lmasligi kerak.

**Vaqt chegaralanishi.** Agar partiya 15 daqiqa davomida tugallanmasa, bu holda o‘yin quyidagi tarzda davom etadi: o‘yinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan so‘ng amalga oshiriladi va sharni o‘yinga kirituvchi o‘yin 13 zarbadan so‘ng (sharni o‘yinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak. Aks holda bu ochko raqibga beriladi. Agar har bir partiya oxirigacha shu qoida bo‘yicha o‘ynalsa, qolgan partiyalar ham shu qoida bo‘yicha o‘ynaladi.

**Hakamlilik.** Shaxsiy turnirlarda, asosan, olimpiya tizimida o‘yinlar olib boriladi. Undan tashqari, musobaqalar "har kim bir-biriga qarshi" o‘yin tizimida olib boriladi. Jamoali kurashlarda g‘alaba uchun berilgan ochkolar qiymatiga qarab aniqlanadi. Jamoali musobaqalar ko‘proq aylanma tizimida o‘tkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlanadi. Bahsli masalalarda u chiqargan hukm qat‘iy qaror hisoblanadi.

O‘yinchilar o‘z vaqtida kelmasa yoki sportchiga xos bo‘lmagan hatti-harakatlar qilsa, hakam yoki uning yordamchisi o‘rnini egallash huquqiga ega. Hakam musobaqa jarayoni borishini ta‘minlaydi, o‘yin holatini baholaydi. Har bir berilgan ochko to‘g‘risida partiyalar hisobini ma‘lum qiladi. U aniq asoslarga tayangan holda, hech kim inkor eta olmaydigan hukm chiqarishi lozim. Ammo o‘yinchilar yoki jamoa sardori tomonidan chiqargan hukmga oydinlik kiritish uchun norozilik bildirgisi ijobiy hal etilsa, hakam tomonidan chiqarilgan hukm bosh hakam tomonidan o‘zgartirilishi mumkin. Shuningdek, o‘yinga chiziq hakami yoki ochkolarni hisobga oluvchi hakamlar, bosh hakamdan ko‘ra to‘g‘ri qaror qabul qilishlari ham mumkin.

## XULOSA

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonuni va “Sog‘lom avlod uchun” dasturini hayotga tadbiq etishda sport o‘yinlari katta ahamiyatga ega bo‘lib, unda turli yoshdagi kishilar ishtirok etadilar. Sport o‘yinlari turli yoshdagi shaxslar uchun munosib sport turi bo‘lib, u jismonan barkamollashtirish, sog‘liqni mustahkamlash, faol ravishda dam olish, uzoq-yillar davomida ijodiy umrni saqlashga yordam beradigan eng samarali vositalardan biridir.

O‘zbekistonda sport o‘yinlarining hayotga tadbiq etilishi, uning yuksalish darajasi Respublika o‘quvchilarining xalqaro sportdagi aloqalari, ayniqsa oxirgi-yillarda o‘sdi va o‘sib bormoqda.

Jahon xalqlari sportida shuningdek, O‘zbekiston xalqlari tarixida hamda jismoniy tarbiya va sport tarixida sport o‘yinlari ham o‘ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi hamda uning ijtimoiy-tarbiyaviy o‘rni g‘oyat kattadir.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishida mutaxassis kadrlarga bo‘lgan talablar va ehtiyojlar, ijtimoiy turmush hamda mehnatda, ayniqsa, xalqaro sport harakatida doimiy ishtirok etishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababdan jismoniy tarbiya, sportning barcha turlari, bo‘yicha malakali kadrlar tayyorlashga alohida e‘tibor berilmoqda.

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Sog‘lom avlod davlat dasturi”, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini hayotga singdirish, bolalar sportini rivojlantirish, o‘quvchi yoshlarning «Umid nihollari», «Barkamol avlod», sport o‘yinlari hamda talabalar «Universiada»larini tashkil qilishda asosiy maqsad buyuk kelajakning har tomonlama barkamol avlodlarini tarbiyalashdir.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlari mazmunida jismoniy harakatlar bilan bog‘liq barcha tadbirlarda o‘z ifodasini topmoqda.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmirzayev E.J., Ne'matov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari - T., 2010.
2. Planeta futbola.- M., 2002.
3. Rahimov M.M. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi asoslari.-T., 2000.
4. Ro'ziyev S, Shaternikov E., Baraban I. O'zbekistan Olimpiyskiy.-T., 1996.
5. E.Xolmirzayev. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. T-2011.,
6. B Nigmanov, F.Xo'jayev, K.Rahimqulov. Spot o'yinlari. Ilm ziyo nashriyoti Toshkent-2007.
7. K.Rahimqulov, B. Negmonov, "Sport hakamligi", "Noshir" Toshkent 2013.
8. K.Rahimqulov, G'. Xo'rozov, "Sport inshoatlari", Toshkent "Davr nashriyoti" 2013.
9. Rofiyev. X.T. "Jismoniy madaniyat atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati" Samarqand 2016 y.
10. Ahtamov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari. Toshkent., "Fan-sport", 2004

## Elektron ta'lim resurslari:

- 1 .[www.tdpi.uz](http://www.tdpi.uz)
- 2.[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
- 3.[www. Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
- 4.[www.edu.uz](http://www.edu.uz)
- 5.[www.tdpi-INTRANET.Ped](http://www.tdpi-INTRANET.Ped)
- 6.[www.Wada-ama.org](http://www.Wada-ama.org)
- 7.[www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)
- 8.[www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)
- 9.[www.def.kondopoga.ru](http://www.def.kondopoga.ru)
- 10.[www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/).
- 11.[www.gimnastik.ru/athletics](http://www.gimnastik.ru/athletics)
- 12.[Multimediya.uz](http://Multimediya.uz)



## MUNDARIJA

Kirish.....	3 bet
<b>Basketbol o‘yini</b> .....	4 bet
Maydon anjom va jihozlar.....	5 bet
O‘yin qoidasi.....	10 bet
O‘yinchilarning ust kiyimi.....	12 bet
Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari.....	13 bet
<b>Voleybol o‘yini</b> .....	19 bet
Hakamlar va ularning burchlari.....	26 bet
<b>Futbol o‘yini</b> .....	31 bet
Hakamlik qilish metodikasi.....	38 bet
Hakam belgilari va imo-ishoralari.....	40 bet
<b>Ganbol (Qo‘l to‘pi)</b> .....	43 bet
Hakamlar va ularning burchlari.....	47 bet
Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari.....	48 bet
<b>Stol tennisi</b> .....	51 bet
<b>Xulosa</b> .....	54 bet
<b>Foydalanilgan adabiyotlar</b> .....	56 bet





*F.Kulbulov*

# **Sport o‘yinlari musobaqalarida hakamlar imo- ishoralarini qo‘llash usullari**

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, « Peterburg» garniturasida, Ofset qog‘ozi  
Bosma tabog‘i 3, 75 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma № \_\_\_\_\_

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy