

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH

**SPORT VA HARAKATLI
O`YINLARNI
O`QITISH METODIKASI
(GANDBOL)**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
Oliy Ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(GANDBOL)**

*(60112200- "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun)
O'QUV QO'LLANMA*



Toshkent
«Nazokathon ziyo print»
2023

UO'K 796/799
KBK 75.48
X-12

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH. SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (GANDBOL) [O'quv qo'llanma]: – Toshkent. Nazokathon ziyo print – 2023.- 160 bet.

Muallif:

Xabubullayev Samandar Xabibullayevich –
CHDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasining katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Sh. F. To'laganov – *O'zDJTSU. p.f.n., dotsent.*

E. E. Xurramov – *CHDPU. p.f.n., dotsent.v.,b.*

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarining 60112200-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning asosiy tomonlari yoritilgan.

Ushbu o'quv qo'llanmadan jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishining professor-o'qituvchilari va bolalar murabbiylari ham foydalanishlari mumkin.

ISBN 978-9910-9965-1-1

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

KIRISH

O'zbekistonda bolalar va yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, oliy o'quv yurtlarining sport klublarida tashkil etilgan sport seksiyalari, sport maktablari va umumiy o'rta talim maktablarida sport turlaridan to'garaklar, faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jihozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va yoshlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zahirasi tayyorlash, o'quvchi va talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida qator qaror va farmonlar qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi O'RQ-394-sonli Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi 864-sonli “O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish” to'g'risidagi qarori. 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi farmonining ishlab chiqilishi, undan tashqari 2000-yildan boshlab uzluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o'rtasida “Universiada”, o'rta maxsus, kollej va litsey o'quvchilari o'rtasida “Barkamol avlod” va umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida “Umid nihollari” sport

musobaqalarining o'tkazila boshlaganligi ko'p sport turlari qatorida gandbol sportini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo'lmoqda.

Mazkur qaror va farmonlar ommaviy sport, ayniqsa, bolalar va yoshlar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e'tibor qaratish vazifasini yuklamoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta'minlash masalalariga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada mazkur yo'nalishga oid fanlarni rivojlantirish, sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu o'quv qo'llanma ilmiy tadqiqotlar, shuningdek mamlakatimiz va xorijiy gandbol mutaxassislarning ilg'or tajribalarini umumlashtirish asosida tayyorlandi. O'quv qo'llanmadan mamlakatimizdagi umumta'lim maktablari, akademik litseylarida tahsil olayotgan o'quvchilar, oliy o'quv yurtlari talabalari, murabbiylar va sportning gandbol turi bilan qiziqadigan barcha insonlar foydalanishlari mumkin.

I BOB. GANDBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1.1. Gandbol o'yininig tarixi

1898 yil - gandbolga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yomg'irli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Xandbol» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni "qo'l to'pi - gandbol" yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya gandbol federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham Xolger Nilson hisoblanadi.

1930-1960 yillardagi 11x11 gandbol bo'yicha jahon chempionati xalqaro musobaqalar taqvimida muhim o'rin tutgan. Bu davrda erkaklar o'rtasida yettita ayollar o'rtasida uchta jahon chempionati o'tkazildi. XX-XXI Olimpiya o'yinlari dasturiga 7x7 gandbolining kiritilishi (1972-1976 yillar) 11x11 gandbol o'yini taqdirini oldindan belgilab berdi. Dunyodagi barcha etakchi mamlakatlar kichik maydonda 7x7 gandbolni o'ynashga o'tishdi. Bir qator milliy federatsiyalar erkaklar o'rtasida 11x11 gandbol bo'yicha sakkizinchi, ayollar o'rtasidagi uchunchi marta o'tkaziladigan jahon chempionatida ishtirok etishdan bosh tortgach xalqaro gandbol federatsiyasi gandbol bo'yicha 11x11 jahon chempionatlarini o'tkazishni to'xtatishga qaror qildi (3-6-jadval).

Gandbol bo'yicha birinchi jahon chempionati (erkaklar) 1938 yil 5-6 fevralda Berlindagi Deutschlandhalle gimnaziyasida erkaklar jamoalari o'rtasida 7x7 bo'lib o'tdi. Unda atigi 4 ta jamoa ishtirok etdi (Shvetsiya, Daniya, Germaniya, Avstriya) o'yinlar qisqartirilgan qoidalar bo'yicha o'tkazildi 15 daqiqadan

2 ta bo'lim.

Ikkinchi jahon urushi xalqaro gandbolning rivojlanishini to'xtatdi. Keyingi ikkinchi jahon chempionati oradan o'n olti yil o'tib, 1954 yilda bo'lib o'tdi. Unda 6 ta jamoa ishtirok etib musobaqa GDR gandbol federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan.

Uchunchi jahon chempionatidan (1958) yildan buyon chempionlik uchun 16 ta jamoa kurash olib bordi. Uch yillik sikl 1970 yilgacha mavjud bo'lib, qo'l to'pi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganidan keyin u to'rt yillik sikl bilan almashtirildi.

1995 yildan beri jahon chempionatlarining final turnirlarida 24 ta jamoa ishtirok etib, musobaqa har ikki yilda bir marta o'tkazila boshlandi. 2021 yilda finalda chempionat turnirida ilk bor 32 jamoa ishtirok etdi. 1938 yildan to 2023 yilgacha jami 28 ta jahon chempionati o'tkazilgan (1-jadval).

7x7 gandbol bo'yicha ayollar jamoalari o'rtasida jahon chempionatlari 1957 yildan beri o'tkazib kelinadi.

Dastlab jahon chempionatlarining final turnirlarida 9 ta jamoa qatnashgan bo'lsa, 1973 yildan boshlab ularning soni 12 taga, 1986 yildan boshlab esa 16 taga ko'paytirildi. 1997 yildan 24 gacha, 2021 yilda birinchi marta turnirda 32 ta jamoa ishtirok etdi. 1993 yildan beri ayollar o'rtasidagi jahon chempionati har ikki yilda bir marta muntazam ravishda o'tkaziladi. 1957 yildan to 2021 yilgacha jami 25 ta jahon chempionati o'tkazilgan (4-jadval).

1925-yilda Germaniya terma jamoasining Avstriya terma jamoasi bilan birinchi xalqaro uchrashuvi bo'lib o'tdi. Germaniya terma jamoasi o'yinda 5:6 hisobida mag'lubiyatga uchradi.

1928-yilda Amsterdamda Xalqaro havaskor gandbol federatsiyasi (IGF) tashkil etildi. Dastlab bunga 11 mamlakat a'zo bo'lgan.

Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan.

1946 yil Xalqaro gandbol federatsiyasi tashkil topgan (International Handball Federation IHF). Uning shtab kvartirasi Shveysariyaning Bazel shahrida joylashgan bo'lib, uning a'zolari hozirda 209 ta milliy federatsiyani o'z ichiga oladi. Har bir a'zo davlat oltita mintaqaviy konfederatsiyadan birining a'zosi bo'lishi kerak. Afrika, Osiyo, Evropa, Shimoliy Amerika va Karib dengizi, Okeaniya, Janubiy va Markaziy Amerika, Misrlik doktor Hasan Mustafo 2000 yildan beri IHF prezidenti.

JAHON CHEMPIONATLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (Erkaklar)

Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni		
		1-o'rin (champion)	2-o'rin (finalchi)	3-o'rin
1 1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shvetsiya
2 1954	Shvetsiya	Shvetsiya	GFR	Chexoslovakiya
3 1958	GDR	Shvetsiya	Chexoslovakiya	Germaniya
4 1961	GFR	Ruminiya	Chexoslovakiya	Shvetsiya
5 1964	Chexoslovakiya	Ruminiya	Shvetsiya	Chexoslovakiya
6 1967	Shvetsiya	Chexoslovakiya	Daniya	Ruminiya
7 1970	Fransiya	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
8 1974	GDR	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
9 1978	Daniya	GFR	SSSR	GDR
10 1982	FRG	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
11 1986	Shveysariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
12 1990	Chexoslovakiya	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
13 1993	Shvetsiya	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
14 1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvetsiya
15 1997	Yaponiya	Rossiya	Shvetsiya	Fransiya

16	1999	Egipet	 Shvetsiya	 Rossiya	 Yugoslaviya
17	2001	Fransiya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Yugoslaviya
18	2003	Portugaliya	 Xorvatiya	 Germaniya	 Fransiya
19	2005	Tunis	 Ispaniya	 Xorvatiya	 Fransiya
20	2007	Germaniya	 Germaniya	 Polsha	 Daniya
21	2009	Xorvatiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Polsha
22	2011	Shvetsiya	 Fransiya	 Daniya	 Ispaniya
23	2013	Ispaniya	 Ispaniya	 Daniya	 Xorvatiya
24	2015	Katar	 Fransiya	 Katar	 Polsha
25	2017	Fransiya	 Fransiya	 Norvegiya	 Sloveniya
26	2019	Daniya, Germaniya	 Daniya	 Norvegiya	 Fransiya
27	2021	Egipet	 Daniya	 Shvetsiya	 Ispaniya
28	2023	Polsha, Shvetsiya	 Daniya	 Fransiya	 Ispaniya
29	2025	Xorvatiya, Daniya, Norvegiya	Kelejakda o'tkaziladi		
30	2027	Germaniya	Kelejakda o'tkaziladi		

1-jadval.

GANDBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

2-jadval

Jahon chempioni bo'lgan davlat	Unvonlar soni (jahon chempioni)	Jahon chempioni bo'lgan yillar
 Fransiya	6	1995, 2001, 2009, 2011, 2015, 2017 yillar
 Shvetsiya	4	1954, 1958, 1990, 1999 yillar
 Ruminiya	4	1961, 1964, 1970, 1974 yillar

 Germaniya	3	1938, 1978, 2007 yillar
 Rossiya	3	1982, 1993, 1997 yillar
 Ispaniya	2	2005, 2013 yillar
 Daniya	3	2019, 2021, 2023 yillar
 Chexoslovakiya	1	1967 yil
 Yugoslaviya	1	1986 yil
 Xorvatiya	1	2003 yil
JAMI	28	Oxirgisi: 2023 yil

11X11 GANDBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

3-jadval

Yillar	O'tkazilgan joy	1-o'rin (oltin)	2-o'rin (kumush)	3-o'rin (bronza)
1938	Germaniya	 Germaniya	 Shvetsariya	 Vengriya
1948	Fransiya	 Shvetsiya	 Daniya	 Shvetsariya
1952	Shveysariya	 GFR	 Shvetsiya	 Shvetsariya
1955	GFR	 GFR	 Shvetsariya	 Chexoslovakiya
1959	Avstriya	 BGK	 Ruminiya	 Shvetsiya
1963	Shveysariya	 GDR	 GFR	 Shvetsariya
1966	Avstriya	 GFR	 GDR	 Avstriya

JAHON CHEMPIONATLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN
TERMA JAMOALAR (Ayollar)

4-jadval

Chempionatlar	Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni		
			1-o'rin (champion)	2-o'rin (finalchi)	3-o'rin
1	1957	Yugoslaviya	 Chexoslovakiya	 Vengriya	 Yugoslaviya
2	1962	Ruminiya	 Ruminiya	 Daniya	 Chexoslovakiya
3	1965	GFR (Germaniya)	 Vengriya	 Yugoslaviya	 GFR
4	1971	Niderlandiya	 GDR	 Yugoslaviya	 Vengriya
5	1973	Yugoslaviya	 Yugoslaviya	 Ruminiya	 SSSR
6	1975	SSSR	 GDR	 SSSR	 Vengriya
7	1978	Chexoslovakiya	 GDR	 SSSR	 Vengriya
8	1982	Vengriya	 SSSR	 Vengriya	 Yugoslaviya
9	1986	Niderlandiya	 SSSR	 Chexoslovakiya	 Norvegiya
10	1990	Respublika Koreya	 SSSR	 Yugoslaviya	 GDR
11	1993	Norvegiya	 Germaniya	 Daniya	 Norvegiya
12	1995	Avstriya, Vengriya	 Koreya	 Vengriya	 Daniya
13	1997	Germaniya	 Daniya	 Norvegiya	 Germaniya
14	1999	Norvegiya, Daniya	 Norvegiya	 Fransiya	 Avstriya
15	2001	Italiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Yugoslaviya
16	2003	Xorvatiya	 Fransiya	 Vengriya	 Koreya
17	2005	Rossiya	 Rossiya	 Ruminiya	 Vengriya
18	2007	Fransiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Germaniya
19	2009	Kitay	 Rossiya	 Fransiya	 Norvegiya

20	2011	Braziliya	 Norvegiya	 Fransiya	 Ispaniya
21	2013	Serbiya	 Braziliya	 Serbiya	 Daniya
22	2015	Daniya	 Norvegiya	 Niderlandiya	 Ruminiya
23	2017	Germaniya	 Fransiya	 Norvegiya	 Niderlandiya
24	2019	Yaponiya	 Niderlandiya	 Ispaniya	 Rossiya
25	2021	Ispaniya	 Norvegiya	 Fransiya	 Daniya
26	2023	Norvegiya, Daniya, Shvetsiya.	Kelejakda o'tkaziladi		
26	2025	Germaniya, Niderlandiya	Kelejakda o'tkaziladi		

GANDBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA
JAMOALAR (AYOLLAR)

5-jadval

Jahon chempioni bo'lgan davlat	Unvonlar soni (jahon chempioni)	Jahon chempioni bo'lgan yillar
 Rossiya	7	1982, 1986, 1990, 2001, 2005, 2007, 2009 yillar
 Norvegiya	4	1999, 2011, 2015, 2021 yillar
 Germaniya	4	1971, 1975, 1978, 1993 yillar
 Fransiya	2	2003, 2017 yillar
 Chexoslovakiya	1	1957 yil
 Ruminiya	1	1962 yil
 Vengriya	1	1965 yil

 Yugoslaviya	1	1973 yil
 Koreya	1	1995 yil
 Daniya	1	1997 yil
 Braziliya	1	2013 yil
 Niderlandiya	1	2019 yil
JAMI	25	Oxirgisi: 2021 yil

11X11 GANDBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)

6-jadval

No	Yillar	O'tkazilgan joy	1-o'rin (oltin)	2-o'rin (kumush)	3-o'rin (bronza)
1	1949	Vengriya	 Vengriya	 Avstriya	 Chexoslovakiya
2	1956	GFR	 Ruminiya	 GFR	 Vengriya
3	1960	Niderlandiya	 Ruminiya	 Avstriya	 BGK

1936 yilda gandbol birinchi marta olimpiada dasturiga kiritildi. Gandbol Berlindagi XI Olimpiadada debyut qildi, g'olib Germaniya jamoasi bo'ldi. Lekin o'yinlar ochiq havoda o'tkazilgan. Birinchi marotaba erkaklar gandbol o'yini yopiq bino ichida, 1972 yilda Germaniya, Myunxendagi XX yozgi Olimpiya o'yinlarida o'tkazilgan, o'shandan beri Olimpiya sport turiga aylandi. 1972 yildan to 2023 yilgacha jami 13 ta yozgi Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan (7-jadval).

Ayollar gandboli birinchi marotaba 1976 yilgi Kanada, Monrealdagi XXI Olimpiya o'yinlari dasturi kiritilgan. 1976 yildan to 2023 yilgacha jami 12 ta yozgi Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan (8-jadval).

OLIMPIYA O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

7-jadval.

	Yillar	O'tkazilgan joy 1-o'rin (champion)	Egallagan o'rni		
			2-o'rin (finalchi)	3-o'rin	
1 XX	1972	 Germaniya Myunxen	 Yugoslaviya	 Chexoslovakiya	 Ruminiya
2 XXI	1976	 Kanada Monreal	 SSSR	 Rumniya	 Polsha
3 XXII	1980	 SSSR Moskva	 GDR	 SSSR	 Rumniya
4 XXIII	1984	 Amerika Los-Andjeles	 Yugoslaviya	 FRG	 Rumniya
5 XXIV	1988	 Koreya, Seul	 SSSR	 Janubiy Koreya	 Yugoslaviya
6 XXV	1992	 Ispaniya, Barselona	 Birlashgan jamo	 Shvetsiya	 Fransiya
7 XXVI	1996	 Amerika Atlanta	 Xorvatiya	 Shvetsiya	 Ispaniya
8 XXVII	2000	 Avstraliya Sidney	 Rossiya	 Shvetsiya	 Ispaniya
9 XXVIII	2004	 Gretsiya, Afina	 Xorvatiya	 Germaniya	 Rossiya
10 XXIX	2008	 Xitoy, Pekin	 Fransiya	 Islandiya	 Ispaniya
11 XXX	2012	 London Angliya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Xorvatiya
12 XXXI	2016	 Braziliya Rio-de-Janeyro	 Daniya	 Fransiya	 Germaniya

13	XXXII	2020	Yaponiya Tokio	Fransiya	Daniya	Ispaniya
14	XXXIII	2024	Fransiya, Parij	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

OLIMPIYA O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)

8-jadval.

Olimpiada O'yinlari	Yillar	O'tkazilgan joy 1-o'rin (champion)	Egallagan o'rni		
			2-o'rin (finalchi)	3-o'rin	
1	XXI	1976 Kanada Monreal	SSSR	GDR	Vengriya
2	XXII	1980 SSSR Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR
3	XXIII	1984 Amerika Los-Andjeles	Yugoslaviya	Janubiy Koreya	Xitoy
4	XXIV	1988 Koreya, Seul	Janubiy Koreya	Norvegiya	SSSR
5	XXV	1992 Ispaniya, Barselona	Janubiy Koreya	Norvegiya	Birlashgan jamoa
6	XXVI	1996 Amerika Atlanta	Daniya	Yujnaya Koreya	Vengriya

7	XXVII	2000	Avstraliya Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya
8	XXVIII	2004	Gretsiya, Afina	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
9	XXIX	2008	Xitoy, Pekin	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya
10	XXX	2012	London Angliya	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
11	XXXI	2016	Braziliya Rio-de- Janeyro	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
12	XXXII	2020	Yaponiya Tokio	Fransiya	Rossiya	Norvegiya
13	XXXIII	2024	Fransiya, Parij	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		
14	XXXIV	2028	Amerika, Los-Anjeles	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

GANDBOL BO'YICHA OSIYO CHEMPIONATIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

9-jadval

№	Yillar	O'tkazil gan joy	Egallagan o'rni			
			I - o'rin (champion)	II - o'rin (finalchi)	III - o'rin	IV - o'rin
1.	1977	Quvayt, Quvayt-siti	Yaponiya	Janubiy Koreya	Xitoy	Quvayt
2.	1979	Xitoy, Nankin	Yaponiya	Xitoy	Quvayt	Falastin

3.	1983	Janubiy Koreya, Seul	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt	Baxreyn
4.	1987	Iordaniya, Ummon	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt	Xitoy
5.	1989	Xitoy, Pekin	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt	Xitoy
6.	1991	Yaponiya, Xirosima	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy	Qatar
7.	1993	Baxreyn, Manama	Janubiy Koreya	Quvayt	Yaponiya	Saudiya Arabistoni
8.	1995	Quvayt, Quvayt-siti	Quvayt	Janubiy Koreya	Baxreyn	Yaponiya
9.	2000	Yaponiya, Kumamoto	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya	Xitoy, Taypeyi
10.	2002	Eron, Isfaxan	Quvayt	Qatar	Saudiya Arabistoni	Janubiy Koreya
11.	2004	Qatar, Doha	Quvayt	Yaponiya	Qatar	Baxreyn
12.	2006	Tailand, Bangkok	Quvayt	Janubiy Koreya	Qatar	Eron
13.	2008	Eron, Isfaxan	Janubiy Koreya	Quvayt	Saudiya Arabistoni	Eron
14.	2010	Livan, Beyrut	Janubiy Koreya	Baxreyn	Yaponiya	Saudiya Arabistoni

15.	2012	 Saudiya Arabistoni, Jidda	 Janubiy Koreya	 Qatar	 Saudiya Arabistoni	 Yaponiya
16.	2014	 Baxreyn, Manama	 Qatar	 Baxreyn	 Eron	 BAA
17.	2016	 Baxreyn, Manama	 Qatar	 Baxreyn	 Yaponiya	 Saudiya Arabistoni
18.	2018	 Janubiy Koreya, Suvon	 Qatar	 Baxreyn	 Janubiy Koreya	 Saudiya Arabistoni
19.	2020	 Quvayt, Quvayt-siti	 Qatar	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Baxreyn
20.	2022	 Saudiya Arabistoni, Ed-dammam	 Qatar	 Baxreyn	 Saudiya Arabistoni	 Eron
21.	2024	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa				
22.	2026	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa				

GANDBOL BO'YICHA OSIYO CHEMPIONATIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)						
1.	1987	 Iordaniya, Ummon	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	 Suriya
2.	1989	 Xitoy, Pekin	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	 Xitoy, Taypeyi
3.	1991	 Yaponiya, Xirosima	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Xitoy	 Shimoliy Koreya
4.	1993	 Xitoy, Shantou	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Shimoliy Koreya	 Yaponiya

5.	1995	 Janubiy Koreya, Seul	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	 Xitoy Taypeyi
6.	1997	Iordaniya, Ummon	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	Uzbekiston
7.	1999	 Yaponiya, Kumamoto	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	 Shimoliy Koreya
8.	2000	 Xitoy, Shanxay	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Shimoliy Koreya	 Xitoy
9.	2002	Qozog'iston, Olma-ota	Qozog'iston	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya
10.	2004	 Yaponiya, Xirosima	 Yaponiya	 Xitoy	 Janubiy Koreya	 Xitoy Taypeyi
11.	2006	 Xitoy, Guanjou	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	Qozog'iston
12.	2008	 Tailand Bangkok	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	 Tailand
13.	2010	Qozog'iston, Olma-ota	Qozog'iston	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya
14.	2012	 Indoneziya Jakarta	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya	Qozog'iston
15.	2015	 Indoneziya Jakarta	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Xitoy	Qozog'iston
16.	2017	 Janubiy Koreya, Suvon	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Xitoy	Qozog'iston

17.	2018	 Yaponiya, Kumamoto	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Xitoy	Qozog'iston
18.	2021	Iordaniya, Ummon	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	Qozog'iston	 Eron
19.	2022	 Janubiy Koreya	 Janubiy Koreya	 Yaponiya	 Xitoy	 Eron
20.	2024	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa				

GANDBOL BO'YICHA OSIYO O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

10-jadval

№	O'tkazilgan joy	O'tkazilgan yil	Egallagan o'rni		
			I - o'rin (oltin)	II - o'rin (kumush)	III - o'rin (bronza)
1.	 Hindiston Nyu Deli	1982	 Xitoy	 Yaponiya	 Koreya Janubiy
2.	 Janubiy Koreya Seul	1986	 Koreya Janubiy	 Xitoy	 Yaponiya
3.	 Xitoy Pekin	1990	 Koreya Janubiy	 Yaponiya	 Saudiya Arabistoni
4.	 Yaponiya Xirosima	1994	 Koreya Janubiy	 Yaponiya	 Xitoy
5.	 Tailand Bangkok	1998	 Koreya Janubiy	 Quvayt	 Yaponiya
6.	 Janubiy Koreya Pusan	2002	 Koreya Janubiy	 Quvayt	 Qatar
7.	 Qatar Doha	2006	 Quvayt	 Qatar	 Eron
8.	 Xitoy Guanjou	2010	 Koreya Janubiy	 Eron	 Yaponiya

9.	 Janubiy Koreya Incheon	2014	 Qatar	 Koreya Janubiy	 Baxreyn
10.	 Indoneziya Jakarta-Palem-bang	2018	 Qatar	 Baxreyn	 Koreya Janubiy
11.	 Xitoy Xanjou	2022	2023 yilga qoldirildi		
12.	 Yaponiya Nagoya	2026	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		
GANDBOL BO'YICHA OSIYO O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)					
1.	 Xitoy Pekin	1990	 Koreya Janubiy	 Xitoy	 Tayvan
2.	 Yaponiya Xirosima	1994	 Koreya Janubiy	 Yaponiya	 Xitoy
3.	 Tailand Bangkok	1998	 Koreya Janubiy	 Shimoliy Koreya	 Yaponiya
4.	 Janubiy Koreya Pusan	2002	 Koreya Janubiy	Qozog'iston	 Xitoy
5.	 Qatar Doha	2006	 Koreya Janubiy	Qozog'iston	 Yaponiya
6.	 Xitoy Guanjou	2010	 Xitoy	 Yaponiya	 Koreya Janubiy
7.	 Janubiy Koreya Incheon	2014	 Koreya Janubiy	 Yaponiya	Qozog'iston
8.	 Indoneziya Jakarta-Palem-bang	2018	 Koreya Janubiy	 Xitoy	 Yaponiya
9.	 Xitoy Xanjou	2022	2023 yilga qoldirildi		
10.	 Yaponiya Nagoya	2026	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

1.2. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi

1938-yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent oliy harbiy bilim yurtida talim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960-yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi.

1960-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962-yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma olgan.

O'zbekiston terma jamoasini a'zolari F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq ittifoq chempionatlarida O'zbekiston terma jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973-yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq ittifoqda oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar.

O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritgan.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. Yigirmadan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajarib, ushbu faxrli unvonga sazovor bo'lishdi. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari Toshkent

shahrida 60-yillarda ochildi va sobiq ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yili qizlar III-o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili VI o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lishgan.

O'zbek qo'lto'pichilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan boshlab O'zbekistonda har yili muntazam ravishda erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati va kubok musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda.

O'ZBEKISTON CHEMPIONATI G'OLIBLARI BO'LGAN KLUBLAR

11-jadval

Erkaklar				Ayollar	
Yil		Jamoa nomi	Bosh murabbiy	Jamoa nomi	Bosh murabbiy
1	1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov Sh.K.
2	1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
3	1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
4	1995	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Borotkin S.
5	1996	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Pavlov Sh.K.
6	1997	«Quruvchi»	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
7	1998	MHSK	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
8	1999	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
9	2000	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.

10	2001	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
11	2002	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
12	2003	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
13	2004	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
14	2005	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
15	2006	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
16	2007	«G'uzor»	Ikramov U.	«AGMK»	Muminov.V
17	2008	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
18	2009	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
19	2010-11	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
20	2012	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
21	2013	«UzMU»	Xalikova L	«AGMK»	Muminov.V
22	2014	"AGMK"	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
23	2015	"AGMK"	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
24	2016	"AGMK"	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
25	2017	"AGMK"	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
26	2018	"AGMK"	Qayumov X	«AGMK»	Muminov.V
27	2019	"AGMK"	Qayumov X	«AGMK»	Muminov.V
28	2020	"AGMK"	Qayumov X	«AGMK»	Muminov.V
29	2021	"AGMK"	Qayumov X	Toshkent shahar	Azimov Z
30	2022	"AGMK"	Qayumov H	«AGMK»	Muminov.V
31	2023	Ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatiga 2023 yil 16 fevral kuni start berildi.			

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan gandbol bo'yicha chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) gandbolchi qizlarig'alabaga erishdi. Sh.K. Pavlov va F.A. Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib 4-o'rinni egallagan, O'zbekiston gandbol terma jamoasi sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida O'zbekiston gandbol terma jamoasi Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi (12-jadval).

1997 yili Germaniyada gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etgan O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zolari tarkibi

12-jadval.

№	O'yinchilar	Tug'ilgan yili	Qaysi jamoadan
1	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
2	Neklyudova Elena	1975	O'zDJTI, Toshkent
2	Suslina Olga	1977	O'zDJTI, Toshkent
3	Atilina Olga	1981	O'zDJTI, Toshkent
4	Zikova Anna	1978	O'zDJTI, Toshkent
5	Kelaseva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent
6	Firsova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
7	Xadarina Yuliya	1981	Nadejda, Olmaliq
8	Abzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
9	Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
10	Vasilenko Elena	1977	AGU, Maykop, RF
11	Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
13	Semyannikova Oksana	1978	O'zDJTI, Toshkent
14	Jorjaladze Viktoriya	1978	O'zDJTI, Toshkent
15	Adjiderskaya Olga	1972	O'zDJTI, Toshkent

Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay.

Murabbiylar: Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.

Delegatsiya rahbari - Jasur Akromov.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida 1999-yil 21-mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. "Yoshlik" sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-11-sinf o'quvchilari qamrab olinadi va o'quvchilar uchun har uch yilda "Umid nihollari" o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'til

paytida maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich esa- qishki ta'til paytida viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'til paytida mamlakat miqyosida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. "Umid nihollari" o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralariga tanlab olish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. "Barkamol avlod" sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'quvchilari o'rtasida dastlab har ikki yilda bir marta "Barkamol avlod" sport musobaqalari o'tkazildi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktyabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, Respublika miqyosidagi yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchunchi bo'g'in. "Talaba" sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida "Universiada" sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar Respublika miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida dastlab har ikki yilda bir marta, keyinchalik har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurtimiz sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi (13-jadval).

Yangi sport tizimi mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi.

Musobaqalarda g'olib bo'lgan sportchilar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni-mazkur tizimda sportning ma'lum turi bo'yicha shug'ullanayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin. Birinch marta gandbol sport turi Buxoroda o'tkazilgan "Universiada-2002" dasturiga kiritildi.

Uch bosqichli sport tizimi yo'lga qo'yilgandan boshlab gandbol sport turining rivojlanishiga juda katta e'tibor berila boshlandi.

GANDBOL BO'YICHA "UNIVERSIADA" MUSOBAQALARI NATIJALARI

13-jadval

BUXORO "UNIVERSIADA-2002" NATIJALARI			
Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1 - o'rin	Toshkent - 1	1 - o'rin	Toshkent - 1
2 - o'rin	Buxoro	2 - o'rin	Buxoro
3 - o'rin	Namangan	3 - o'rin	Toshkent - 2
SAMARQAND "UNIVERSIADA-2004" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent - 1	1 - o'rin	Toshkent - 1
2 - o'rin	Samarqand	2 - o'rin	Samarqand
3 - o'rin	Namangan	3 - o'rin	Toshkent - 2
TOSHKENT "UNIVERSIADA-2007" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent - 1	1 - o'rin	Toshkent - 1
2 - o'rin	Samarqand	2 - o'rin	Xorazm
3 - o'rin	Andijon	3 - o'rin	Samarqand
ANDIJON "UNIVERSIADA-2010" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent - 1	1 - o'rin	Toshkent - 1
BUXORO "UNIVERSIADA-2013" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent shahri	1 - o'rin	Toshkent shahri
2 - o'rin	Qashqadaryo	2 - o'rin	Samarqand
3 - o'rin	Xorazm	3 - o'rin	Xorazm
FARG'ONA "UNIVERSIADA-2016" NATIJALARI			
1 - o'rin	Qaraqalpog'iston Respublikasi	1 - o'rin	Andijon

2 - o'rin	Qashqadaryo	2 - o'rin	Toshkent shahri
3 - o'rin	Toshkent shahri	3 - o'rin	Xorazm
QORAQOLPOG'ISTON (NUKUS)			
"UNIVERSIADA-2019" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent viloyati	1 - o'rin	Toshkent viloyati
"UNIVERSIADA-2020" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent viloyati	1 - o'rin	Toshkent viloyati
2 - o'rin	Xorazm	2 - o'rin	Samarqand
3 - o'rin	Samarqand	3 - o'rin	Farg'ona
"UNIVERSIADA-2022" NATIJALARI			
1 - o'rin	Toshkent viloyati	1 - o'rin	Toshkent viloyati
2 - o'rin	Qaraqalpog'iston Respublikasi	2 - o'rin	Namangan
3 - o'rin	Namangan	3 - o'rin	Navoiy

Bu uch bosqichli tizim yo'lga qo'yilgandan boshlab gandbol sportining rivojiga e'tibor berila boshlandi.

2003-yilda "Talaba" sport jamiyatining tuzilishi barcha sport turlari qatorida gandbol bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba o'rttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda oldimizda q o ' y i l g a n maqsadlarimizdan bittasi avvalo gandbol bo'yicha sport jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoninig sifatini oshirish va bu borada tarbiyaviy ishlarning to'g'ri olib borilishiga ko'proq e'tibor berish kerak bo'ladi. Sport o'yinlari sohasi bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan olimlar - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, T.Nabiyev, dotsentlar: F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlov, R.Qosimova, U.Do'sanov va bir qancha chet el olimlaridan Doktor Hasan Mustafa IHF Prezidenti yosh gandbolchilarni tayyorlash yo'llari, V.Ya.Ignateva, A.V.Ignatev A.A.Ignatev Moskva 2015-yil, Allan Lund gandbol o'yinchilarini tayyorlash samaradorligi New-York 2011-yil kabi xalqaro musobaqalarda o'z tajribalarini oshirgan olim va olimlar,

gandbol sport turiga doir yangilik va ilg'or usullarni tavsiya etganlar. Bu olimlarning fikrlariga tayangan holda dars va o'quv-trenirovka mashg'ulotlarni olib borish yaxshi jamoalarni tayyorlash hamda jahon bo'ylab gandbol bo'yicha yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

2005-yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichga chiqdi. O'zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib I.I. Mathalikov saylangandan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelishmoqda.

1997-yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston ayollar terma jamoasi IV o'rinni egallab jahon chempionatiga yo'llanma olishgan.

1997-yilning dekabr oyida gandbol bo'yicha Germaniyada o'tkazilgan 13 jahon chempionatida O'zbekiston ayollar terma jamoasi ishtirok etib, 24 ta davlat ichida 21 o'rinni egallashgan.

2012-yil Saudiya Arabistonining Jidda shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston erkaklar terma jamoasi ilk marotaba ishtirok etgan.

2013-yil Taylandda va 2014-yil Singapurda o'tkazilgan janubiy-sharqiy osiyo mamlakatlari birinchiligida O'zbekiston ayollar va erkaklar terma jamoalari oltin medalga sazovar bo'lib O'zbekiston gandbolchilarining 20 dan ziyodi xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga sazovar bo'ldi.

2013-yil 31 may - 7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 dan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli III-o'rin qo'lga kiritdilar.

2013-yil 22 iyul - 5 avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi III-o'ringa sazovar bo'lishgan.

2014-yil 3 - 13 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro

turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 ta davlat ichida O'zbekiston yoshlar terma jamoasi champion bo'lishgan.

2014-yil 17 sentyabr - 4 oktyabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etgan. Ushbu musobaqada faxrli V-o'rinni egallashgan.

2014-yil 20 - 27 noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda muvoffaqiyatli ishtirok etib, 6 tadan ortiq jamoalar qatnashgan musobaqada O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari II-o'rinni qo'lga kiritganlar.

2022 yilning 22-28 dekabr kunlari Singapurda bo'lib o'tgan gandbol bo'yicha Janubi-Sharqiy Osiyo ochiq chempionati musobaqasida O'zbekistonlik 21 yoshgacha bo'lgan qizlar chempionlikni qo'lga kiritishdi.

2022 yilning 22-28 dekabr kunlari Singapur poytaxtida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Janubi-Sharqiy Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Unda mintaqa vakillari bilan bir qatorda taklifnoma asosida O'zbekiston terma jamoasi ham ishtirok etdi. Quvonarlisi, ham yurtlarimiz barcha o'yinlarda g'alaba qozonib, musobaqaning bosh sovrinini qo'lga kiritishdi.

1.3. Gandbol o'yinining umumiy tavsifi

Gandbol keng tarqalgan ommaviy sport o'yinlaridan biri bo'lib, shig'ullanuvchilarni jismoniy rivojlantirish, salomatligini mustahkamlashning eng qulay vositalaridan biridir. Gandbol o'yini 30 daqiqa 2 taymdan iborat bo'lib, taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa nufuziga qarab, har bir jamoa tarkibi 12 ta o'yinchidan, 16 tagacha o'yinchilardan tashkil topgan bo'ladi. Shulardan 7 tasi asosiy tarkib o'yinchilaridir. Ular: 1 ta darvozabon va 6 ta maydon o'yinchilari hisoblanib, o'yindagi vazifalariga qarab "amplua" joylashuvlari quyidagicha bo'ladi, 2 ta burchak, 2 ta yarim o'rta, 1 ta markaz va 1 ta chiziq o'yinchilari.

Musobaqada qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, raqib darvozasiga imkon qadar ko'p to'p kiritib, o'zining darvozasini himoya qilib kam to'p o'tkazib yuborib g'alaba qozonishdan iboratdir. Gandbol o'yinida to'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga hos bo'lmagan harakat qilmasdan, o'yin qoidasiga rioya qilib harakatlanish lozim.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, to'xtash, sakrash, to'pni ilish, uzatish, yerga urib olib yurish darvozaga otish kabi harakatlar tashkil etadi. Musobaqa va mashg'ulotlardagi yuklamalar organizmning barcha funksional tizimlari, jismoniy sifatlardan tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Gandbol o'yini bilan sport maktab, umumiy o'rta ta'lim maktab, akademik litsey va oliy o'quv yurtlarida foydalanilmoqda. Gandbol musobaqa va mashg'ulorlari o'quvchi yoshlarni muntazam jismoniy tarbiya darslariga jalb qilish hamda "Alpomish va Barchinoy" maxsus test me'yoriy talablarini bajarishning asosiy muhim vositasi bo'lib kelmoqda.

Gandbol sport turida amplua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi

Burchak o'yinchisi - ya'ni maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga etkazish. Raqib tomonidan tashkil qilingan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvozaboni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga uzatilgan to'pni olib darvozaga hujum qilib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari u raqib o'yinchilarining burchak o'yinchisi tomonidan qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan orqaga qaytishi kerak.

Buning uchun burchak o'yinchisida (faqatgina tezlikning o'zi emas balki, start olish va yugurish tezligi, o'yinda texnik usullarini yakka bajarish tezligi), rivojlangan bo'lishi kerak. Misol uchun to'pni ilish, uzatish, erga urib olib yugurish, to'p bilan aldamchi harakatlar "fint"lar, to'pni darvozaga otishda mo'ljall olish va bu harakatlarning barchasini yuqori tezlikda bajarishi zarur. Undan tashqari tezkor chidamlilik sifati aynan shu burchak o'yinchisida juda rivojlangan bo'lishi, minimal vaziyatda burchakdan darvozaga sakrab, yiqilib to'p kiritilishi, oyoqlari tezlik bilan ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak.

Yarim o'rta o'yinchisi - ya'ni maydonning markaz va burchak o'yinchilari o'rtasida harakatlanadi. Bu ampluada harakatlanuvchi o'yinchining vazifasi murakkab bo'ladi, chunki yarim o'rta o'yinchi asosan jamoa hujumni tashkil etish va uni yakunlashda, raqib jamoa hujumini bizish va qarshilik ko'rsatishda faol qatnashadi. Undan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab, yiqilib, fintlar orqali gol kiritadi. Butun jamoaning o'yini yarim o'rta o'yinchining raqib darvozasiga gol kiritishni bilishi va kreativ (ijodkorona) harakatlari bog'liqdir. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezkor-kuch,

sakrovchanlik hamda kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim, chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri, raqib darvozasiga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan gol urish bo'lib, maydonni ko'ra bilishi, kutilmagan va aniq to'p uzata olishi, tez qaror qabul qilishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo'lishi va baland bo'yli (190sm va undan baland) bo'lishi yarim o'rta o'yinchi amplasida harakatlanuvchi o'yinchining o'ziga hos yakka (individual) hususiyatlaridan biri hisoblanadi.

Yarim o'rta ampuada harakatlanuvchi o'yinchi – taktik rejaga qat'iy ravishda rioya etishi kerak, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o'yinchilariga taktik ko'rsatmalarni aynan shu yarim o'rta yoki markaz o'yinchilari orqali amalga oshiradi. Yarim o'rta ampuada harakatlanuvchi o'yinchilar vazifasi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi yoqori va tajribali o'yinchilarga ishonib topshiriladi.

Chiziq o'yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oraliq'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o'yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo to'p yo'nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, darvozaga to'p kiritish uchun qulay joyga ochilishi, jamoadoshlari, asosan yarim o'rta, markaz o'yinchisi uzatib berayotgan to'pni raqib o'yinchilariga oldirib qo'ymasdan to'pni ilib olishi, so'ngra u to'pni o'ziga bo'ysundirib, darvozaga to'p kiritishi lozim. Undan tashqari muvozanat saqlay olishi juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga "zaslon", ya'ni to'siq qo'yadi va sheriklariga "yulak" ochib beradi. Shu bilan birga chiziq o'yinchisi doimo to'pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to'p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko'rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o'yinchisini ko'zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to'p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan "yashirin" to'p

uzatish usullari amalga oshiriladi.

Markaz o'yinchisi o'z nomi bilan maydonning markazida (erkin to'p tashlash chizig'idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchi vazifasini ijro etish uchun o'yinchidan maydonni va yon tomonlarni ko'ra olish, kutilmagan va aniq to'p uzata olish, murakkab bo'lgan vaziyatlarda ham tezlik bilan darvozaga to'p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Undan tashqari, markaz o'yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, texnik-taktik haraktlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so'z bilan aytganda, barcha hujum harakatlari shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum rivojlanadi.

Bu o'yinchida tezlik (reaksiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur, ijodkorona harakatlilar), chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo'lishi kerak. Pedagogik kuzatuvlardan ma'lumki, markaz amplasida harakatlanuvchi markaz o'yinchisi ko'plab jamoalarda "etakchi" (lider) hisoblanadi. Shuning uchun ularni murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Gandbol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Birinchi gandbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
3. Birinchi gandbol federatsiyasi qachon va qayerda tashkil topgan?
4. Gandbol bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda (erkaklar va ayollar) ?
5. Gandbol o'yini qachon olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan (erkaklar va ayollar) ?
6. Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar o'tkazilgan?
7. Xalqaro gandbol federatsiyasi (International Handball Federation IHF) haqida ma'lumot bering ?
8. Gandbol bo'yicha osiyo chempionatida sovrindor

bo'lgan terma jamoalar (erkaklar va ayollar) haqida tushuncha bering?

9. O'zbekistonda gandbol bo'yicha birinchi chempionat nechanchi yilda o'tkazilgan?

10. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi nechanchi yilda ochildi?

11. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?

12. O'zbekistonlik gandbolchilari (ayollar) birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?

13. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o'rni?

14. O'zbekiston chempionati va kubok musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?

15. Bir necha marotaba O'zbekiston chempioni bo'gan klublarni sanab bering (erkaklar va ayollar)?

II BOB. GANDBOL O'YINI TEXNIKASI

2.1. O'yin texnikasiga tavsif

Gandbol sport turida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi. Texnika so'zi yunoncha "texnos" so'zidan olingan bo'lib, san'at, mahorat (bajara olish san'ati) degan ma'noni bildiradi. Ya'ni, gandbol o'yini elementlarini qanchalik tez, chiroyli, aniq, kam kuch sarflab bajarish sportchining yuksak texnik mahoratidan dalolat beradi.

Texnik usullar – bu gandbol o'yinini vujudga keltirish vositasi (asosi) demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning 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 jarayonidagi turli holatlarda texnik usullarni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, to'pni yerga urib olib yurish, aldamchi harakat "fint"lar va to'pni darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish himoyada qo'llaniladi.

O'yinchilar maydonda bir vaqtning o'zida hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilishi hamda aldamchi harakatlar, ya'ni "fint"larni ko'p qo'llashi o'yin shiddatini yanada oshirdi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oraliq yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa,

o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

Gandbol o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

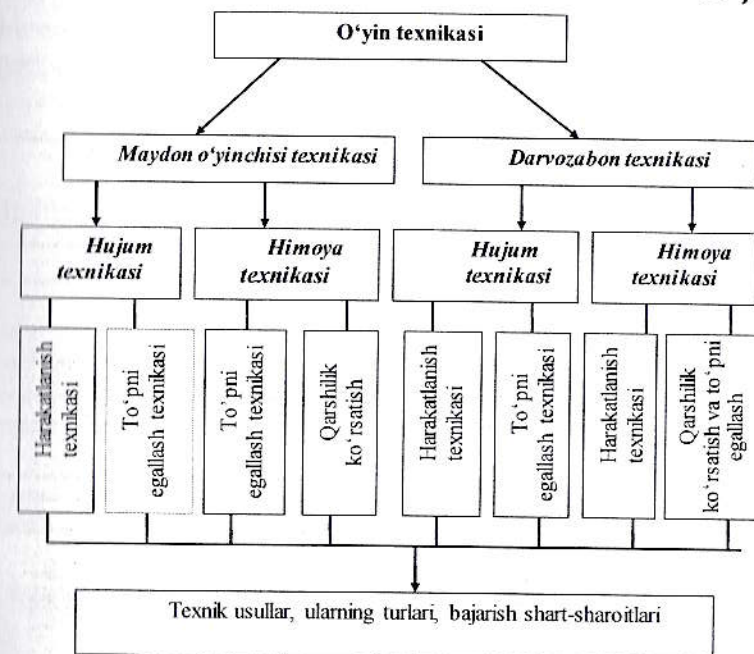
1. Maydon o'yinchisining hujum va himoya texnikasi.

2. Darvozabonning hujum va himoya texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni egallash texnikasi bo'limlariga ajratiladi (14-jadval). Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan – harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilan-gina farqlanadi. Har hil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi. O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Gandbol o'yini texnikasi

14-jadval

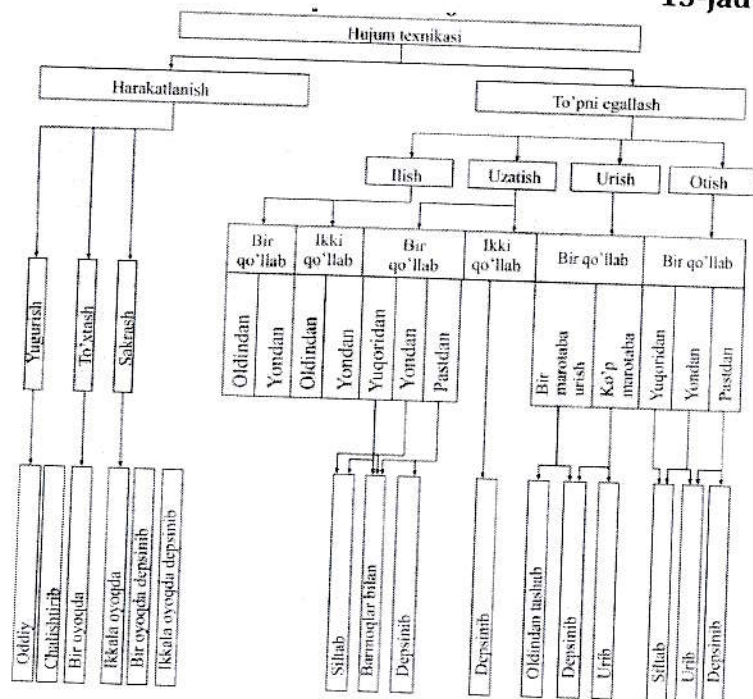


2.2. Maydon o'yinchisining hujum texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni egallash texnikasidir (15-jadval).

Maydon o'yinchisining hujum texnikasi

15-jadval.



Maydon o'yinchisining harakatlanish texnikasi

O'yin vazitiga qarab gandbolchi yurish, yugurish, sakrash, to'xtash. usullaridan foydalanadi.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi yugurish, sakrash, to'xtash. usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, gandbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yugurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi

to'satdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, bilan birga qo'shib olib borish gandbolchining harakatlanishiga hos 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, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

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

Gandbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, chalishtirma 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.

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.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Sakrash. Barcha turdagi sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Gandbol o'yinida sakrash eng ko'p bajariladigan harakatlardan bittasi hisoblanadi. Masalan, joydan harakat davomida yoki harakat yakunida

sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to'p uzatish, ilish, darvozaga otish, sakrab to'p yo'nalishini ikki qo'l bilan to'sish, darvoza ustuniga tegib qaytgan to'pni takror darvozaga otish usullarini ijro etish ko'nikma va malakalari egallashda o'ziga xos xususiyatlar bilan faqlanadi.

Gandbolda 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 tomoniga o'tkaziladi. Gandbol o'yinida bir oyoqda depsinib sakrash usulidan ko'pincha to'pni darvozaga otishda va to'pni yuqoridan sakrab uzatishlarda ko'proq foydalaniladi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi. Gandbol o'yinida ikki oyoqda depsinib sakrash usulidan ko'pincha raqib o'yinchisining darvoza tomon otayotgan to'pini ikki qo'l bilan sakrab to'sishda, darvoza ustuniga tegib yoqiridan qaytayotgan to'pni sakrab ilib olishda ko'proq foydalaniladi.

To'xtash. 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 qolinadi.

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'lishi uchun shu oyoq sal egiladi. 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.

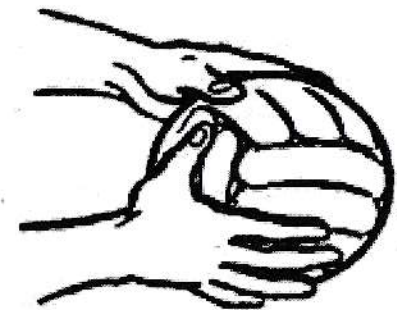
Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda

harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

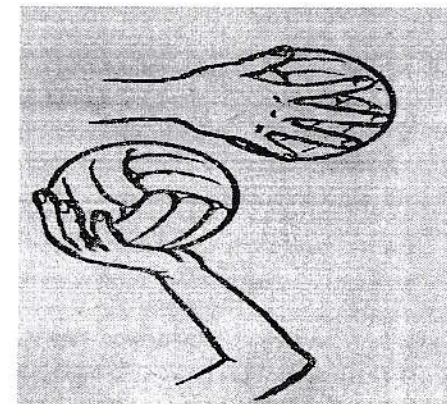
Maydon o'yinchisining to'pni egallash texnikasi

To'pni egallab olgan jamoa tezlik bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin.

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni yerga urib olib yurish, chalg'itish (fint), to'siq (zaslon) qo'yish va darvozaga to'p otish usullari kiradi.



To'pni ikki qollab ushlash



To'pni ushlash:

a) barmoqlar bilan; b) kaft bilan

1-rasm

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llar tirsak qismidan biroz bukilgan holatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib, voron-kasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

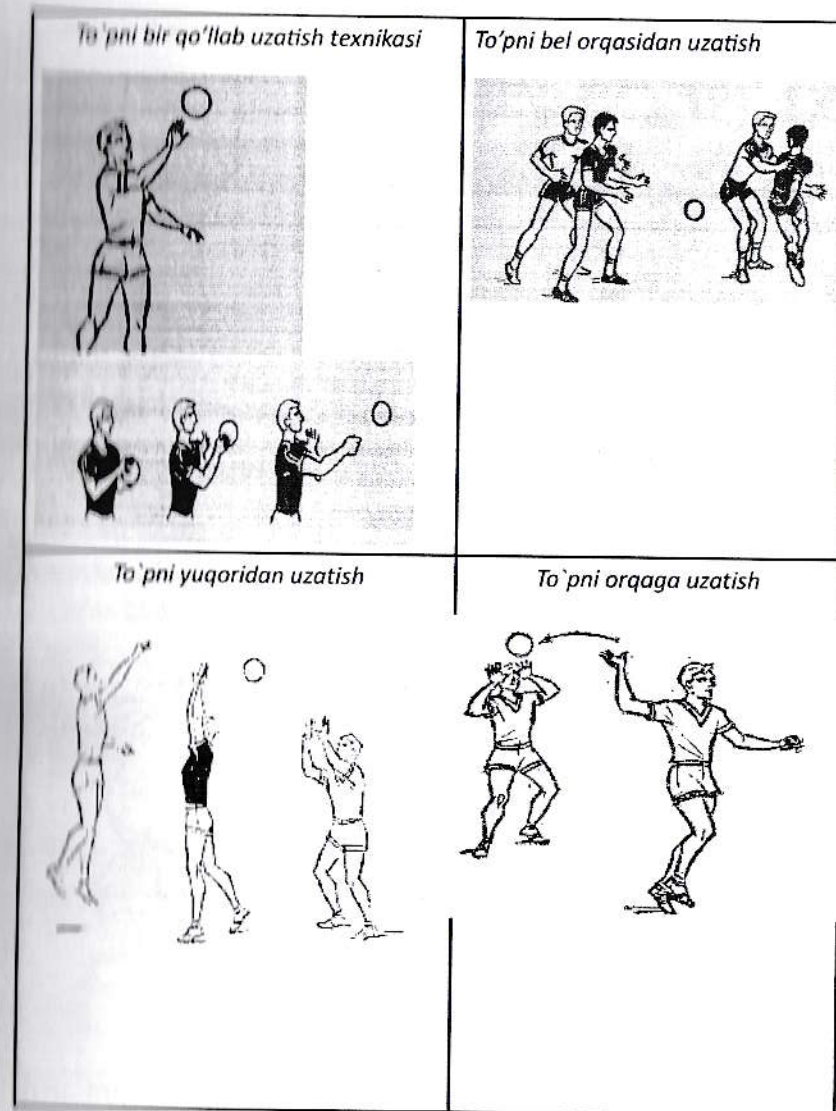
To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab uslub bo'lib, o'yinchidan yuksak mahorat talab etadi.

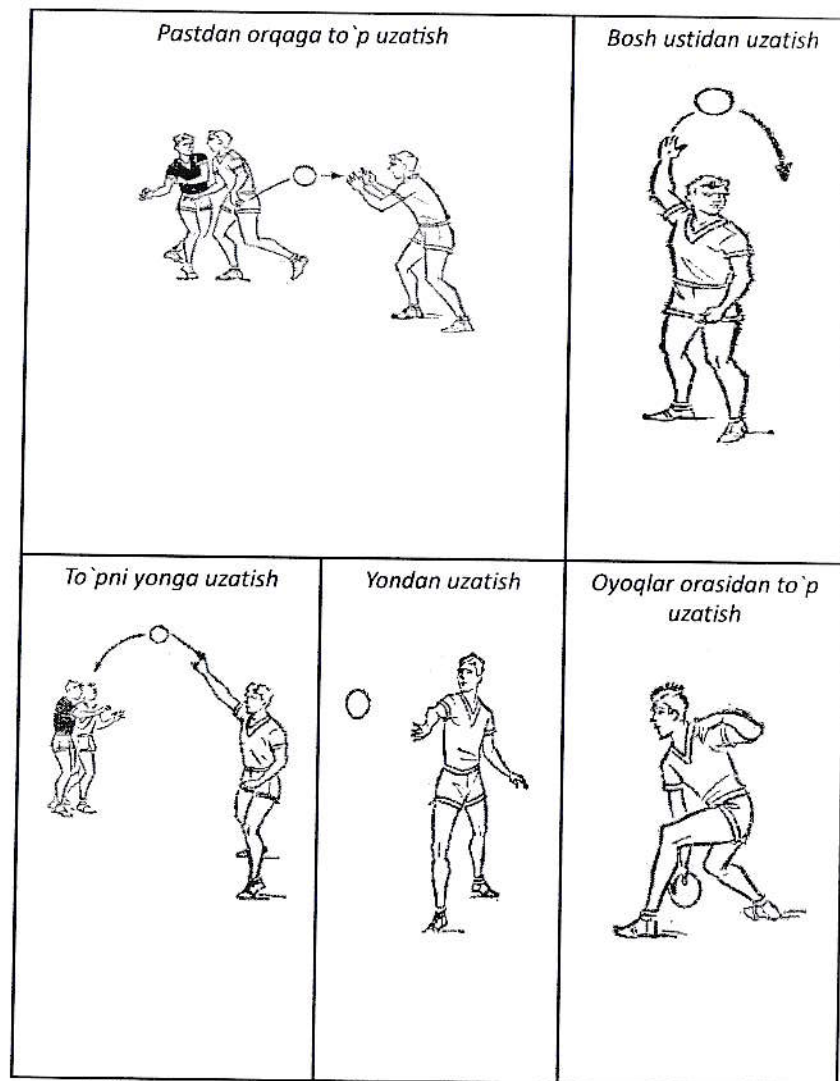
To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu vaqtda to'pni qattiq siqib ushlamaslik kerak, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi (1-rasm).

To'pni uzatish. Asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish juda ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqa usullarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. To'p uzatish texnikasini bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan holda yuqoridan to'pni uzatish gandbol o'yinida to'p uzatishning asosiy usulidir. Agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap yelka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiqdir. To'p uzatish vaqtida butun tana harakatlanadi, avval yelka, keyin tirsak va oxirida kaft oldinga egiladi. To'pni sherigiga uzatishda qo'l panjasi rul vazifasini bajaradi. Qo'l kafti va barmoqlari yordamida to'pni uchish balandligi, tezligi va yo'nalishi boshqariladi (2-rasm).

TO'P UZATISH TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

2-rasm.





To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul to'pni urib harakatlanish to'g'ri va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda yurish va asosan yugurishda ijro etiladi. To'pni yerdan har-xil: balandroq va pastroq sapchitib turib olib yurish mumkin.

To'pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni

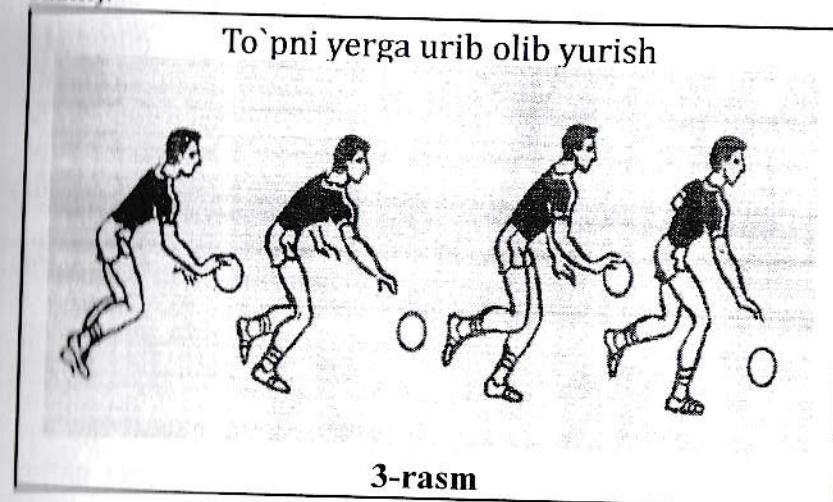
ma'lum burchak ostida yerga uradi, to'p yerga tegib, sapchib ko'tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin bosadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni urib harakatlanishi o'yin vaziyatiga qarab quyidagi holatlarda qo'llanilishi mumkin.

- keskin shiddatda qarshi hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o'tishda;
- himoyachini "aldab - chalg'itib" o'tib to'pni "ochilgan" (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki darvozaga to'pni otish uchun harakatlanishda.

- raqib qarshiligi bo'lmagan holatda yoki darvozaga to'pni otish uchun masofa uzoq bo'lganda tezkor harakatlanish uchun qo'llaniladi.

Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda (3-rasm).





Darvozaga to'p otish. Darvozaga to'pni otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq. Shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda darvozaga to'p otish zamonaviy gandbolda yaxshi natija ko'rsatmoqda.

To'pni mo'ljallagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakat mushaklari qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul vazifa hisoblanadi. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishidan maqsadi darvozaga to'pni tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'pni ilib olgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otishlar joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p foydalaniladigan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab qo'llaniladi.

Yerga tayangan holda harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestniy shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz

otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi to'pni yerga urib olib yugurish texnikasini bajarib, sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng, to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib, oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

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

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

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

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

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

O'yinda yiqilib to'p otish zaruriyati tez-tez vujudga keldi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

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

Yuqoridagi qo'lni bukkan holda yon tараfga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayanagan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tараfga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p

otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tараfga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lni yerga tekkizib yiqiladi. Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tараfdagi oyoq bo'lishi kerak (4-rasm).

DARVOZAGA TO'P OTISHNING ASOSIY USULLARI

4-rasm.





Burchakdan to'p otish



Sakrab, himoyachi ustidan to'p otish



Sakrab, o'ngga egilib to'p otish



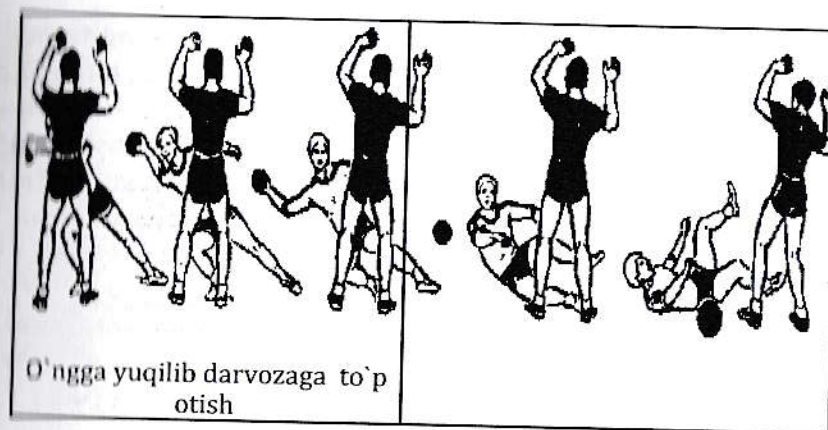
Sakrab, chapga egilib to'p otish



Yiqilib to'p otish



Yondan to'p otish



O'ngga yuqilib darvozaga to'p otish

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "hududga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

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

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun o'yin-

chining oldingi tayanch oyog'ini himoyachi oyog'ining tashqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).

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

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza to'sin va ustunlariga urilib yoki darvozaabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab yoki yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland trayektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda samarali hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning trayektoriyasi o'zgartiriladi.

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

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar to'p uzatishni, darvozaga to'p otishni, to'pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani

qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi (5-rasm).

CHALG'ITISH (FINT) USULLARI

5-rasm.



Chalg'itib o'ngga to'p uzatish



Ikki himoyachi orasidan aldab o'tish



O'ngga ko'rsatib, chapga ketish



O'ngga aldab o'tish

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulning qulay vaqtida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab

o'tish uchun shuncha ko'p imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlardan foydalaniladi. Eng ko'p foydalanilgan chalg'itish—bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

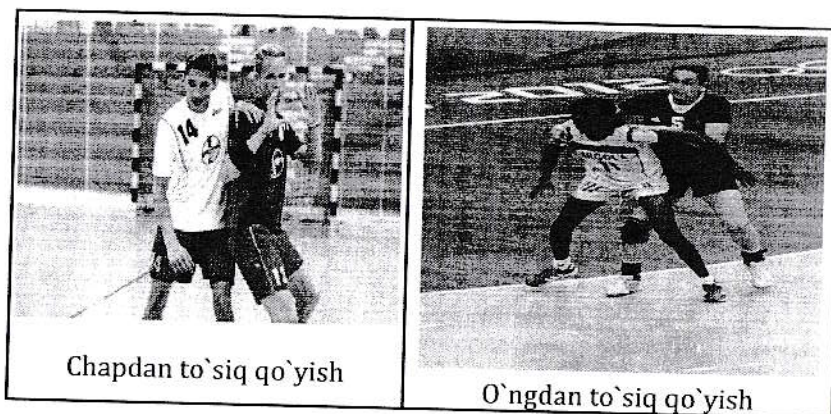
To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda samara usuldir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar taqibidan qutulishi uchun foydalaniladigan samarali usuldir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin (6-rasm).

HUJUMDA TO'SIQ (ZASLON) QO'YISH TURLARI

6-rasm.



Chapdan to'siq qo'yish

O'ngdan to'siq qo'yish



Sherigiga yo'lochib berish

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli jarimadan to'p otishda

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir. To'siq qo'yishni asosan chiziq o'yinchilari amalga oshiradilar. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchi darvozaga erkin hujum uyushtira olishi uchun chiziq o'yinchilari to'p bilan harakatlanayotgan sherigiga qarshi chiqqan himoyachiga to'siq qo'yib, jamoadoshiga yo'l ochib beradi. Ammo, to'siq qo'yishda qo'l orqali raqibni ushlab qolish, oyoq bilan raqib yo'lini to'sish taqiqlanadi.

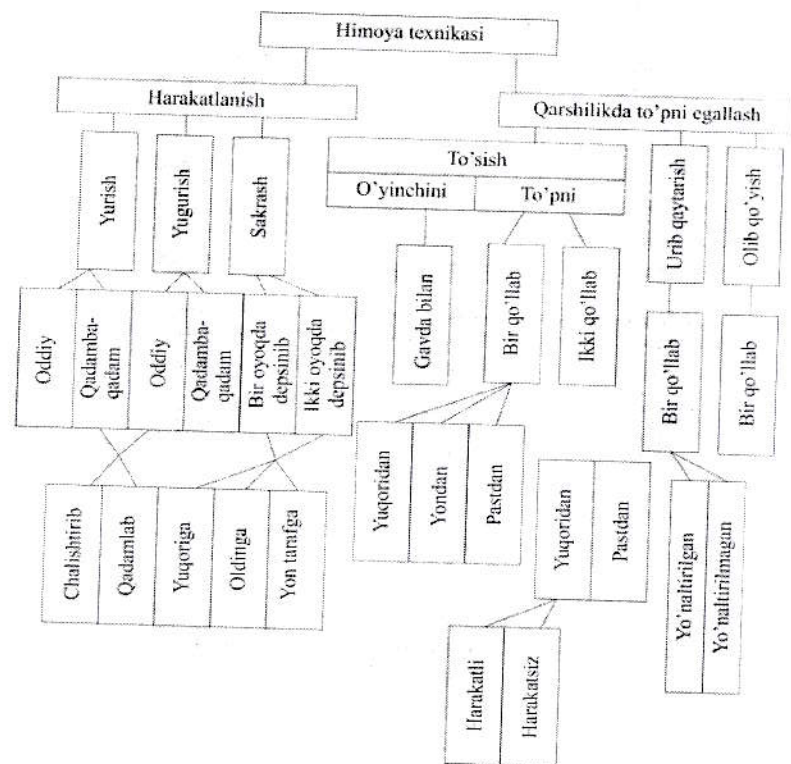
2.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi

Gandbol o'yinida o'yinchilar ham hujumchi, ham himoyachi vazifasini bajaradilar. O'yinchilarning himoya texnikasiga – to'pni olib qo'yish, urib qaytarish, to'siq qo'yish, to'pli o'yinchini to'xtatish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukkon holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki

tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir (16-jadval).

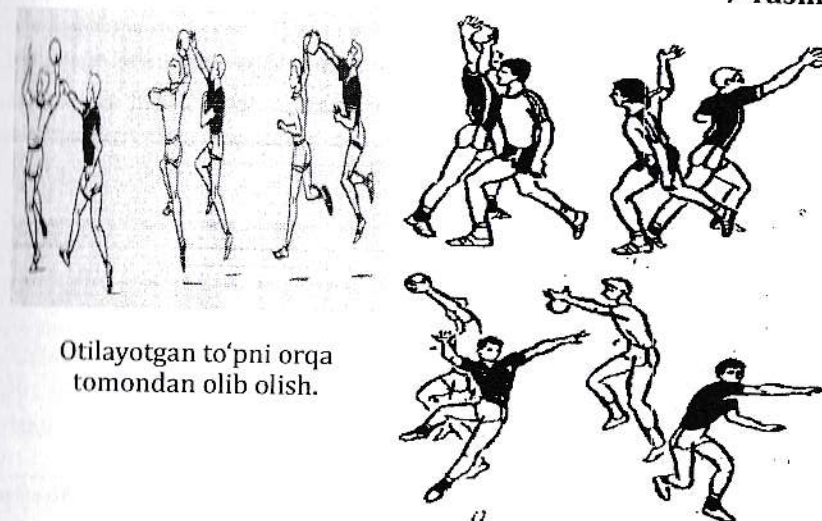
Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi
16-jadval.



To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin harakatlanishi kerak (7-rasm).

To'pni olib qo'yish

7-rasm.



Otilayotgan to'pni orqa tomondan olib olish.

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab, hujumchiga yaqinlashadi, to'pni bir qo'llab urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi (8-rasm).

To'pni urib chiqarish

8-rasm.



To'pni to'sish. Raqib tomonidan darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy usul hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini

aniqlash va to'sish shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi. Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak (9-rasm).

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

To'pli o'yinchini to'xtatish. Bu usul gandbol sport turida himoyachilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul hisoblanib, hujumchilarning darvozaga to'p kiritishga bo'lgan harakatlarini to'xtatish imkonini yaratadi. Bu usul asosan hujumchi himoyachini aldab o'tishda, darvozaga to'p otishga harakat qilayotganda yoki turli xil taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish paytida bajariladi. Gandbol o'yinida to'p bilan hujum qilayotgan o'yinchini ushlab to'xtatishga ruxsat etiladi. Bu harakat passiv qoida buzilishi hisoblanib, himoyachilarga hujumchilar kombinatsiyasini buzishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Lekin shuni e'tiborga olish zarurki,

to'pli o'yinchini faqat old tarafdin to'xtatib qolishga ruxsat etiladi aks holda o'yinchi hakam tomonidan ogohlantirilishi (sariq kartochka), o'yindan chetlashtirilishi (2 daqiqaga) yoki diskvalifikatsiya (qizil kartochka) ko'rsatilishi mumkin (10-rasm).

HIMOYADA TO'PNI IKKI VA BIR QO'LLAB TO'SISH USULLARI

9-rasm.



Yakka yuqoriga sakrab to'siq
qo'yish usuli



Juftlikda yuqoriga sakrab to'siq
qo'yish usuli



Yakka bir qo'llab to'siq qo'yish
usuli



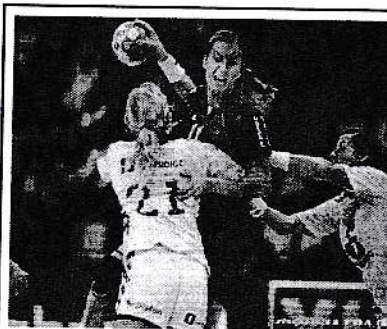
Yakka yuqoriga sakrab to'siq
qo'yish usuli



Yakka tayanch holatda ikki
qo'llab to'siq qo'yish usuli

TO'PLI O'YINCHINI TO'XTATISH USULLARI

10-rasm.



Darvozaga to'p otayotgan
o'yinchini oldidan to'xtatish
usuli



Darvozaga to'p otayotgan
o'yinchini yondan to'xtatish usuli



Darvozaga to'p otayotgan
o'yinchini oldidan guruh
bo'lib to'xtatish usuli



Darvozaga to'p otayotgan
o'yinchini yondan guruh bo'lib
to'xtatish usuli



Darvozaga to'p otayotgan
o'yinchini yondan guruh bo'lib
to'xtatish usuli



To'p uzatayotgan o'yinchini
oldidan to'xtatish usuli



Aldab o'tayotgan o'yinchini
oldidan to'xtatish usuli



Aldab o'tayotgan o'yinchini
yondan to'xtatish usuli

2.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'uliyatli vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozani himoya qilish emas, balki hujumning tez rivojlanishini ham belgilaydi. Darvozabon baland bo'yli (180-190 sm), a'lo darajada jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri himoya texnikasi bo'lsa, ikkinchisi hujum texnikasidir.

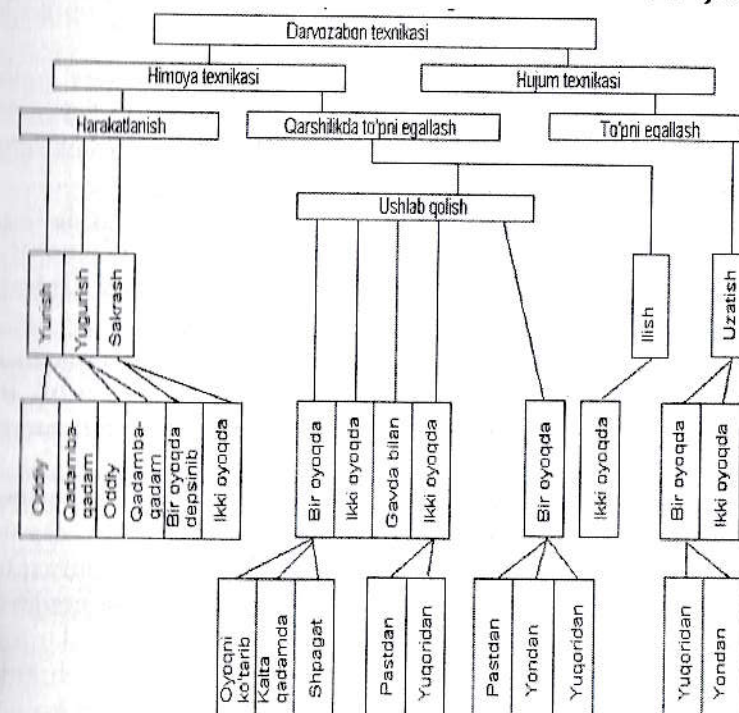
Darvozabonning himoya texnikasiga harakatlanish va qarshilikda to'pni egallash texnikasi, hujum texnikasiga esa to'pni egallash texnikasi kiradi.

Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi. Ularning tasnifi 17 jadvalda berilgan.

Darvozabon texnik usullarni muvaffaqiyatli bajarishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabon dastlabki holatni to'g'ri tanlay olishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridir.

DARVOZABON TEXNIKASINING TASNIFI

17- jadval.



Asosiy turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda dar-

vozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egalab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashni, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni yaxshi bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda muhim ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi, darvozani himoya qilishning murakkab usullaridan bittasi hisoblanadi. Darvozaning nishonga olingan burchagini qisqartirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on oldinga chiqishlardan foydalanadi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi (12-rasm).

To'pni ilish. Darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki jamoaning qarshi hujumini boshlashi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni qaytarganidan uni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li to'pni ikki qo'llab ilib olishdir.

To'pni ushlash darvozabon harakatlarida asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni "amortizatsiya" qilib ushlay olish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olishi kerak.

To'pni qaytarishda ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo'lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l bilan yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoki sakraydi va to'pni ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'pni oyoq bilan qaytariladi. Darvozabon to'p kelayotgan tomonga oyoq kaftlarini cho'zib to'pni qaytarishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga qo'l ham cho'ziladi. Boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tayanadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratadi. Shuning uchun darvozabonning baland trayektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi jamoaning tez hujumga chiqishini ta'minlaydi. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish

uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland "trayektoriya"da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30°dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq sezishi juda muhimdir.

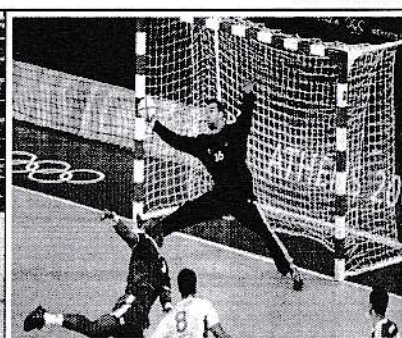
Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziqli yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish hujumini amalga oshirsalar, o'yinga qo'shilishga tayyor bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga qaytadi va darvozada turib, to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

DARVOZABON HIMOYA TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

11-rasm.



Darvozabon o'ziga yaqin burchagidan to'pni ikki qo'l bilan qaytarish usuli



Darvozabon yonga tashlanib, bir qo'llab to'pni qaytarish usuli



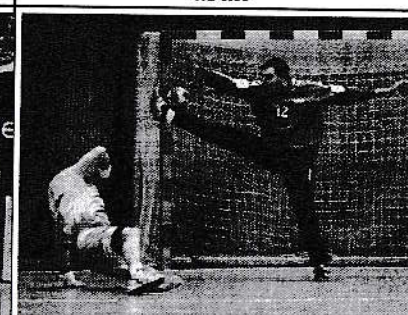
Darvozabonning ikki qo'llab to'pni qaytarish usuli



Darvozabon yonga tashlanib, ikki qo'llab to'pni qaytarish usuli



Darvozabonning oldinga sakrab chiqib to'pni qaytarish usuli



Darvozabonning oyoqni siltab to'pni qaytarish usuli

Gandbol o'yini texnikasi mavzusi bo'yicha nazorat savollari:

1. Gandbol o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering ?
2. Maydon o'yinchisining hujum texnikasi bo'limlarini aytib bering ?
3. Hujum harakatlanish texnikasi bo'limlarini aytib bering ?
4. To'pni egallash texnikasi bo'limlarini sanab bering ?
5. Maydon o'yinchisining himoya texnikasi bo'limlarini aytib bering ?
6. Himoya harakatlanish texnikasi bo'limlarini aytib bering ?
7. Qarshilikda to'pni egallash bo'limlarini sanab bering ?

8. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering?
9. Darvozabonning himoya texnikasi bo'limlarini aytib bering?
10. Darvozabonning hujum texnikasi bo'limlarini aytib bering?
11. Darvozabonning harakatlanish texnikasi bo'limlarini aytib bering?
12. Darvozabonning qarshilikda to'pni egallash bo'limlarini sanab bering?

III BOB. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI

3.1. O'yin taktikasiga tavsif

O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Gandbol o'yini taktikasi deganda – o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa – hujum va himoya harakatlarining maqsadga yo'naltirilgan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Gandbol o'yinida qanday taktikani tanlash har bir jamoa oldiga qo'ygan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, gandbolchilarning birlarini qay darajada tushunishlariga, ularning mahoratiga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liqdir. Gandbol taktikasining tasnifi -rasmda berilgan.

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

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan taktikagina o'yinda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga sabab bo'ladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila olish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan samarali foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada maydondagi hamma gandbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan

hamda, albatta, faol bo'lgandagina jamoa galabaga erisha oladi.

Murabbiy o'yinning taktik rejasini mukammal qilib tuzgan bo'lsa ham, bu reja alohida gandbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham yakka (individual) taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yini chiroyli va risoladagidek bo'lavermaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor qaratish kerak.

Gandbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'liq bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun fint (aldamchi harakatlarni) ishlatish kerakmi yoki to'pni sherigiga uzatgan ma'qulmi, darvozaga qaysi vaqtda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, o'ylagan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni amalga oshirish mumkin.

Teng kuchi jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lgan jamoada iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq gandbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qozonishini ta'minlab beradigan muhim omildir.

Oldindan mukammal, puxta ishlangan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar 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 jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta natijalarga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir jamoa o'yinchilari taktik harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishlari lozim.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurash olib borishi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash gandbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

Hujum va himoyada ishlatiladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. O'yin taktikasi maydon o'yinchisi va darvozabon o'yini taktikasidan iborat. Faoliyat yo'nalishi jihatidan esa taktika hujum taktikasi va himoya taktikasini tashkil etadi. Shu aytib o'tilgan taktika turlari bir necha guruhlardan iborat bo'lib, ular yakka (individual), guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Yakka (individual) harakatlar - bu gandbolchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni bajarishga qaratiladi va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari - bu ikki yoki uch o'yinchining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari - bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir.

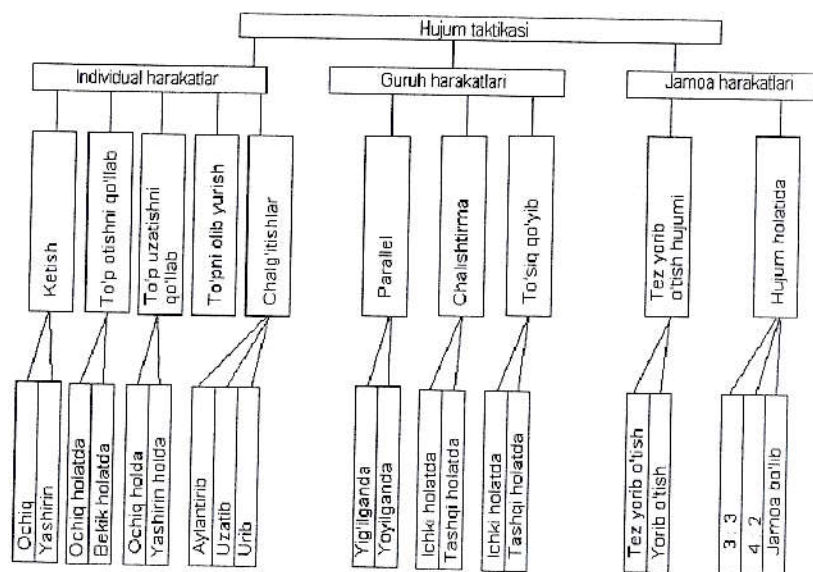
3.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasiga to'pni kiritish uchun qiladigan harakatlari tushuniladi. Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujum qilishdan asosiy maqsadi –bu raqibning himoyadagi tartibli harakatlari buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiya"larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Hujumdagi taktik harakatlar yakka (individual) harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo'linadi (18-jadval).

HUJUM O'YIN TAKTIKASINING TASNIFLANISHI

18-jadval



Yakka (individual) taktik harakatlar

Jamoa harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchilarning yakka (individual) mahoratiga bog'liq bo'ladi. Har bir hujumchining o'yin olib borish uslublari va vositalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, g'alabaga erishish shunchalik oson bo'ladi. O'yinda to'p bilan bajariladigan texnik usullarni bilish va ularni amalda qo'llash himoyachiga qarshi yakka kurashda ustunlik beradi.

Ketish - bu yakka (individual) taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi, raqibning ta'qibidan qochib maydonda keyingi harakatlarni bajarish uchun qulay joyni egallaydi. Ketishni ochiq yoki yashirin holda bajarish mumkin.

Ochiq ketish joyni o'zgartirish va to'pni yerga urib olib yurish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

Yashirin ketish joyni o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda hujumchi ta'qibidan xalos bo'lish uchun sezilarli darajada jismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, yashirin ketishda esa eng asosiysi - himoyachining diqqati chalg'iganda qulay fursatdan foydalanib ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. Yashirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishlari mumkin. O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi hujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va hujumni nihoyasiga yetkazish uchun jamoadoshlari bilan bemalol harakat qiladi. Hujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish "to'psiz o'yinni" olib borishga imkon beradi. Bunda hujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan raqib himoyachilarini chalg'itib hujum rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

To'p otishni qo'llab

Darvozaga to'p otish ochiq va yopiq vaziyatlardan amalga oshiriladi.

Ochiq vaziyatda hujumchining darvozaga to'pni yunaltirish uchun qilingan tayyorgarlik harakatlari ko'rinib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, chunki bunday to'plar darvozabonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Darvozaga to'pni otishda hujumchi darvozabonning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Kichik bo'yli darvozabonga to'pni darvozaning yuqori burchagiga yunaltirish zarur aldamchi harakatlarni qo'llayotgan darvozabonga to'pni kechiktirib otiladi. Darvozabon harakatrini kuzatgan holatda to'pni uning tayanch oyoq tomonga yo'naltirish lozim.

Yopiq vaziyatlardan darvozaga to'pni otishda hujumchining tayyorgarlik harakatlari darvozabonga ko'rinmas holatda kechadi. To'pni yopiq vaziyatdan darvozaga yo'llash usuli ikki holatda bajarilishi mumkin.

Birinchi, holatda hujumchi darvozabondan himoyachi panasida yashirilib, uzining maqsadlarini himoyachidan yashirmaydi. Aksincha, hujumchi o'z harakatlari bilan himoyachini o'ziga jalb qiladi. Shundan so'ng hujumchi gavgani o'ng yoki chap tomonga bukkan holatda to'pni darvozaga yunaltiradi.

Ikkinchi holatda hujumchi to'pni darvozaga yunaltirish uchun qilgan tayyorgarlik harakatlarini himoyachidan ham, darvozabondan ham yashiradi. Darvozabondan himoyachi panasida yashiringan hujumchi qisqa vaqt ichida darvozaga to'pni yunaltiradi. Eng asosiysi, raqib himoyachisiga qarshi usulni qo'llashga imkoniyat bermaslikdir. Bu holatda darvozabon to'p qaysi tarafdin uchib kelishini ko'rmaydi. Odatda, bu paytda darvozabon to'p bilan bo'lgan hujumchini payqab olish uchun bir vaziyatni tanlash harakatida bo'ladi va darvozaga yunaltirilgan to'pni qaytara olmaydi.

To'p uzatishni qo'llab

To'pni uzatish vaqtida jamoadagi o'yinchining maydondagi joylashishi, tezligi, harakatlanish yo'nalishi va ta'qib qilayotgan raqibning yaqinligini inobatga olish kerak. Bu omillar to'pni uzatish usulini tanlashda muhim hisoblanadi. To'p uzatishlar

ochiq va yashirin bo'ladi.

Ochiq to'p uzatishlar - bu to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

- oldinga to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga uzatiladi. Uzatish joyida turib yoki harakatda bajarilishi mumkin).

- kuzatuvchi to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga ketma-ket uzatiladi).

- qarshi to'p uzatishlarda to'p jamoadosh harakati yo'nalishiga qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Yashirin to'p uzatishlar - bu to'p uzatishlar tayyorgarlik harakatlariga muvofiq bo'lmagan yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Bularga qo'l panjalari yordamidagi, bel va bosh ortidan, oyoq ostidan bajariladigan to'p uzatishlar kiradi. Bu to'p uzatishlarni amalga oshirishda jamoadoshlar o'zaro bir-birini yuqori darajada tushunishi, butun diqqat-e'tiborini o'yinga qaratishini talab etadi, chunki bu to'p uzatishlar faqat kichik masofalarda va raqib jamoasi o'yinchilarining bevosita yaqinligida amalga oshiriladi. Hujum natijasi ko'pincha yashirin to'p uzatishlarni mahorat bilan qo'llay bilishga bog'liq bo'ladi.

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakatlanmaslik:

to'pni qabul qiluvchi jamoadoshiga nazar tashlamasdan, faqatgina pereferik qarash bilan uni nazorat etish ;

to'pni tez va aniq uzatish (to'p uzatishning maxfiyligi os-hkor bo'lmasligi uchun);

ta'qib etuvchi uzatilgan to'pni olib qo'ymasligi uchun bevosita ta'qib etuvchining yaqiniga borish kerak.

Har bir qiyin vaziyatda to'pni uzatish usulini puxta tan-lab olish, to'p uzatish tezligini to'g'ri rejalashtirish, to'pni qabul qiluvchi jamoadoshining maydondagi joylashuvini to'g'ri aniqlab olish muhim ahamiyatga ega.

To'pni yerga urib olib yurishni qo'llab

To'pni yerga urib olib yurishni bajarishdan oldin, albatta,

bu usuldan qanday vaziyatlarda foydalanish kerakligini bilib olish kerak:

- 1) to'pni yerga urib olib yugurishdan himoyachini aldab o'tishda va darvozaga hujum qilishda;
- 2) to'pni yerga urib olib yugurib, darvozabon maydoniga yakuniy zarba berish uchun yaqinlashishda;
- 3) bir necha himoyachini ta'qib qilishga majbur etish va ta'qibdan ozod bo'lgan sherigiga to'pni tez uzatishlarda foydalaniladi.

Agar oldinda ochiq turgan jamoadoshi bo'lsa to'pni yerga urib olib yurish shart emas. To'pni yerga urib olib yurgan o'yinchiga raqib o'yinchisi uzoq masofada bo'lgan vaziyatda to'pni yerga urib olib yurishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Ta'qib etuvchi qanchalik yaqin bo'lsa, to'pning yerga urilib qaytishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qib qiluvchi raqib o'yinchisi yaqinida to'pni tez-tez yerga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. Yuqori tezlikda yugurib ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatib berish hujumning shiddat bilan rivojlanishiga imkon beradi.

Aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlarni qo'llash

Aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar (fintlar) bu hujumchining to'satdan himoyachilarni chalg'ituvchi texnik usullaridan bo'lib, himoyachini asosiy hujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalgitishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Aldamchi harakatlarni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz o'yinchi to'pni qabul qilish maqsadida, himoyachi diqqatini chalg'itish uchun joyini o'zgartirib aldamchi harakatlarni bajaradi. To'p bilan quyidagi 3 turdagi aldamchi harakatlar amalga oshirilishi mumkin:

- to'pni uzatishdagi aldamchi harakatlar;
- to'pni darvozaga otishdagi aldamchi harakatlar;
- joyini o'zgartirishdagi aldamchi harakatlar.

To'pni uzatishdagi aldamchi harakatlar quyidagi hollarda amalga oshiriladi:

1. Bir hujumchiga qarshi chiqmoqchi bo'lgan

himoyachining e'tiborini tortish uchun (to'p uzatishni bir hujumchiga ko'rsatib, boshqa bir hujumga uzatish);

2. Himoyachi va darvozabonning diqqatini boshqa bir hujumchiga yunaltirib, shu holatdan boshqa joyga ketish va to'pni darvozaga otishni qo'llash (hujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni yerga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otish mumkin).

To'pni darvozaga otishdagi aldamchi harakatlar quyidagi vaziyatlarda qo'llaniladi:

1. Himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik holatidan chiqarish uchun;
2. Himoyachini joyini almashtirishga va oldinga chiqishi uchun (to'pni darvozaga otishni aldamchi ko'rsatib, yerga urib olib yurib ketish; to'pni darvozaga otishni ko'rsatib, ta'qib ostidan chiqqan sherigiga uzatish va hokazo).

Bunday aldamchi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun hujumchi quyidagilarga amal qilishi lozim:

1. Hujumchining aldamchi harakatlari himoyachilarga tabiiy tuyulishi, oddiy o'yin usullari kabi ko'rinishi va himoyachilarni o'zining aldamchi maqsadlariga ishontirishi;
2. Xilma-xil aldamchi harakatlardan foydalanish;
3. Aldamchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qulay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish;
4. Himoyachilar aldanib qoladigan fintlarni qo'llash;
5. Aldamchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

Maydonning har xil joylarida va darvozadan har xil masofalarda qilingan bir aldamchi harakat bir-biriga o'xshamagan vaziyatni keltirib chiqaradi. Mahoratli o'yinchilar har doim ham bir qancha aldamchi harakatlarni bilishi shart emas. Ba'zida unchalik samarali bo'lib ko'rinmagan maqsadli harakatlar yuqori natijalarni keltirishi mumkin.

Joyini o'zgartirishdagi aldamchi harakatlar:

Joyini o'zgartirishdagi aldamchi harakatlar hujumchi tomonidan himoyachi ta'qibidan xalos bo'lish uchun amalga oshiriladi. Bunday aldamchi harakatlar yo'nalishning o

'zgarishida va harakatlanish tezligida namoyon bo'ladi. Bunda joyni o'zgartirish usullarining turlari qo'llaniladi: keskin burilishlar bilan yugurish, keskin to'xtashlar va hokazo. Hujumchining keskin to'xtashida u bilan birga harakat qilayotgan himoyachi inertsia tufayli undan o'tib ketadi. Aynan shu holatdan hujumchi foydalanib qolishi kerak. Ya'ni u o'ziga qulay bo'lgan yo'nalishda tez harakat qilishi, to'pni yerga urib olib yugurishi yoki to'pni darvozaga otishi mumkin. Keskin burilishlar va keskin to'xtashlar bilan bog'liq aldamchi harakatlar bir-biriga raqib o'yinchilarning bir yo'nalishda harakatlanayotgan vaqtida qo'llaniladi.

Guruh taktik harakatlari

Jamoadoshlarning o'zaro harakatlari guruh harakatlari asosiga quriladi. Guruh harakatlari qoidalarini bilish va ularni samarali amalga oshirish darvozani tez ish go'l qilishga yordam beradi. Guruh harakatlari deb, ikki yoki uch o'yinchining birgalikdagi harakatlari tushuniladi. Bu harakatlar oldindan mashg'ulotlar vaqtida o'rgatilgan yoki o'yinning o'zida yuzaga kelgan bo'ladi.

Guruh harakatlarida qatnashayotgan o'yinchilar bir-biriga mos, ya'ni bir-birlarini tushunib harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Guruh harakatlarning turlari guruh ishtirokchilarning o'zaro harakatlari bilan belgilanadi:

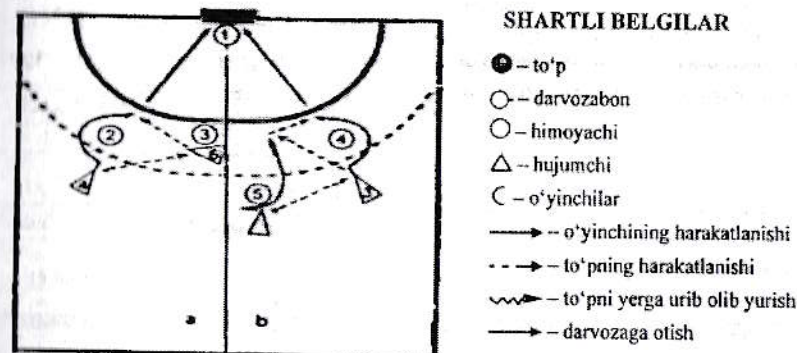
- **parallel harakatlanish;**
- **chalishtirma (kesishgan holda harakatlanish) ;**
- **to'siq qo'llagan holda harakatlanish.**

Guruh harakatlarining har bir turi bir necha usullar orqali amalga oshirilishi mumkin. Guruh harakatining turi uning himoyachilarga ko'rsatadigan ta'siri bilan ifodalanadi.

Parallel guruh harakati. Harakatlarning bu turida hujumchilarning harakatlanish yo'nalishi kesishmaydi. Bu guruh harakati hujumchilarning ko'zlagan maqsadiga

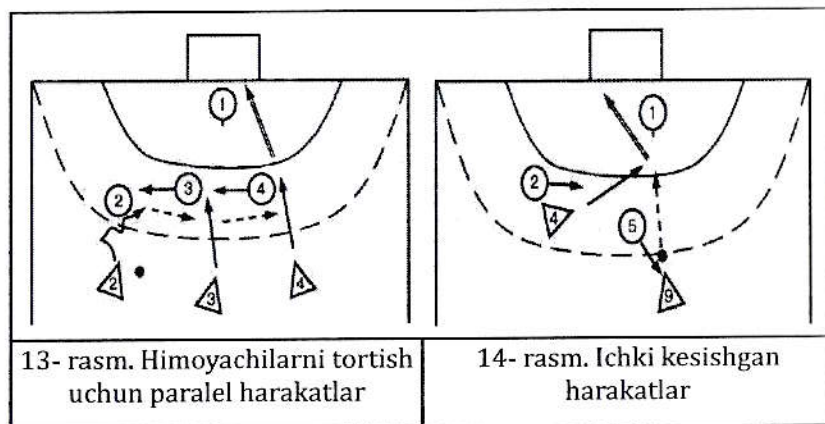
ko'ra quyidagi o'zaro ikki harakat usullariga bo'linadi: himoyachilarning orasidagi masofani ushlab turib o'zaro harakat qilish yoki ularni bir yerga to'planishga majbur etish.

Himoyachilarni tortishsiz (styagivaniye) amalga oshiriladigan harakatda hujumchi to'pni o'z jamoadoshiga uzatib, ta'qibdan ozod bo'lgach, qaytadan to'pni qabul qiladi. O'zaro harakatlarning asosiy sharti - ochilishni to'psiz amalga oshirish. Harakatlanishda bir yoki ikki hujumchi bo'lishi mumkin (12-rasm).



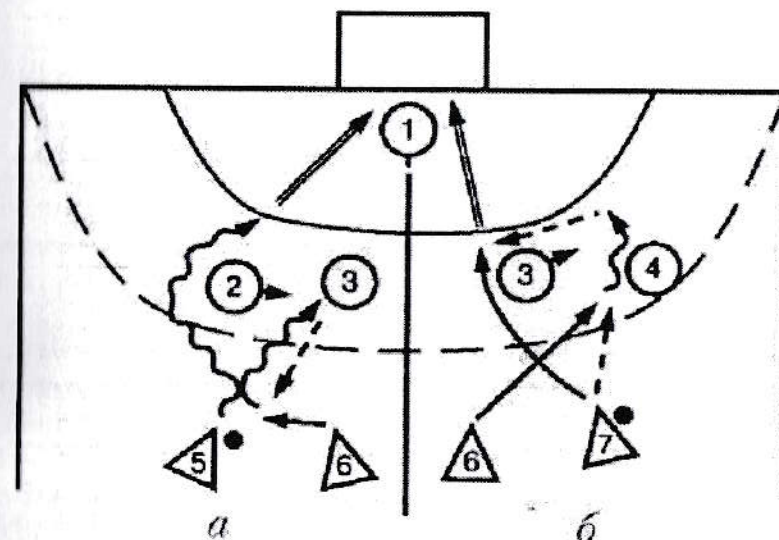
12-rasm. Himoyachilarni tortmasdan o'zaro paralel harakatlar a) harakatda 6 o'yinchi; b) harakatda 3 o'yinchi navbat bilan.

12- rasmga A hujumchi to'pni B o'yinchiga uzatgandan so'ng ochilishni amalga oshiradi va to'pni qaytadan qabul qilib oladi. Jamoadoshi esa o'z joyidan qo'zg'almaydi. Ikki jamoadoshning o'zaro navbatma-navbat harakatlanishi -rasmga ko'rsatilgan. Himoyachilarni o'ziga tortib (styajka), to'pli hujumchi o'zining harakatlari yordamida jamoadoshiga yashirin ochilishga imkoniyat beradi. Ta'qibchini aldab o'tib, hujumchi qo'shni himoyachining e'tiborini o'ziga tortadi va jamoadoshini ta'qibdan xalos etishga erishadi. O'zaro harakatlarda ikki va undan ortiq jamoadoshlar qatnashishi mumkin (13- rasm).



Hujumchilarning o'zaro harakatlarga qo'shilishi aniq ketma-ket bo'lishi kerak. To'pli o'yinchi jamoadoshi ta'qib etuvchisining diqqatini o'ziga tortishi lozim, faqat shundan so'ng jamoadoshi faol harakat qilishi mumkin. Parallel o'zaro harakatlarning muvaffaqiyati uchun yashirin to'p uzatishlarni tez, aniq hamda aldamchi harakatlarni yuqori tezlikda qo'llash lozim.

Chalishtirma kesishgan yo'nalishlidagi harakatlarda harakatlanishlar yo'nalishi hujum paytida kesishadi. Kesishgan harakatlar ichki va tashqi ko'rinishda bo'ladi. Ichki kesishgan harakatlarda to'pli hujumchi himoyachini 6 metrli maydon chizig'idan chiqishga majbur etadi va shu bilan birga, sherigiga darvozabon maydonchasi yaqinidagi joyni bo'shatib beradi (15-rasm). Sherigi esa to'pni ilib olish uchun qulay joyni egallashga harakatlanadi va to'pli hujumchining yo'nalishi bilan kesishadi. Ichki kesishgan harakatlarda ikki o'yinchi ishtirok etadi, biroq ketma-ket jamoaning qolgan o'yinchilari ham qo'shilishi mumkin.



15-rasm. Ikki o'yinchining tashqi kesishgan o'zaro harakatlari: a) o'yinchi to'p bilan boshlaydi; b) o'yinchi to'psiz boshlaydi

Tashqi kesishgan harakatlarda hujum harakatlarini boshlovchi o'yinchi sherigi tomoniga harakatlanadi. Himoyachilarni bir-biriga yo'naltirib, sherigi bilan yo'nalishlari kesishgan holda unga yakunlovchi hujum uchun oraliqni keltirib chiqaradi. 15-"A" rasmda ko'rsatilganidek, hujum harakatlarini 5-raqamdagi o'yinchi to'pni yerga urib olib yurgan holda boshlaydi. To'pni qabul qilish uchun ikkinchi bo'lib 6-raqamli to'psiz hujumchi harakatlarini boshlaydi. U jamoadoshi yo'nalishiga harakatlanib, to'pni qabul qiladi va uni yerga urib olib yurib ketadi. 7-raqamli o'yinchi irg'ib oldinga otiladi va bo'sh bo'lgan joyga chiqadi. Unga to'pni uzatish uning harakatlanish yo'nalishida amalga oshiriladi.

To'sish harakatning bir turi bo'lib, bunda bir hujumchi sherigi ta'qibchisining yo'lini to'sadi. To'sish quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- 1) sherigini ta'qibdan xalos etish uchun imkoniyat

berishda;

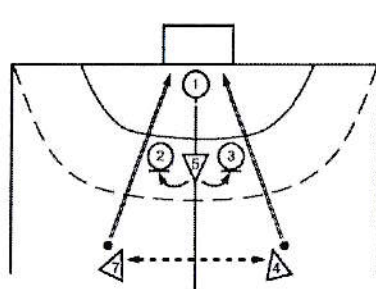
2) ketishni amalga oshirgan holda hujumchi o'zini ta'qibdan xalos etishda;

3) sherigiga to'pni darvozaga otish uchun imkoniyat berishda.

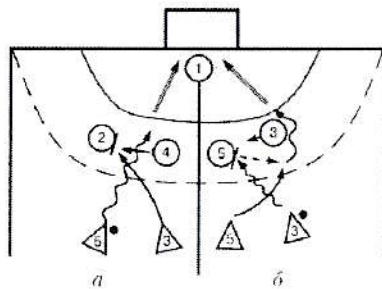
To'sishning ikki turi mavjud:

Ichki to'sish. Bu harakatda to'suvchi o'zining jamoadoshi va himoyachi o'rtasida hujum chizig'ida joylashadi. Ichki to'sishda hujumchi darvozaga to'p otishni ikki o'yinchi ustidan sakragan holda yopiq pozitsiyadan amalga oshiradi, chunki ichki to'sish hujumchiga himoyachini ta'qib qilish imkoniyatini bermaydi (16-rasm).

Tashqi to'sish. Bu to'sishda to'suvchi jamoadosh o'yinchining hujum chizig'idan tashqarida, himoyachining chap yoki o'ng tarafida joylashgan bo'ladi. Tashqi to'sish ketish, ketishsiz va kuzatishlar bilan birgalikda bo'lib, taqibdan ketib, darvozabonning maydoniga o'tish uchun va himoyachilar yonidan darvozaga to'pni otishni amalga oshirishda qo'llaniladi. Bunday o'zaro harakatlarni 3-raqamli o'yinchi to'p bilan (17- "A" rasm) yoki to'psiz (17- "B" rasm) amalga oshirishi mumkin (17-rasm).



16- rasm. Ichki to'sish



17- rasm. Ketishsiz tashqi to'siq:
a) to'psiz o'yinchi boshlaydi;
b) to'pli o'yinchi boshlaydi.

Jamoa harakatlari

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizim, yani tez yorib o'tish hujumi va pazitsion (hududiy) hujumdan foydalanishadi. Har ikkala taktik tizim individual (yakka), guruhli va jamoaviy harakatlar yordamida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum. Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta to'p uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar qulay vaziyatga chiqqan jamoadoshiga to'pni tez va aniq uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini darvozaga to'pni otish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan jamoaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Tez yorib o'tish hujumining maqsadi: raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha raqibdan to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq hujum 4-7 soniya davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo, buning uchun barcha o'yinchilar harakati

imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish individual (yakka), guruhli va jamoaviy harakatlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishda qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

Tez yorib o'tish hujumini amalga oshirish uchun:

1) o'yin vaziyatidagi holatni tez anglay olish, raqibdan oldin harakat qilish uchun ketish paytini to'g'ri aniqlash kerak;

2) yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;

3) o'yinchilarni oldinga chiqargan holdagi himoya tizimini qo'llash kerak;

4) bu hujum usulini qollash uchun jamoaning barcha o'yinchilarini, ayniqsa, tezkor o'yinchilarini oldindan tayyorlab borish kerak;

5) tezkor hujumni darvozabon tashkil qilishi kerak.

Pozitsion (hududiy) hujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular raqiblar tizimli himoyasiga qarshi hujum uyushtiradilar va bu "hududiy hujum" deb ataladi. Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 daqiqadan ortiq vaqt berilmaydi.

Darvozani ishg'ol qilish uchun o'yinchilar, tanlangan

hujum tizimiga ko'ra to'p uzatish tezligini oshira borib, turli xil kombinatsiyalarni amalga oshirishadi.

Ikki yarim o'rta va markaziy o'yinchi ishtirok etadi. Shu bilan birga, qanot o'yinchilari bir-biri bilan o'z joylarini almashtirishi mumkin, lekin ularning vazifalari o'zgarmaydi.

Ikkinchi qator o'yinchilari bir-biri bilan o'z pozitsiyalarini almashtirib, ba'zida darvozabon maydonining yaqinida va qanotlarda harakat qilib, hujumni tashkil qiladilar.

Hududiy hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;

- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;

- o'yin suratini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

Hududiy hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum hududlaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvozani ishg'ol qilishga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Hududiy hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhni oldingi qatorida darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikki burchak va bir chiziq o'yinchisi joylashadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rta o'yinchilari egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan, ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin holatlarini vaqti-vaqti bilan

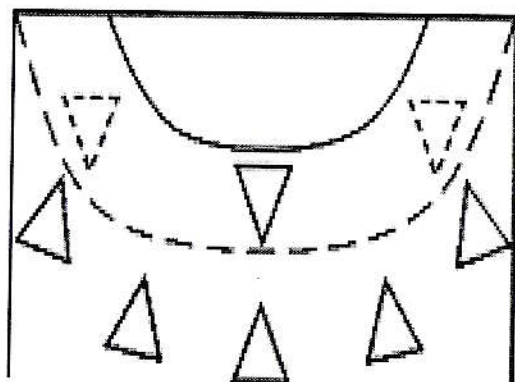
almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o'yinchilari hujumni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash vazifasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada, ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga samarali hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Hududiy hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Hududiy hujumda o'yinchilarning 3-3 va 4-2 joylashishi ko'p tarqalgandir.

3:3 hujum tizimi. Birinchi qatorda bitta chiziq o'yinchisi va ikkita qanot o'yinchilari, ikkinchi qatorda esa ikkita o'rta va markaziy o'yinchilar harakat qiladi. Chiziq o'yinchisi maydonning markaziy qismida joylashgan bo'lib, darvozabonning maydoni oldida harakat qiladi va faqat ba'zan ikkinchi qator o'yinchilar uchun to'siq qo'yish yoki to'pni ilish uchun darvoza maydonidan uzoqlashishi mumkin. Qanotdagi o'yinchilar esa darvozabon maydonidan uzoqda, 9 metrli maydondan tashqarida joylashishi mumkin (18- rasm).



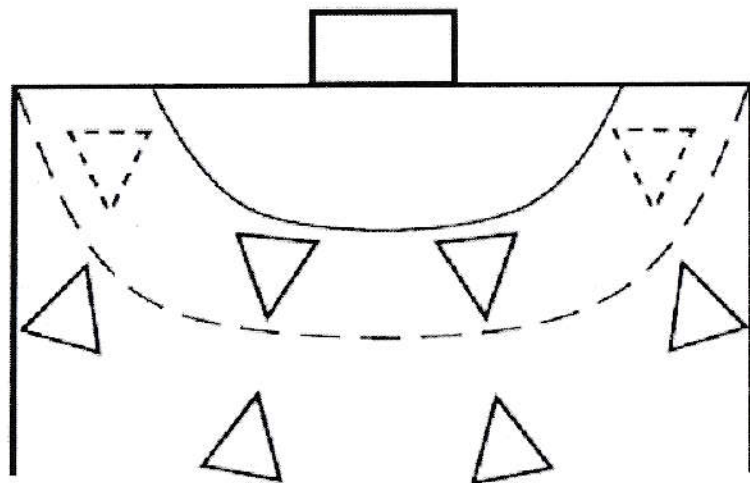
18-rasm. 3-3 tizimli hujumda o'yinchilarning joylashishi.

Qanotdagi o'yinchilarning turli joylashishi raqib himoyachilarining o'yiniga turlicha ta'sir etishi mumkin. Ularning darvozaga yaqin joyda joylashishi himoyachilarni faol ta'qib etishga majbur qiladi, qanot o'yinchilariga maydonning boshqa joyida son jihatidan ustunlikga erishish uchun yashirin ketishga imkoniyat beradi. Qanot hujumchisi esa darvoza maydonidan uzoqroqda joylashib, to'p bilan o'yinda qatnashib, qanotdan darvozaga hujum qilishga katta imkoniyatlari bo'ladi, chunki bu holatda himoyachi markazga siljigan bo'lib, uni yaqindan ta'qib qila olmaydi. Ikkinchi qator o'yinchilari bir-birlariga to'pni uzatib o'zaro harakat qiladilar. Birinchi qator o'yinchilari o'zlarining tez harakatlanishlari va to'siq qo'yishlari bilan uzoq masofadan darvozaga to'pni yo'llash imkoniyatini va darvozabon maydoniga yorib kirishi uchun sharoit yaratib, o'zlari to'pni qabul qilish uchun bo'sh joyga chiqishadi.

4:2 hujum tizimi. Bu tizimning birinchi qatorida ikkita chiziq o'yinchisi, ikki qanot o'yinchisi, ikkinchi qatorida esa ikkilnyarim o'rta o'yinchilar harakat qiladi. Qanotdagi o'yinchilarni joylashishiga ko'ra harakat turini ikkiga ajratish mumkin:

- agar qanot o'yinchilari darvoza maydonidan uzoq masofada joylashgan bo'lsa (19-rasm), hujumchilar uchburchak shaklida o'zaro harakatlanib, maydonning markaziy qismidan himoyani yorib kirib, darvozaga to'pni otishni amalga oshiradi;

- agar qanot o'yinchilari darvoza maydoni oldida joylashgan bo'lsa, asosiy o'yin yarim o'rta hujumchilar o'rtasida olib boriladi, birinchi qator hujumchilari esa yarim o'rta o'yinchilarga to'pni darvozaga yollash uchun sharoit yaratib beradi.



19-rasm. 4-2 hujun tizimida o'yinchilarning joylashish variantlari.

Hududiy hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Hududiy hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi **"qaytar va chiq"**, **"aldamchi hujum"**, **"joy almashtirish" (skrest)**, **"to'siq"** singari oddiy harakatlar boshqa usullarga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

"Qaytar va chiq"– bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib, uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

"Aldamchi hujum"– bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun

oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan "yo'lakcha"da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

"Joy almashtirish"–o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, hududga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga xalaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan.

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion (hududiy) hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har xil bo'lishi mumkin. (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanishi yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: **"vosmyorka"**, **"ikki burchak"** hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi

to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi hududiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning "vosmerka" variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik "vosmyorka" degan ikki turga ajratiladi.

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi "skrest" harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik "vosmyorka"da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Hududli himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 hududiy himoyaga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 hududli himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion (hududiy) hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganilgan usullarni qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

3.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi

Himoyada o'ynashning umumjamoa uslubi shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoyataktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning yakka (individual) xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

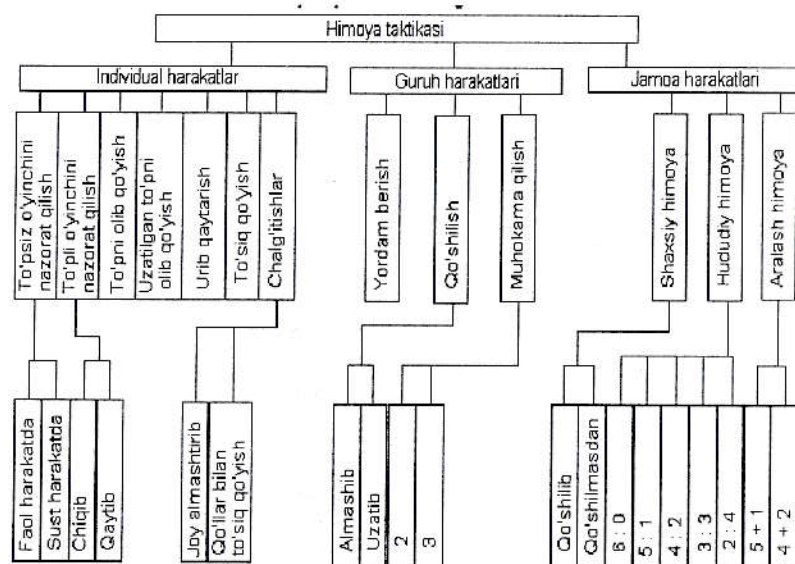
Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoadagi hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p rejali bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari yakka (individual), guruh va jamoa harakatlaridan iborat (19-jadval).

HIMOYA O'YINI TAKTIKASNING TASNIFLANISHI

19-jadval.



Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish;
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Yakka (individual) harakatlar

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun himoyachi o'yinning himoya qilish usullarini qo'llay bilishi lozim.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

Himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakat qilayotganda quyidagilarga intiladi:

a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni "to'sib" olishga;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda «olib qolish» harakatini bajarishga.

To'pli o'yinchini ta'qib etish. Bu himoyachining yakka (individual) harakatlari bo'lib, hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan. Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishiga to'sqinlik qila olmaydi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, u holda himoyachi darvozaga to'p otishning oldini olish uchun va hujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni hujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi. Himoyachi chiqish bilan birga, odatda, to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchi to'pni qabul qilib, himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgarilab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1,5—2 metr masofaga orqaga chekinadi. Uning keyingi harakatlari ta'qiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar hujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

To'pni tutib olish. To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor hujumga otishga ishora hisoblanadi. Maydon

ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin. Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatilish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun unga to'siq qo'yadi. Bundan tashqari, to'pni qabul qilish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni hujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin (ayniqsa, u to'pga qarshi chiqmasa). Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

Aldamchi harakatlar (fintlar) himoyachining shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi.

Harakatlanishdagi aldamchi harakatlar (fintlar):

1) hujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun himoyachi bir tarafga suriladi, ochiq maydonni ko'rgan hujumchi maydonning shu qismiga harakatlanadi, himoyachi bu holatda uni gavdasi bilan to'sib, harakat qilishga qo'ymaydi;

2) hujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va hujumni namoyish qiladi, odatda, hujumchi to'pdan qutulishga yoki to'pni yerga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'xtab, qarshi harakat qilishga tayyorlanadi;

3) ikki hujumchi orasida qolgan himoyachi to'pli hujumchiga tashlanadi. To'pli hujumchining to'pni yerga urib olib yurishini to'xtatib, tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini ta'qib ostiga oladi.

Bu holatda to'pli o'yinchi to'pni darvozaga joyidan otishga yoki to'pni yo'qotishga majbur bo'ladi.

To'siq qo'yishdagi aldamchi harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi: himoyachi oldindan hujumchining to'pni otishiga qulay bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qulay bo'lmagan to'p otish usullarini qollashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkitib olgani maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga xalaqit qilish mumkin. To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtagan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (9 metrlik chiziq oldida).

To'p otuvchi o'yinchiga qarshi himoyachi to'siq qo'yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo'shimcha to'siq qo'yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat-e'tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to'p otmoqchi bo'lgan qo'li tarafa siljish maqsadga muvofiqdir.

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko'rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo'ladi. **Himoyachining vazifasi** – hujumchilarni o'yinda kam samarali harakatlar qilishga majbur etishdir.

Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari - ikki yoki uch o'yinchining ayrim o'yin vaziyatlarida hujumchilarga qarshi kurashda bir-biriga yuqori darajadagi ko'mak berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

- 1) yordam qilish (podstraxovka);
- 2) o'tish (pereklucheniye);
- 3) bekinib kirish (proskalzivaniye);
- 4) o'yinchilarni taqsimlab olish (razbor igrokov).

Yordam qilish. Bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadoshiga yordam berib, ta'qibdan xalos bo'lgan hujumchini ta'qib ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul ta'qib etishda va to'siq qo'yishda qollaniladi.

Ta'qib paytidagi yordam qilish usulida o'yinchilar zonali himoyalaniş paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bol'gan tarafa siljib boradi.

Agar bir himoyachi hujumchini muvaffaqiyatli ta'qib qilolmasa, boshqa jamoadoshi bu hujumchiga qarshi harakatlarni amalga oshiradi. Yordam qiluvchi himoyachi hujumchini ta'qibchi tomonga harakatlantirishi lozim.

To'siq qo'yishdagi yordam qilish harakatlari shundan iboratki, yordam qiluvchi himoyachi ta'qib etuvchining

harakatlarini takrorlamaydi, balki u to'siq qo'yadigan maydon bo'shlig'ini qamrab oladi. Agar jamoadoshlar yonma-yon turgan bo'lsa, ular o'z qo'llari bilan devor tashkil etishlari lozim. Agarda jamoadoshlar ketma-ket joylashgan bo'lsa, oldindagi himoyachi yuqoridan, orqadagi himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish holatiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

To'siq yordamida qutulib, hududga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish. To'p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro tayyorlangan vazifa shartini hisobga olib, himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pincha to'siq qo'yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha harakat qilinishi lozim. Agar to'p burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin

himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan hududni taxminan darvoza qarshisining markazini egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi holatni egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni "straxovka" qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

Bekinib kirish. Bu guruh harakatlari turi ta'qib davrida himoyachilarga bir-birlarining orasida ro'y berishi mumkin bo'lgan to'siqlar va to'qnashuvlarning oldini olishga imkon beradi. Ko'pincha bu o'zaro harakatlar shaxsiy va aralash himoyada qo'llaniladi. Bekinib kirishni qo'llab o'tishda imtiyoz quyidagilarga beriladi:

1. To'pli hujumchini ta'qib etayotgan sherigiga;
2. To'p tomon harakatlanayotgan sherigiga;
3. Aralash himoyadagi shaxsiy ta'qib etuvchi o'yinchiga.

O'yinchilarni taqsimlab olish. Bu guruh harakatlari turida himoyachilar bir vaqtning o'zida bir necha hujumchini faol ta'qib ostiga oladi. Bu o'zaro harakatlar to'pli o'yinchini "3 soniya", "to'p bilan uch qadam" qoidalarini buzishga yoki to'pni rejalashtirilmagan tomonga yo'llashga majbur qilish uchun qaratilgan.

O'yinchilarni taqsimlab olishni amalga oshirish vaqtini to'g'ri tanlay olish juda muhim. Agar himoyachi hujumchini oldindan faol ta'qib etishni boshlasa, hujumchi boshqacha qaror qabul qilishi mumkin.

O'yinchilar taqsimotini quyidagi paytlarda o'tkazish kerak:

1. To'pli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib, ushlagandan so'ng uchinchi qadamni tashlab, to'pni uzatishga tayyorlanayotgan bo'lsa;
2. Agar to'pni o'yinga kiritishga xushtak chalingan bo'lsa;
3. Agar hujumchi sakrab to'pni uzatmoqchi bo'lsa.

Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari uch turga bo'linadi:

1. **Shaxsiy himoya;**
2. **Hududiy (zonali) himoya;**
3. **Aralash himoya.**

Darvoza himoyasiga yo'naltirilgan har xil turdagi harakatlarning mohirlik bilan qo'llanilishi g'alaba uchun kurashda ustunlik beradi.

Shaxsiy himoya. Bu gandbol o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash hududida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan so'ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki o'ziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishga yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

O'yinchilar maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich "devor" bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qancha

yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Shaxsiy himoya quyidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

1. Himoyachilarning o'tishi bilan;
2. Himoyachilarning o'tishisiz.

Himoyachilarning o'tishi bilan bo'lgan shaxsiy himoyani o'yinchilari o'ta harakatchan jamoa qo'llashi mumkin.

Himoyachilarning o'tishisiz himoyada himoyachilarning yuqori darajadagi ish qobiliyati va taktik mahorati vaziyatlarni oldindan payqamoq uchun kerak.

Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki o'z maydonida quyidagi hollarda qo'llaniladi:

1. Agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;
2. Agar raqib jamosiga qulay bo'lgan taktikani buzish kerak bo'lsa;
3. Agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;
4. Agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash hududida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi daqiqalarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, shaxsiy himoya taktikasini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ammo bu taktik tizim o'yinchilardan juda yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

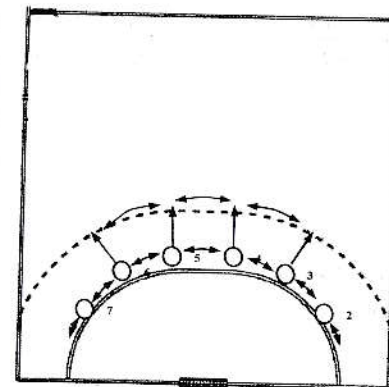
Hududiy (zonali) himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish hududi aniqlanadi, ya'ni, uning hududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo'lishiga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu hududdagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 metr masofadan

hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

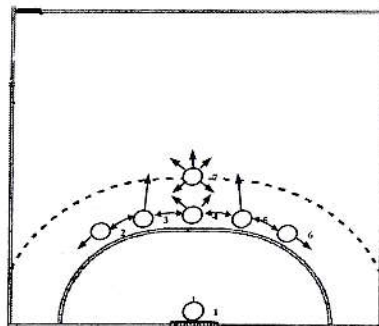
O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan ularning beshtasi hududda joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha himoya chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan hududiy himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, 6:0 hududiy (zonali) himoya taktikasida (20-rasm) barcha o'yinchilar 6 metrli darvozabon maydoni hududi oldida joylashadilar. Bu himoya taktikasining qulayligi shundaki, bunda himoyachilar bir-birlariga yaqin joylashadilar va hujumchilarning fint orqali yorib kirishlari qiyinlashadi. Bu taktik tizim asosan uzoq masofadan darvozaga to'p o'tmaydigan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.



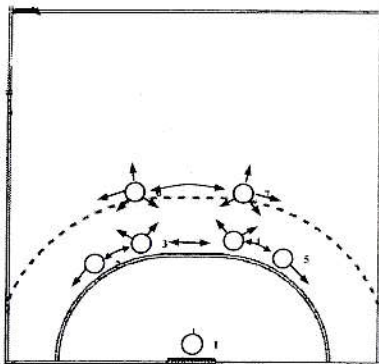
20-rasm. 6:0 himoya tizimi

5:1 himoya taktikasida (21-rasm) 5 ta o'yinchi darvozabon maydoni chizig'i oldida himoyalaniishadi, bitta o'yinchi esa 9 metrli hududda o'z hududini himoya qiladi. Bunda oldinga chiqqan o'yinchi markaziy va yarim o'rta hujumchilarining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarini buzishi va 9 metrli hududdan darvozaga erkin to'p otishlariga yo'l qo'ymasligi kerak.



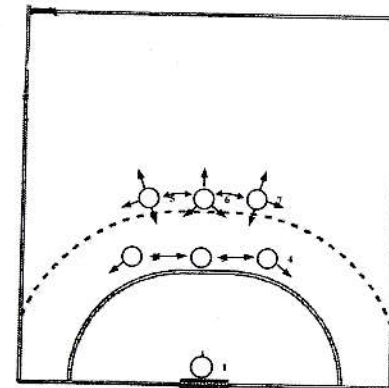
21-rasm. 5:1 himoya tizimi

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda - 9 metrli chiziqda joylashadi (22-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo'lishi kerak, to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to'p otishlarni oldini olishdan iboratdir.



22 rasm 4:2 himoya tizimi

3:3 himoya tizimi. Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib, har bir chiziqda uchtdan o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (23-rasm). Gandbolchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarim o'rta pozitsiyadan amalga oshiriladigan to'p otishlarni oldini olish. Ikkinchi chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning muvaffaqiyatli o'zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.



23-rasm. 3:3 himoya tizimi

Hududiy himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga xalaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning hududga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Hududiy himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

Aralash himoya jamoa himoya turi bo'lib, bunda o'yinchilarning bir qismi zonali himoyada, bir qismi esa hujumchilarni yakka tartibda ta'qib qilgan holda o'yin yuritishadi. Shaxsiy ta'qib ostiga faqat ayrim raqib o'yinchilari olinadi, chunki ularga nisbatan zonali himoyani qo'llash etarli emas. Odatda, yakka tartibdagi ta'qib ostida kuchli va tajribali o'yinchilar, hujumni tashkil etadigan ikkinchi hujum qatoridagi o'yinchilar bo'ladi. Aralash himoya tizimi ba'zi o'yinchilarni hujumdan chetlatish va raqibning ishlab chiqqan hujum tizimini buzish uchun qaratiladi.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5+1, 4+2. Bu himoya tizimi, o'yinchilarning bir qismi hududni ushlab turadi, boshqalari esa, hujumchini shaxsan himoya qiladi.

5+1 himoya tizimi. Himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 hududiy himoyaga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

4+2 himoya tizimi. Bu himoya tizimi raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini puxta egallagan o'yinchilar bo'lganda qo'llaniladi. Bunda to'rt himoyachi zonali himoyada (4:0), ikkitasi esa doimiy ravishda eng xavfli hujumchilarni ta'qib qilishni amalga oshiradi.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik hududiy himoya variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Aralash himoya tizimini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilarga ega bo'lish lozim:

1. Shaxsiy ta'qib uchun tajribali himoyachilar. Ular nafaqat ta'qibda, balki imkoniyat darajasida boshqa jamoadoshlari bilan o'zaro harakatlarda ham qatnashishlari kerak;

2. Zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar. Yakka tartibda ta'qib qilayotganlarga har tomonlama yordam berib, zaruriy hollarda xavfli hujumchiga qarshi harakatlar olib borishlari mumkin.

Himoyadagi jamoa harakatlarining taktik tamoyillari

1. Almashish tamoyili. Bu – to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi. Agar himoyachi yaqinida biror-bir hujumchi bo'lmasa, himoyachi darhol o'zining himoya maydoniga qaytishi lozim. Bu holda himoyachi ixtiyoriy ravishda darvozaga tahdid etayotgan hujumchini ta'qib ostiga olishi kerak (hujumchi bu himoyachining pozitsiyasida

harakatlanmayotgan bo'lsa ham). Bu muayyan pozitsiyaga javobgar himoyachi bu hujumchiga o'tgandan so'ng himoyachi o'zining tizimidagi o'rnini olishi mumkin.

2. Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili. Bu tamoyil shundan iboratki, tahdid qilayotgan to'pli o'yinchi hududida doim himoya "devori" bo'lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo'lish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi. Bu tamoyilni quyidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

1. Agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi u hujumchini ta'qib qilishga o'tadi, boshqalari esa ularni straxovka qiladi;

2. Agar to'pli hujumchi o'tish orqali himoya chizig'i tomon otlansa, himoyachi o'zining hujumchisini tark etib, darhol to'pli hujumchini ta'qib qilishga o'tadi.

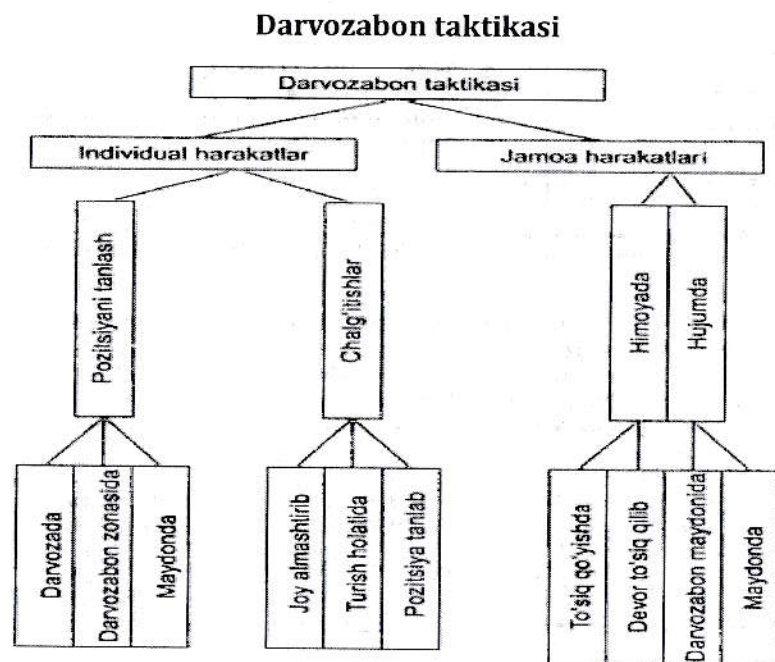
3. Qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish tamoyili. U shundan iboratki, to'pli hujumchi qaysi himoyachining yo'nalishida harakatlansa, shu himoyachi to'pli hujumchini ta'qib ostiga oladi. Himoyachining harakat yo'nalishi qarama-qarshi amalga oshirilishi shart.

4. To'p uzatilishining oldini olish tamoyili. Bu tamoyil himoyachilarning hujumchilarga nisbatan muayyan bir himoya tizimida amalga oshiriladiki, bunda to'pni uzatish imkoniyati qiyinlashadi yoki to'pni uzatish imkoniyati umuman bo'lmaydi. Buning uchun himoyachi to'pli hujumchi va ta'qib qilayotgan o'yinchisi orasidan o'rin oladi.

Himoya vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun barcha himoyachilar yuqoridagi hamma tamoyillarga to'la amal qilishlari lozim. Agar biror-bir tamoyil to'la bajarilmasa, himoya tizimida zaif joy paydo bo'ladi va raqib bundan foydalanib, ustunlikka erishishi mumkin.

3.4. Darvozabon o'yini taktikasi

O'yinning yakuniy natijasi ko'pincha darvozabonning o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning yo'nalishiga eng oxirgi ta'sirni ko'rsatishi mumkin va shu sababdan darvoza ishg'ol bo'lishi yoki bo'lmasligini hal qiluvchi darvozabon hisoblanadi. Darvozabon taktikasining umumiy shakli quyidagi (20-jadval) da ko'rsatilgan.



Darvozabon himoya taktikasi.

Individual harakatlar

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan samarali usullarni qanchalik mohirlik bilan bajarishi orqali belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashiga to'g'ri keladi.

Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz (24-rasm).

Pastdagi to'rtburchaklar yo'nalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi - o'rta, tepa qismidagisini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni uzoq to'plar, 2-to'rtburchak yo'nalishidagi to'plarni o'rta va 3-to'rtburchak yo'nalishidagilarni esa yaqin to'plar deb ataymiz.

1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

Darvozaning shartli hududlari 24-rasm

Agar past to'p 1- to'rtburchak yo'nalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi.

Agarda 2- to'rtburchak yo'nalishida otilsa, sirpanish (max) va oldinga qarshi chiqish (vipad) ni amalga oshiradi.

3- to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa, bir yoki ikki oyog'i bilan qarshi chiqishni amalga oshiradi.

Agar o'rta to'p 1-to'rtburchak yo'nalishida otilayotgan bo'lsa, bunda darvozabon 3-hududga qadam qo'yib, bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi; agar uchinchi turtburchakga yo'nalgan bo'lsa - qo'l bilan, oyoq silkinishi (max nogi) va son bilan.

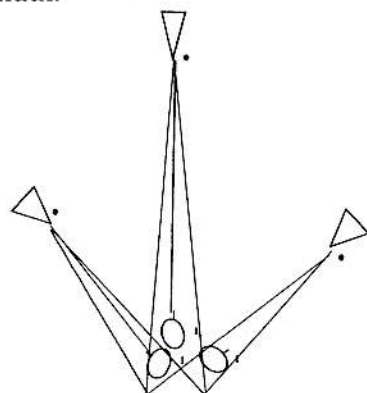
Agar yuqori to'p 1- yoki 2-to'rtburchaklarga yo'naltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib, bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3-to'rtburchakda bo'lsa - ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qayerdaliliga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 30° dan kam bo'lgan burchak ostida

amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o`rin oladi (25-rasm).

To`pning maydon yuza chizig`idan markazga qarab uzoqlashib yo`nalishiga ko`ra hujumchining hujum chizig`iga qarab darvozabon yarimoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

Buning uchun unga yon tarafga 1-2 qadam qo`yish yetarli. To`p maydon markazida bo`lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.



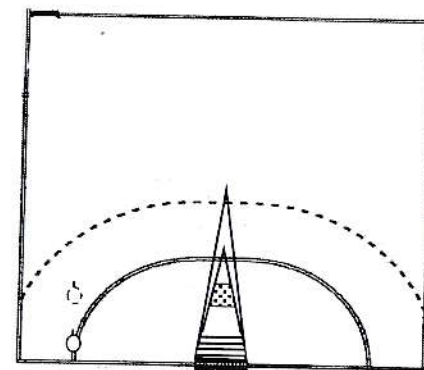
25 rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

Darvozabon uchun markazdan otilgan to`plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to`p otishning yo`nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo`ladi.

Bu holatda darvozabon darvozadan ancha oldinda hudud tanlaydi.

To`pning yo`nalish burchagini kamaytirish uchun u dadil oldinga chiqishi kerak. Bu harakati bilan darvozabon to`p darvozaga kirmasligi uchun to`shish kerak bo`lgan bo`shliqni kamaytiradi.



26-rasm. Darvozabon hududida pozitsiyani tanlash

Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to`g`ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Hujumchining to`p otishidan oldin uning ro`parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turish juda muhim. Ba`zan hujumchi to`p yo`nalishini o`zgartirishga imkoniyati bo`lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu samarali bo`ladi, chunki darvozabonning chiqishi hujumchi uchun kutulmagan hol bo`ladi. Bu usulni to`satdan amalga oshirish lozim, chunki hujumchi to`pni darvozabon ustidan darvozaga yo`naltirishi mumkin va darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi.

Uzoq masofadan otilgan to`plar otish burchagini ham to`pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (26-rasm). Buning uchun darvozabon hujumchining to`pni otmoqchi bo`lgan qo`lini va to`pni nazaridan qochirmasligi kerak.

To`pning harakatlanish yo`nalishini aniqlab olish uchun quyidagilarni e`tiborga olish kerak:

1. To`p qaysi masofadan otilyapti;
2. To`p otilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
3. Himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
4. Hujumchining to`pni otishdagi o`ziga xos xususiyatlari.

Aldamchi harakatlar (fintlar) – bu individual taktik harakatlar bo'lib, hujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishga majbur etadi, undaydi. Darvozabon aldamchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

1. Pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar;
2. Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar;
3. Joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar:

1. Darvoza oldidan 2-3 metr masofada joy olib, darvozabon hujumchini darvozaga balandlatib to'pni otishga majbur etadi;
2. Darvozabon hujumchining hujum chizig'idan bir tomonga siljib, hujumchiga darvozaning ochiq bo'lgan qismiga to'pni yo'naltirishni taklif etadi.

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar:

1. Oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;
2. Qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;
3. Oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;
4. Oyoqlarni keng qo'ygan holatda (to'pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar:

1. Oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash;
2. Gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;
3. Gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to'pni yo'naltirishga undash.
4. Oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat bajarilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:

1. Turli aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;
2. Aldamchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;
3. Raqiblarni yaxshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldamchi harakatlarni qo'llash;
4. Shunday harakat qilish kerakki, aldamchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

Jamoa harakatlari

Darvozabon darvozaning ishg'ol qilinishining oldini olishi mumkin bo'lgan eng so'nggi o'yinchi hisoblanadi. Uning individual harakatlari ba'zan o'yinning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamoa harakatlari yanada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun darvozabon va himoyachi harakatlari o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Agarda bir himoyachi qanotdagi to'pli hujumchini ta'qib ostiga olsa, darvozabon ziyrak bo'lishi kerak. Bunda uning asosiy vazifasi darvoza to'sini oldida joyni egallab, yaqin bo'lgan yon burchaklarni faol to'sishi kerak. Bunday vaziyatda himoyachi hujumchini maydonning yuza chizig'i tomon siqib boradi va darvozaning yaqin qismiga qaraganda, uzoq qismiga to'pni otishi murakkablashadi. Barcha holatlarda himoyachi to'p otayotgan hujumchi bilan kurashayotganda, darvozabon vazmin bo'lishi kerak.

Agarda darvozabon kurash olib borilayotgan joyga yaqinlashsa, to'p kutilmagan yo'nalishdan darvozaga kiritilishi mumkin, chunki hujumchi xohlagan usulda to'pni darvozaga yo'naltirishi mumkin.

Agar darvozabon tezlik bilan har tarafga harakatlanayotgan bo'lsa, himoyachining qo'lga urilib qaytgan to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Harakatli devor hosil qilinganda, to'p o'zining yo'nalishini darvozabon o'z o'rnidan siljigan paytda o'zgartirishi mumkin. Harakatsiz devor hosil qilinganda, himoyachilar bilan kelishib, darvozabon darvozaning uzoq qismini, himoyachilar esa yaqin qismini berkitishadi. Bu holda ham darvozabon o'zining jamoa-doshlariga yordam qilishi lozim. 9

metrli erkin to'p otishni amalga oshirishda darvozabon "devor" qo'yishni uyushtiradi.

O'yin davomida darvozabon o'yinchilarning harakatini doimiy ravishda boshqarmasligi kerak. Bu ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin.

Birinchidan, himoyachilar o'zlarining taktik rejalarini o'yin davomida qo'lashadi va darvozabonning ko'rsatmalari o'yinchilarning diqqatini chalg'itadi; ikkinchidan, o'yinchilar ko'pincha darvozabon ko'rsatmalarini eshitmaydi; uchinchi-dan, darvozabonning himoya o'yiniga ko'p e'tibor berishi to'satdan darvozaga to'p kirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qarshi hujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa, darvozabon uni tezlik bilan olib hujumga o'tayotgan o'yinchiga yoki darvoza maydoni yaqinidagi o'yinchiga aniq uzatishi kerak. Odatda, darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalish trayektoriyasi har doim bir xil bo'lmasligi kerak. Agar hujumchi ta'qib ostida bo'lmasa, darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirishi lozim. Agarda jamoadosh hujumchi himoyachilaridan ilgari ketse va ular bu hujumchini izma-iz ta'qib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni hujumchining oldiga yuqoridan yo'naltirishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonini e'tibordan chiqarmaslik kerak. Jamoa hujum harakatlarini amalga oshirayotgan paytda, darvozabon yetinchi o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

Jamoa harakatlari haqida gapirar ekanmiz, yosh sportchilarda bu harakat turini shakllantirishda murabbiyning shu soha bilimdoni ekanligi katta ahamiyatga ega. Bir jamoani kamida 14 o'yinchi tashkil etadigan bo'lsa, ularning har birining o'ziga xos xarakteri, temperamenti, qolaversa, hususiyatlari mavjud. Ularning bir yoqadan bosh chiqarib harakat qilishlari, albatta, murabbiyga bog'liq. Yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar qilib tarbiyalashda uning ahamiyati beqiyos.

Yosh sportchining psixologik xulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta mas'uliyat yuklanadi. Sportchining nafaqat yuqori yutuqlarga erishishini ta'minlash, balki jamiyatda o'z o'rnini topishda layoqatli, har tomonlama yetuk inson tarbiyasi ham murabbiyning eng birinchi galdagi vazifasidir.

Gandbol o'yini taktikasi mavzusi bo'yicha nazorat savollari:

1. Gandbol o'yini taktikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering ?
2. Taktikadaning asosiy vazifasi ?
3. Hujum taktikasi bo'limlarini aytib bering ?
4. Hujum taktikasi individual harakatlarni sanab bering ?
5. Hujum taktikasi guruh harakatlarini sanab bering ?
6. Hujum taktikasi jamoa harakatlarini sanab bering ?
7. Hujum o'yini tizimlarini aytib bering ?
8. Tez yorib o'tish hujumi haqida so'zlab bering ?
9. Hududiy hujum nima?
10. Himoya taktikasi tasnifi ?
11. Himoya taktikasi individual harakatlarni sanab bering?
12. Himoya taktikasi guruh harakatlarni sanab bering ?
13. Himoya taktikasi jamoa harakatlarni sanab bering ?
14. O'yinchilarni "hududiy himoya" tizimda joylashtirib bering?
15. Darvozabon taktikasi individual harakatlarni sanab bering?
16. Darvozabon taktikasi jamoa harakatlarni sanab bering?

IV BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLAR

4.1. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. O'quv-mashg'ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir. Yillik trenirovka siklida (bosqichida) avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi.

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini amal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organ va tizimlar faoliyatining takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni paytda ularning har biri yoki bu jismoniy sifatleri ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Bunda aynan gandbol sport turiga xos bo'lgan mashqlar asosiy vosita bo'lib hizmat qiladi.

Gandbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati

intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, oldin tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq gandbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va to'xtash harakatlardan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Gandbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq to'p uchun kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish gandbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Gandbolchilar to'pni qanchalik yaxshi boshqarsalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, aldamchi, chalg'ituvchi, harakatlarni yaxshi qo'llay bilsalar gandbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Gandbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib bormoqda. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

4.2. Jismoniy sifatlar

Kuchni tarbiyalash

Kuch deb insonning kuchi muskullar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni engish yoki unga qarshi tura olish qobiliyatiga aytiladi. Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini, darvozaga otilgan to'p kuchini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch» – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandalbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda yoki darvozaga to'p otishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha

turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irliklar yoki qarshiliklar va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandalbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu - snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlarini ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri elkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdur. Bu mashqda shtanganing

grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakhasidagi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

"Portlovchi" kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil "chuqur" ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning "chuqurligi" va erga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, "chuqurlikka" sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. "Chuqurlikka" sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Gandbolchining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

"Portlovchi" kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni qo'l bilan uzoqqa otishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar ko'proq kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish elka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining

rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylanitirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib erga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylanitirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

- kuch "gradienti" ni oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;

- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;

- "amortizatsiya" fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun "imkon boricha" va "maksimal kuchlanish" usullaridan foydalaniladi.

"Imkon boricha" usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

1. Mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta ishtiyoq va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

2. Mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaf-

fusini o`stirib borgan holda, tez sur`atda bajarish, ya`ni qisqa vaqt (0,5-1,5 min) ichida mumkin qadar ko`proq harakat usullarini bajarish;

3. Har safar mashq qayta bajarilayotganda og`irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshirib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va suratni pasaytirib bajarish.

"Maksimal kuchlanish" usuli o`yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo`llaniladi. U eng katta og`irlikka yaqin bo`lgan maksimal og`irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko`tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 minut tanaffus bilan, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O`yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo`yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo`l tekkizish (10,15,20 sekundda maksimal marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;

- shtangani (30-50 kg) elkaga qo`yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo`l tekkizish;

- sakraganda to`pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to`pni egallab olish texnikasiga oid mashqlar xam sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash - Jismoniy sifatlardan biri bo`lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma`lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko`p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo`lishining quyidagi shakllari mav-

juddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

- reaksiya tezligi;

- yakka harakatni bajarish tezligi;

- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

Tafakkur tezligi gandbolchilarning tez o`zgaruvchan o`yin vaziyatlarida qisqa vaqtida to`g`ri qaror qabul qilish, vaziyatlarni o`z vaqtida to`g`ri baholash, yuzaga kelgan vaziyatdan oqilona foydalanish holatlarida namoyon bo`ladi. Tafakkur tezligi sportchining toifasiga ham bevosita bog`liq bo`ladi. Sportchi qanchalik ko`p o`yin vaziyatlarini o`zlashtirgan bo`lsa, uning fikrlash tezligi ham shunchalik yaxshi rivojlangan bo`ladi.

Reaksiya tezligi oddiy va murakkab bo`lishi mumkin. Oddiy reaksiya deb, oldindan ma`lum bo`lgan signalga (qo`zg`atuvchiga) oldindan ma`lum bo`lgan javob reaksiyasini bajarishdir. Bunday reaksiya asosan tsiklik sport turlarida (yengil atletika, suzish va h.k.) uchraydi. Masalan, yengil atletika sport turida yuguruvchilar start chizig`i oldida oldindan ma`lum bo`lgan signalni (qo`zg`atuvchini) kutadi. Signal (xushtak yoki pistolet tovushi) bo`lishi bilan sportchi oldindan ma`lum bo`lgan javob reaksiyasini amalga oshiradi. Ya`ni yugurishni boshlaydi.

Murakkab reaksiya deb, oldindan ma`lum bo`lmagan signalga (qo`zg`atuvchiga) ma`lum bo`lgan javob reaksiyasini bajarishga aytiladi. Murakkab reaksiya atsiklik sport turlarida (gandbol, futbol, kurash, boks va h.k.) uchraydi.

Misol uchun, gandbol sport turida raqib o`yinchisi qanday harakatni amalga oshirishini gandbolchi bilmaydi, raqib o`yinchisi biron bir texnik harakatni amalga oshirganda, sportchi unga qanday javob reaksiyasini amalga oshirish lozimligini tahlil qiladi va mashg`ulot jarayonida eng ko`p takrorlangan usulni qo`llaydi. Signal yoki qo`zg`atuvchi va javob reaksiyasi orasidagi vaqt sportchining reaksiya tezligini belgilaydi.

O`yinchilarning harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda,

harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal suratda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda suratni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (rivok) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing ham, maksimal tezlikda to'pni erga urib yurish va aldab o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida - hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga

katta ahamiyat berish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash. Chaqqonlik - bu sportchining murakkab koordinatsion harakatlarni tez bajara olish qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish, paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va mo'ljal olishni a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar va tuproq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni shuningdek estafetali mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rgatishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan erga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;
- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;
- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;
- harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

– aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;

– yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;

– bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;

– to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni "sakkiz" shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;

– ikki to'p bilan «jonglyor» qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun "to'siqlar polosi"ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan o'mbaloq oshish, keyin bir oz yugurib "derazaga" sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikladidan deysinib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4-5 m yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan keyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash "to'siqlar polosi"ni engib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar bu mashqlar ataylab o'quv-mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash. Chidamlilik – bu biror bir

ish faoliyatiga uzoq muddat shiddatni pasaytirmasdan chidab berish qobiliyatiga aytiladi. Markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarning samaradorligi bilan baholanadi.

Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish gandalbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Gandalbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklanmalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandalbolchining organizmiga ta'sir ko'rsatayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir-biriga qo'shilgan jadal yugurish; to'xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali rivojlanadigan qobiliyatdir.

Mashg'ulotning ayrim bosqichlarida gandalbolchi fazo-vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning mashg'ulot tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy tsiklik shakllarning 5-7 daqiqali kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini

ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan xajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama mashg'ulot o'yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, mashg'ulot o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir o'tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval mashg'ulot tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqa davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa "aylanma mashg'ulot" yaxshi natija beradi. Aylanma mashg'ulotning har bir "bekatida" aniq tartiblashtirilgan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga "imkon" yaratadi:

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishni to'xtamasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;
- yuqori jadallikdagi ishning intervalligini ta'minlab beradi (10-15 soniya ishdan so'ng 20-30 soniya dam olish; 30-40 soniya ish - 1-1,5 daqiqa dam olish; 1,5-2,5 daqiqa ish - 3 daqiqa dam olish);
- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 daqiqa ish, 5 daqiqa dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma mashg'ulotning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda mashg'ulot va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik

muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuklanmalarni jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- mashg'ulot jarayonining hamma elementlarida yuklanmalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, mashg'ulot vositalari va usullarning variativligi;
- maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;
- asosiy mashqlar oraliq'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;
- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);
- musiqa va ritmolidyerdan foydalanish;
- turli sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);
- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;
- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, massaj, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash. Egiluvchanlik - bu harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka mashg'ulotga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun xaftada 2-3 marta kichik yuklama bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta-sekin kattalashtirilib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar,

sharik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inertsia kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va surati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan takrorlanishlar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek, dastlabki badan tarbiya, massaj, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda etakchi hisoblanadi.

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavgani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan tez bukib, gavgda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqdasakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kerak);
- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavgani aylantirish;

- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen mashg'ulot va uning yangi turi - psixoregulyatorli mashg'ulotdan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar mavzusi bo'yicha nazorat savollari:

1. Gandbolda jismoniy tayyorgarlik haqida so'zlab bering?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida so'zlab bering?
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi nima?
4. Jismoniy sifatlarni sanab bering?
5. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari?
6. Kuch o'z xarakteriga ko'ra: Qanday bo'lishi mumkin?
7. Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlar haqida so'zlab bering?
8. Tezlik nima?. Tezlikni tarbiyalash uslubiyati?
9. Reaksiya tezligi oddiy va murakkab reaksiya haqida so'zlab bering?
10. Chaqqonlik tushunchasi. Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar sanab bering?
11. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati?
12. Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar sanab bering?

V-BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH

5.1. Musobaqalarning ahamiyati

Gandbol musobaqalari o`quv-mashg`ulotishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Musobaqalar shug`ullanuvchilarning mashg`ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamla-katda gandbolni ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi o`yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman, jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o`quv-mashg`ulot jarayonining ahvoli va yo`nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o`quv-mashg`ulot ishlarini yakunlash vositasi bo`lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat`iyligni, g`alabaga erishish yo`lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, qolaversa, mamlakat oldidagi mas`uliyat hissini tarbiyalaydi. O`yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Musobaqalar ko`p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan gandbolni targ`ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo`lib xizmat qiladi. Musobaqalar tomoshabinlarga ijobiy ta`sir ko`rsatib, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug`ullanishga jalb etadi.

Gandbol hakamining tarbiyachi – pedagog va o`yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlilik qilish, b maydonda ro`y beradigan qo`polliklarga va ayrim gandbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat`iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o`yinchilariga o`z vaqtida tanbeh va ko`rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o`tkazishga yordam beradi.

Musobaqalarni tayyorlash va o`tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o`tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo`lishi, musobaqalar joyini tayyorlash, sportchi va hakamlarni

kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko`rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o`tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

5.2. Musobaqa turlari

Oldiga qo`yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo`lish mumkin.

O`zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi va gandbol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko`ra g`olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalari bo`lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o`tkaziladi.

Qo`yidagilar musobaqaning asosiy turlariga:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari; “Universiada”, “Barkamol avlod”, “Umid nihollari” va boshqa musobaqalar kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas`uliyatli musobaqalar bo`lib, ularning natijalari bo`yicha g`olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o`quv-mashg`ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalariga juda ko`p jamoalarni jalb etish va g`olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o`tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish bo`yicha o`tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o`tkaziladi.

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” har

yilda bir marotaba o'tkazilib, ularda maktab ("Umid nihollari"), kollej, litsey ("Barkamol avlod"), institut va universitet talabalari ("Universiada") orasidan eng kuchlilari aniqlanadi.

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlar o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqalarni rejalashtirish

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi va gandbol federatsiyasi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston gandbol federatsiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin, gandbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport boshqarmalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

5.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan uchta tizim – aylanma tizim, chiqib ketish tizimi avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan aralash tizim qo'llaniladi.

Aylanma tizim

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l - musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qura o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan tok son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 8 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 8 soniga) yaqin bo'lgan toq son 7 bo'ladi. Demak, ettita vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son – 9, demak, to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib jamoalar raqami ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (21-jadval).

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi.

Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilganidan keyin, o'yinlarning taqvimi tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur taqvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni sakkizta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (sakkizinchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 8-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar sakkizta bo'lganda 8-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi (23-24-jadval). Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

21-jadval

7 ta jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish (jamoalar soni toq bo'lsa shuncha tur bo'ladi)

5		6		7	
5 4	4 6	6 5	5 7	7 6	6 1
6 3	3 7	7 4	4 1	1 5	5 2
7 2	2 1	1 3	3 2	2 4	4 3
1		2		3	4

22-jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7--3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

23-jadval

8 ta jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish (8 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son - 7)

5-8		6-8		7-8	
5 4	4 6	6 5	5 7	7 6	6 1
6 3	3 7	7 4	4 1	1 5	5 2
7 2	2 1	1 3	3 2	2 4	4 3
1-8		2-8		3-8	4-8

24-jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur
1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	4-8
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3

3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Ikkinchi usul: Bu usul avvalgi usuldan ham oddiy: Ikkinchi usul musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Ikkinchi usulga binoan o'yinlar taqvimini bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (butunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoladi (25-jadval).

Ikkinchi usul bo'yicha 7 ta jamoa bo'lganda o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash.

25-jadval

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga "nol" raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoladi. Taqvim bo'yicha "nol" raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda dam oladi.

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketadigan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar sonini bilish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$\dot{t} = \frac{\hat{E}(\hat{E} - 1)}{2}$$

M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

Misol uchun K = 12

$$M = \frac{12 * (12-1)}{2} = 66$$

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin turlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak. Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga etarli bo'lishi kerak.

Musobaqalarni aylanma tizimda o'tkazishning ijobiy tomoni shundaki, bunda qatnashuvchi jamoalar orasidan eng kuchli jamoa aniqlanadi. Bu tizimda kuchli jamoa tasodif tufayli yutqazib qo'ysa ham, qolgan o'yinlarda o'zini ko'rsatib, g'olib bo'lish imkoniyati saqlanib qoladi.

Salbiy tomoni shundaki, bu tizimda musobaqa g'olibini aniqlashga ko'p vaqt va mablag' ketadi.

Bitta mag'lubiyatdan keyin musobaqadan chiqib ketish tizimi

Bu tizim odatda, qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muddat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Mag'lubiyatga uchragan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining jadvalini (setkasini) tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib, uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan jadval tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qaysidir darajasiga teng bo'lsa:

($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), bunday hollarda barcha jamoalar uchrashuvini birinchi turdan boshlaydilar.

Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi turdan qolgan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi turdan, ikkinchi qismi ikkinchi turdan boshlab uchrashadilar. Birinchi turdan uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formulalardan foydalaniladi:

$$K_1 = (M - 2^n) * 2$$

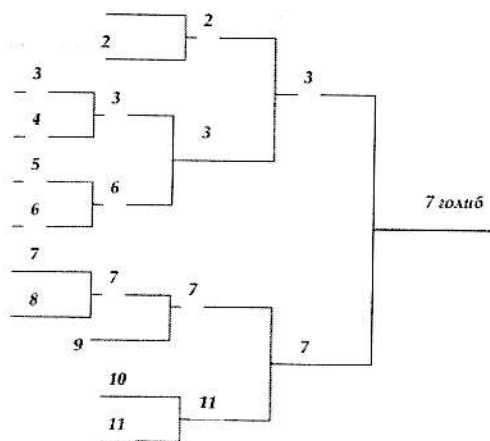
K_1 – musobaqaning birinchi turidan o'ynaydigan jamoalar soni;

M – musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi ($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko'p bo'lishi mumkin emas. Masalan, o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11 ta bo'lsa. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $2^3=8$; bo'ladi. So'ng formula asosida 11 dan 2 ning darajasi ayiriladi va 2 ga ko'paytiriladi (27-rasm).

$$K_1 = (11 - 8) * 2 = 6$$

11 ta jamoaga olimpiya tizimida musobaqani setkasini tuzish



27-rasm.

Formula asosida aniqlangan son musobaqaning birinchi turidan boshlab o'ynaydigan jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi turidan musobaqaga qo'shiladigan jamoalarni aniqlash uchun ikkinchi formuladan foydalanamiz.

$$K_2 = (M - K_1) : 2$$

K_2 – musobaqaning birinchi turida dam olib, ikkinchi turdan o'ynaydigan jamoalar soni;

M – musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

K_1 – musobaqaning birinchi turidan o'ynaydigan jamoalar soni;

2: – Bunda musobaqada qatnashuvchi umumiy jamoalar sonidan musobaqaning 1- turidan boshlab o'ynaydigan jamoalar soni ayriladi, ayrilish natijasida chiqqan son musobaqaning 1-turida dam oladigan jamoalar bo'lib, uni 2 ga bo'lish natijasida aynan qaysi jamoalar dam olishi aniqlanadi. Dam oluvchi jamoalar taqvim jadvalining (setka) tepa va pastidagi raqamlardan olinadi.

$$K_2 = (11 - 6) : 2 = 3/2$$

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, dam oladigan jamoalar pastdan bittaga ko'proq bo'ladi (jadvalga qarang).

Yutkazgandan so'ng chiqib ketish tizimining ijobiy tarafi shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni ko'p bo'lsa ham qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi - uchrashuvchi jamoalar jufti qura tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy bo'ladi, eng kuchli ikki jamoa qura natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi.

1-o'rin – final g'olibi.

2-o'rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

Aralash tizim

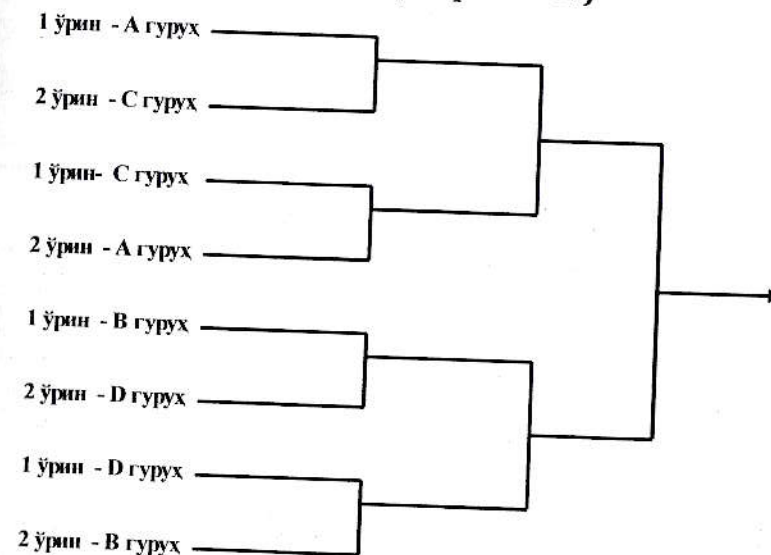
Musobaqa o'tkazishning "Aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (16 ta jamoa A, B, C, D guruhlariga bo'linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko'p ochko yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o'rinni olgan jamoa C guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, C guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa B guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda o'ynaydi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar 28-rasm).

Aralash tizim

28-rasm

I bosqich (aylanma)			
A guruhi		C guruhi	
1 - III o'rin		1 - II o'rin	
2 - I o'rin	←	2 - III o'rin	→
3 - IV o'rin		3 - I o'rin	
4 - II o'rin		4 - IV o'rin	
B guruhi		D guruhi	
1 - I o'rin		1 - IV o'rin	
2 - III o'rin	←	2 - I o'rin	→
3 - II o'rin		3 - III o'rin	
4 - IV o'rin		4 - II o'rin	

II bosqich (chiqib ketish)



5.4. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa bi-ror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi

kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa uni o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur etkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (aylanma, yutkazgandan so'ng chiqib ketish, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.
11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar

bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha nazorat savollari:

1. Musobaqaning asosiy maqsadini aytib bering?
2. Musobaqa nizomi haqida so'zlab bering?
3. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering?
4. "Aylanma" tizim asosida kalendar o'yinlarni qanday usullar bilan tuzish mumkin? Misollar keltiring?
5. Chiqib ketish (olimpiya) tizimi asosida qanday kalendar o'yinlari tuzib chiqiladi?
6. Musobaqa o'tkazish tizimlarining ijobiy va salbiy tomonlarini izohlang?
7. Musobaqa nizomida nimalar aks ettiriladi?
8. Musobaqaning asosiy turlariga qanday musobaqalar kirishini aytib bering?
9. Musobaqaning yordamchi turlariga qanday musobaqalar kirishini aytib bering?
10. 19 ta jamoaga chiqib ketish (olimpiya) tizimi asosida kalendar o'yinlarni tuzib bering?
11. 8 ta jamoaga aylana tizimi asosida kalendar o'yinlarni tuzib bering?
12. 22 ta jamoaga chiqib ketish (olimpiya) tizimi asosida kalendar o'yinlarni tuzib bering?
13. 10 ta jamoaga aylana tizimi asosida kalendar o'yinlarni tuzib bering?

VI BOB. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirish yosh gandbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. Rejalashtirish yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilish natijalarini va kelajakda qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur. Zamonaviy gandbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Gandbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Gandbolchilarni tayyorlash dasturiga asosanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol (perspektiv) rejalashtirish, ya'ni bir necha yo'llarga;

2. Kundalik (joriy) rejalashtirish – bir yillik;

3. Tezkor rejalashtirish, ya'ni bir oyga, haftaga bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

6.1. Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish gandbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi. Gandbolchilarda mahoratning paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. O'quv-mashg'ulotini istiqbol rejalashtirish bu gandbolchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotini ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab

chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida gandbolchilar mahoratini oshirish dasturidir.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalari ham jamoa uchun, ham bir gandbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir gandbolchi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoaning istiqbollari belgilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha gandbolchilariga tegishli ko'rsatmalar bo'ladi. Shaxsiy istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir gandbolchiga ta'biqan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar bir-biriga mos keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja etakchi rol o'ynaydi.

Gandbol bo'yicha eng yirik va nufuzli musobaqalar (jahon birinchiligi, olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, gandbolchilar o'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqvimi ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbol rejada gandbolchilarning sport mahorati darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan talablar tobora oshib borishi zarur. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, o'quv-mashg'ulot vositalari, shiddatining, nazorat me'yorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda gandbolchilarning avvalgi ko'p yillik siklida o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillardagi ko'rsatilgan natijalar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Gandbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash

ayniqsa muhimdir. Bunda gandbolchilarning shifokor tekshiruv-i ma'lumotlarini, model tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va gandbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu tarzda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarish-ga hamda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy ko'rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- ko'p yillik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamika-si umumiy qonuniyatini ularning ko'p yillik sikl davomida doimo ilgarilab boradigan o'sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Gandbolchilar mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib bora-di, jumladan mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

6.2. Kundalik (joriy) bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuz-iladi va uning bir qismi hisoblanadi. Bir yillik rejalashtirishning asosini ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini tashkil qiladi.

Gandbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni yil davomida o'tkaziladi va sikl (bosqich) tavsifiga ega bo'ladi. O'quv-mashq jarayonining yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Bu davr har bir yangi yillik siklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi: Gandbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi. Mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Buning uchun yengil atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning asosiy shakllari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus guruh va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o'rin egallaydi.

Asosiy e'tibor o'yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda

to'p bilan muomala qilish texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi. O'yinchilarning jamoada o'z majburiyatlarini bajarishini hisobga olgan holda individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishiga e'tibor beriladi. Gandbolchilar yangi guruhli va jamoaviy haarkatlarni o'rganishadi, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o'yinchilarning vazifalari aniqlanadi. O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umumiy rivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davri

Bu davr rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Bu bosqichda no-maxsus mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim. Musobaqa davrida yuqori tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi. Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vositalari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinatsiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat.

Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Musobaqa davrining boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'tish davri

Bu davr rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik sikldagi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

O'yin davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan

mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan kompleksli mashg'ulotlar bajariladi. Ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bu bilan mashg'ulotning yillik sikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan ancha yutiladi.

Tezkor rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik (joriy) bir yillik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot konspekti tuziladi.

Mashg'ulot maqsadining batafsil bayoni, barcha mashqlarning nomi, ularning hajmi, jadalligi hamda mashg'ulotlarga oid uslubiy ko'rsatmalar mashg'ulot konspektining mazmunini tashkil etadi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari deb ish rejasi, o'quv-mashg'ulotning reja-konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha nazorat savollari:

1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlarini sanab bering?
2. Kundalik (joriy) bir yillik rejalashtirish haqida so'zlab bering?
3. Istiqbol (perspektiv) rejalashtirish?
4. Tayyorlov davrida qanday vazifalar hal etiladi?
5. Musobaqa davrining davomiyligi qancha?
6. Musobaqa davrida o'yinlararo sikllarida yuklamalarni taqsimlanishi?
7. O'tish davri haqida so'zlab bering?

GLOSSARIY

Gandbol sport turining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Gandbol sport turida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Burchak o'yinchisi maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga yetkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvozaboni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to'pni ilib olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim.

Yarim o'rta o'yinchisi maydonning markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasi 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi.

Chiziq o'yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasi 6-7 metr masofalar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim.

Markaz o'yinchisi o'z nomi bilan maydonning markazida (erkin to'p tashlash chizig'idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchi

vazifasini ijro etish uchun o'yinchidan maydonni ko'ra bilish, yon taroflarni ko'ra olish, kutilmagan va aniq to'p uzata olish, murakkab bo'lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to'p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o'yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, texnik-taktik harakatlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so'z bilan aytganda, barcha hujum shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Funksional tayyorgarlik – gandbolchiorganizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Sport mashg'ulotlarining vositalari –sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

O'yin texnikasi –qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'lla-niladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

To'pni ilish bu – to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llar tirsak qismidan biroz bukilgan holatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'p tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi. To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab uslub bo'lib, sportchidan yuksak mahorat talab etadi.

To'pni uzatish –asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. To'p uzatishni bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan, tirsak yelka bilan baravar yoki yelkadan

biroz balandda bo'lishi, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap yelka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq.

To'pni yerga urib olib yurish –buusul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan harxil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to'p yerga tegib sapchib ko'tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Darvozaga to'p otish –natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq. Ayniqsa raqiblar uchun kutilmagan vaziyatda darvozaga to'p otish zamonaviy gandbolda yaxshi natija ko'rsatmoqda. Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Chalg'itishlar (fint) –buusulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutulish maqsadida foydalani-ladi. To'p bilan chalg'itishlar to'p uzatishni, darvozaga to'p otishni, to'pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

To'siq –buhujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

To'pni olib qo'yish –bumuhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish –buharakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni

egallashga harakat qiladi.

To'pni to'sish –darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi.

Qo'shilish –buusulo'yinchilarni nazorat qilishniyo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi.

To'pli o'yinchini to'xtatish –buusul gandbol sport turida himoyachilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul hisoblanib, hujumchilarning darvozani ishg'ol qilishga bo'lgan harakatlarini to'xtatish imkonini yaratadi. Bu usul asosan hujumchi himoyachini aldab o'tishga harakat qilayotganda, darvozaga to'p otishga harakat qilayotganda yoki turlixil taktik kombina-tsiyalarni amalgaoshirish paytida bajariladi.

Asosiy turish –darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda harxil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Siljish – darvozabonjoyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Taktika deganda – o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba

qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Shaxsiy himoya – bu gandbol o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash hududida.

Hududiy (hududli) himoya –butizimda har bir himoyachining harakat qilish hududi aniqlanadi, ya'ni uning hududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo'lishiga harakat qiladi.

Aralash himoya –butizimda shaxsiy va hududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va hududdagi mudofaani natijali qilishdir.

Almashish –buto'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi.

Son jihatdan ustunlikka erishish –bushundan iboratki, tahdid solayotgan to'pli o'yinchi hududida doim himoya “devori” bo'lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo'lish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi.

Joy tanlash –himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

Sportchini sportga mo'ljallash orientatsiyasi –

yoshsportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Harakat ko'nikmalari –kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi.

Harakat malakalari –harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

Pulsometriya – mashg'ulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashg'ulot pulsometriyasi o'tkaziladi.

Mashg'ulotning umumiy zichligi –bu mashg'ulotni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi.

Mashg'ulotning motor zichligi –bu mashg'ulotni umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan so'f vaqtidir.

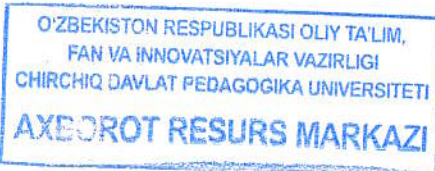
Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar gandbol nazariyasi va uslubiyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgarib turishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'RQ-394-sonli qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi 864-sonli "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish" to'g'risidagi qarori.
5. Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. T, UzGIFK, 2005.
6. Абдурахмонов Ф.А., Ливиский А.Н., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т, УзГИФК, 1992.
7. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. T, TDPU, 2003.
8. Azimov I., Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. T, 1993.
9. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. N., 2006.
10. Azizova R.I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T, 2009.
11. Almatov. K.T., Matchanov. A.T., Klemesheva L.S. "Ulg'ayish fiziologiyasi" T, 2004.
12. Akramov J.A. Gandbol. JTI uchun darslik. T, 2008.
13. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.
14. Ziyomuxammedov B.G., Abdullayeva Sh. Ilg'or pedagogik texnologiya. T, Abu Ali ibn Sino, 2001.
15. Ishmuhammedov R.J., "Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari". T, TDPU. 2004.

16. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов, 1991.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник. М., 1997.
18. Набатникова М.Я., Филин М.П., Спортивная подготовка как многолетний процесс. Современная система спортивной подготовки. М., СААМ, 1995.
19. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.
20. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A., Gandbol. Darslik T., 2005.
21. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Подготовка гандболистов. Т., 2006.
22. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol T., 2007.
23. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol. (BO'SM lar uchun namunaviy dastur). T., 2009.
24. Pavlov Sh.K., Abduraxmonov F.A., Raxmanova M.M. Gandbol. O'quv qo'llanma, T., 2010.
25. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Matxalikov I.I. Gandbol. Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi. T., 2014.
26. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки. Современная система спортивной подготовки. М., СААМ, 1995.
27. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных Вузов. – М.: Фон, 1996.
28. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола. Учебник. Спорт, 2016.
29. Изаак В.И., Набиев Т.И. Гандбол в вузе Т., 2005.
30. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T., 2007.
31. Hamroqulov A.Q., Azimov N.G., Talanina N.X. Fiziologiya. O'quv qo'llanma. T., 1995.
32. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.

33. www.sport-express.ru/handball/
34. www.sovsport.ru/others/handball/
35. sportzone.ru
36. www.rushandball.ru
37. ihf.info



MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	5
1.1. Gandbol o'yinining tarixi.....	5
1.2. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi.....	21
1.3. Gandbol o'yinining umumiy tavsifi.....	30
II BOB. Gandbol o'yini texnikasi.....	35
2.1. O'yin texnikasiga tavsif.....	35
2.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin texnikasi.....	38
2.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi.....	55
2.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi.....	62
III BOB. Gandbol o'yini taktikasi.....	69
3.1. O'yin taktikasiga tavsif.....	69
3.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi.....	72
3.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi.....	91
3.4. Darvozabon o'yini taktikasi.....	106
IV BOB. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar.....	114
4.1. Jismoniy tayyorgarlik.....	114
4.2. Jismoniy sifatlar.....	116
V BOB. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	130
5.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	130
5.2. Musobaqa turlari.....	131
5.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	133
5.4. Musobaqa nizomi.....	141
VI BOB. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.....	144
6.1. Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish.....	144
6.2. Kundalik (joriy) bir yillik rejalashtirish.....	147
Glossariy.....	150
Adabiyotlar.....	156

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(GANDBOL)**

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Isxoqov

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 04.12.2023 y.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Cambria"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 10.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 1655632 .

«Nazokathon ziyo print» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.



Xabibullayev Samandar Xabibullayevich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası katta o'qituvchisi.

Xabibullayev Samandar Xabibullayevich 2009 yili O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti bakalavr yo'nalishi "Sport o'yinlari fakulteti" "Futbol" ixtisosligini, 2011 yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti sport faoliyati magistr mutaxassisligini tugatgan. 2012 yildan boshlab Toshkent axborot texnologiyalari universiteti. Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat O'zbek tili va adabiyoti universiteti, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi lavozimida mehnat faoliyatini olib borgan. Hozirgi kunda Chirchiq davlat pedagogika universitetining "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası katta o'qituvchisi lavozimida mehnat faoliyatini olib bormoqda. U o'z faoliyati vaqtida 1 ta darslik, 1 ta o'quv qo'llanma hamda 40 dan ziyod ilmiy maqolalar muallifidir. Samandar Xabibullayevich o'quv ishlari bilan bir qatorda sport ishlarida ham yuqori natijalarga erishgan. Gandbol bo'yicha 2020 yil "Universiada" sport musobaqasi Toshkent shahar g'olibi. "Universiada-2022" sport musobaqasining Respublika bosqichi go'libi (ayollar o'rtasida) Toshkent viloyati terma jamoasi bo'lgan. Jamoa a'zolaridan 3 ta talaba qiz Xabibullayev Samandar rahbarligidagi to'garak a'zosi hisoblanadi. Samandar Xabibullayevich o'z kasbini sidqi-dildan sevadigan, vazmin, Vataniga va oilasiga sadoqatli, yurtimiz ravnaqi yo'lida olib borilayotgan islohotlarni tushuna biladigan va tushuntira biladigan bilimli, sport mahoratiga ega inson.

ISBN 978-9910-9965-1-1



9 789910 996511