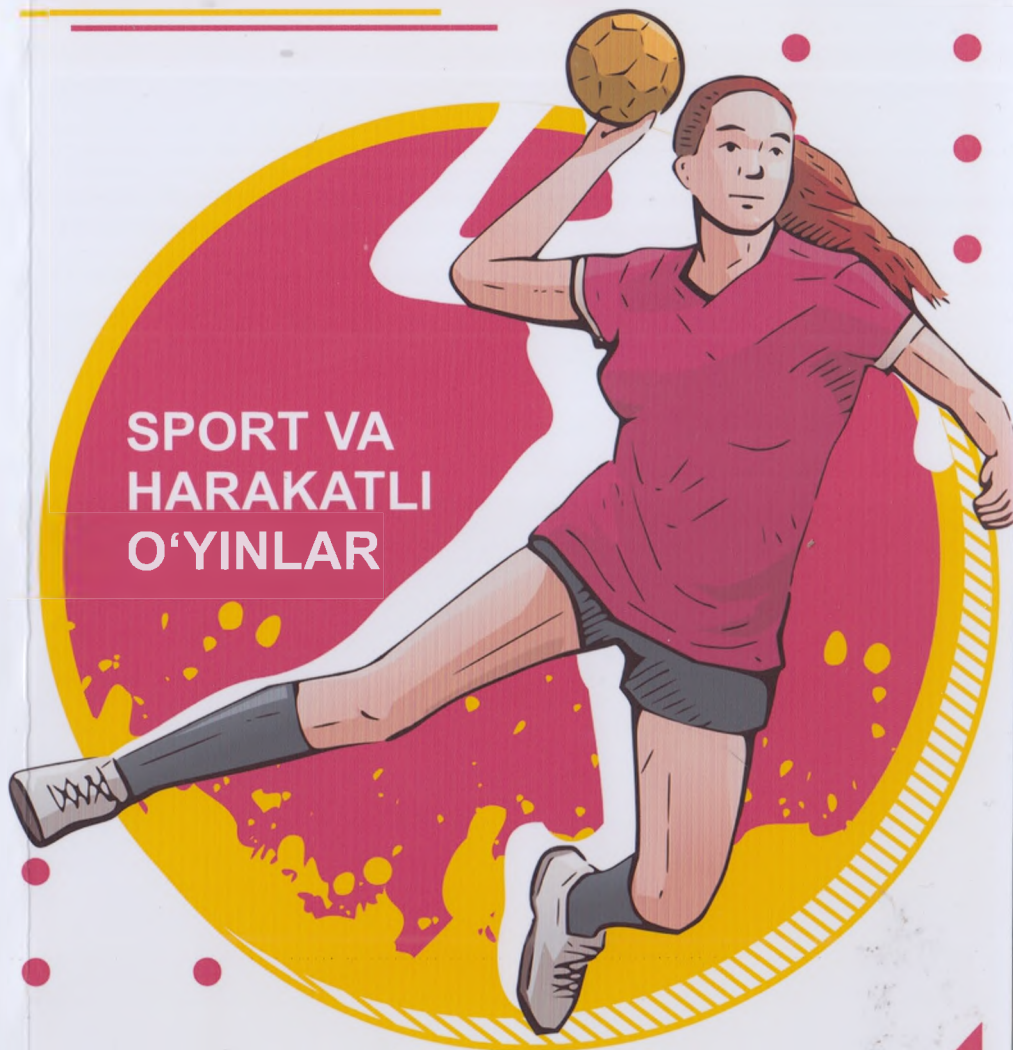


7 A & 9
T 71

GANDBOL

SPORT VA
HARAKATLI
O'YINLAR



SH.F.TO'LAGANOV,
M.M.RAXMANOVA,
R.R.KARIYEVA

748.9
ТН

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY
TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI**

**SH.F. TO‘LAGANOV
M.M. RAXMANOVA
R.R. KARIYEVA**

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLAR
(GANDBOL)**

*O‘zbekiston respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi
huzuridagi Muvofiqlashtiruvchi kengash tomonidan 5610500- sport
faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)), 5111000 - Kasb ta’limi, 5210200-
Psixologiya (sport) bakalavriat ta’limi o‘nalishida tahsil olayotgan
talabalar uchun darslik sifatida tavsiya etilgan*

Ro‘yxatga olish raqami 133-089

**TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”
2020**

UO'K: 796.322(075)

KBK: 75.576ya7

Taqrizchilar: *T.E.Nabiyev* - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.
V.Sh.Raximov - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.
T.E.Nabiyev - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

S 85

Sport va harakatli o'yinlar (gandbol) : *Darslik.* Sh.F. To'laganov,
M. M. Raxmanova, R. R. Kariyeva / T. : " O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT"
2020 yil, — 172 b.

Ushbu darslik mamlakatimiz va xorijiy gandbol mutaxassislari-ning ilg'or tajribalarini umumlashtirish asosida tayyorlandi. Uning maqsadi talabalarga gandbol sport turining mohiyati, qoidalari texnika va taktikasiga oid zamonaviy bilimlar hamda ilg'or usullar bilan qurollantirishdir.

Mamlakatimiz hayotining barcha soxalarida tub o'zgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz ma'rifatlari yo'lida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy ma'naviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya hamda sport soxasidagi ishlarimizni yuksak darajaga ko'tarishga xizmat qiladi.

Darslikdan mamlakatimizdagi umumta'lim maktablari akademik litsey va kasb-xunar kollejlari taxsil olayotgan o'quvchilar, oliy o'quv yurtlari talabalari va sportning gandbol turi bilan qiziqadigan barcha insonlar foydalanishlari mumkin.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
5/4 2313
ISBN 978-99436408-5-6 / 17

UO'K: 796.322(075)
KBK: 75.576ya7

© *Sh.F. To'laganov, M. M. Raxmanova, R. R. Kariyeva.*
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020

KIRISH

O'zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi - yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jixozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni yildan - yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

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 infrastukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muxim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu soxada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshlagan.

2000 yildan boshlab usluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o'rtasida "Universiada", o'rta maxsus, kasb-xunar ta'limi tizimida "Barkamol avlod" va o'quvchilarning "Umid nixollari" sport musobaqalarining o'tkazila boshlaganligi ko'p sport turlari qatorida gandbol sportini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo'lmoqda.

Ayniqsa bolalar va o'smirlar sportining ommaviy turlarini keng targ'ib qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda va aynan shu tufayli O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi farmon chiqarildi. Mazkur farmon asosida Vazirlar mahkamasi 2002 yilning 10 oktyabrda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyati darajasida" qaror qabul qildi.

Mamlakatimiz hayotining barcha soxalarida tub o'zgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz ma'rifatlari yo'lida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy ma'naviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya

hamda sport soxasidagi ishlarimizni yuksak darajaga ko'tarishga xizmat qiladi.

O'zbekiston gandbolchilarining maxoratini oshirish bolalar va o'smirlar gandbolini riojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarni tuzatish ancha qiyin. Shu sababli bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham Shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Ushbu darslik mamlakatimiz va xorijiy gandbol mutaxassislarining ilg'or tajribalarini umumlashtirish asosida tayyorlandi. Uning maqsadi talabalarga gandbol sport turining mohiyati, qoidalari texnika va taktikasiga oid zamonaviy bilimlar hamda ilg'or usullar bilan qurollantirishdir.

Darslikdan mamlakatimizdagi umumta'lim maktablari akademikalitsey va kasb-xunar kollejlariida taxsil olayotgan o'quvchilar, oliy o'quv yurtlari talabalari va sportning gandbol turi bilan qiziqadigan barcha insonlar foydalanishlari mumkin.

Mualliflar o'rta tashlayotgan fikr va vositalarni eng xaqqoniy deb da'vo qilish fikridan yiroqdirlar. Shuning uchun ham darslikka tanqidiy fikrlar, istaklarni mamnuniyat bilan qabul qilgan bo'lar edilar.

I bob. GANDBOL O'YINING TAVSIFI

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakkam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqa nufuziga qarab, har bir jamoa o'n ikki o'yinchidan o'n oltita o'yinchigacha tashkil topgan tarkib bilan qatnashadi. Shundan 7 tasi asosiy tarkib o'yinchilaridir. Ular: 1 ta darvozabon va 6 ta maydon o'yinchilari hisoblanib, o'yindagi vazifalariga binoan "amplua" joylashuvlari quyidagicha, 2 ta burchak, 2 ta yarim o'rta, 1 ta markaz va 1 ta chiziq o'yinchilari. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakat qilmasdan, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, Shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chammalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko'lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatлари rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi,

sport mahoratini oshirishning hamda “Alpomish va Barchinoy” me’yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

1.1. Gaandbol 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 sifatleri yuqori darajada rivojlangan bo’lishi lozim. Chunki uning o’yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga etkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan 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 otib bergan to’pni ilib olib darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari u raqib o’yinchilarining burchak o’yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

Buning uchun unda tezlik (faqatgina tezlikning o’zi emas balki, start olish va yugurish tezligi, uyin texnik usullarini individual bajarish tezligi), rivojlangan bo’lishi zarur. Masalan to’pni ilish, to’pni erga urib olib yugurish, to’p bilan aldamchi harakatlar “fint”lar, to’pni darvozaga otishda mo’ljall olish va bu harakatlarning barchasini maksimal tezlikda bajarishi kerak. Bular bilan bir qatorda tezkor chidamlilik sifati aynan shu burchak o’yinchisida juda rivojlangan bo’lishi, minimal burchakdan darvozaga sakrab, egilib to’p kiritish olishi, oyoqlari tezlik bilan ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo’lishi zarur.

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

Bütün jamoaning o’yini yarim o’rta o’yinchining raqib darvozasini ishg’ol etishni bilishi va ijodiy qobiliyatlariga 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 darvoza to’riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to’p kiritish bo’lib, maydonni ko’ra bilishi, kutilmagan va aniq to’p uzata olishi, tez qaror qabul qila olishi,

taktik tafakkurning rivojlangan bo'lishi va baland bo'yli bo'lishi (190 sm va undan baland) bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchining o'ziga hos individual hususiyatlaridan biridir.

Yarim o'rta ampuada harakatlanuvchi o'yinchi – taktik tartib intizomga qat'iy ravishda rioya etishi lozim, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o'yinchilariga taktik ko'rsatmalarni aynan shu yarim o'rta yoki markaz o'yinchilari orqali amalga oshiradi. Yarim ampuada harakatlanuvchi o'yinchilar vazifasi qobiliyatli va tajribali o'yinchilarga ishonib topshiriladi.

Chiziq o'yinchisi – ya'ni raqib maydonining (raqib darvozasidan 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 sifatleri 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, uni ko'zdan qochirmay 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, darvoza tomonga o'girilib darvozaga to'p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga "zaslon" ya'ni to'siq qo'yadi va sheriklariga "koridor" 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 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, tehnik-taktik haraktlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so'z bilan aytganimizda, barcha hujum

shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Bu o'yinchida – tezlik, (reaktsiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur) chaqqonlik sifatleri rivojlangan bo'lishi lozim. Kuzatuvlardan ma'lumki, markaz ampluasida harakatlanuvchi markaz o'yinchisi ko'plab jamoalarda "lider" yakkaxon hisoblanadi. Shuning uchun ularni murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

1.2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi

1898 yilda - gandbolga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda yopiq maydonda 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 federasiyasi tashkil topdi. 1906- yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

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

1946- yil Xalqaro gandbol federasiyasi tashkil topgan. Uning shtab kvartirasi Shveysariyaning Bazel shahrida joylashgan.

Hozirgi kunda xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 176 davlat, 204 ta uyushma a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

Xalqaro gandbol federasiyasi prezidentlari



 Gösta Byrk
  Xans Bauman
  Pol Hyogberg
  Ervin Lans
 Dr Hassan Mustafo

1970-yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi.

1.2. 1-jadval

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Erkaklar)

Yil	Tashkilashtiruvchi Daylat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1970	Fransiya	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1974	GDR	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1978	Daniya	 FRG	 SSSR	 GDR
1982	FRG	 SSSR	 Yugoslaviya	 Polsha
1986	Shveysariya	 Yugoslaviya	 Vengriya	 GDR
1990	Chexoslovakiya	 Shvetsiya	 SSSR	 Ruminiya
1993	Shvetsiya	 Rossiya	 Fransiya	 Shvetsiya
1995	Islandiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Shvetsiya
1997	Yaponiya	 Rossiya	 Shvetsiya	 Fransiya
1999	Egipet	 Shvetsiya	 Rossiya	 Yugoslaviya
2001	Fransiya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Yugoslaviya
2003	Portugaliya	 Xorvatiya	 Germaniya	 Fransiya
2005	Tunis	 Ispaniya	 Xorvatiya	 Fransiya
2007	Germaniya	 Germaniya	 Polsha	 Daniya
2009	Xorvatiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Polsha
2011	Shvetsiya	 Fransiya	 Daniya	 Ispaniya
2013	Ispaniya	 Ispaniya	 Daniya	 Xorvatiya
2015	Katar	 Fransiya	 Katar	 Polsha
2017	Fransiya			

1971- yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi.

1.2.2-jadval

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Ayollar)

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1971	Niderlandiya	 GDR	 Yugosla- viya	 Vengriya
1973	Yugoslaviya	 Yugoslaviya	 Ruminiya	 SSSR
1975	SSSR	 GDR	 SSSR	 Vengriya
1978	Chexoslovakiya	 GDR	 SSSR	 Vengriya
1982	Vengriya	 SSSR	 Vengriya	 Yugosla- viya
1986	Niderlandy	 SSSR	 Chexoslova- kiya	 Norvegiya
1990	Respublika Koreya	 SSSR	 Yugosla- viya	 GDR
1993	Norvegiya	 Germaniya	 Daniya	 Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	 Koreya	 Vengriya	 Daniya
1997	Germaniya	 Daniya	 Norvegiya	 Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	 Norvegiya	 Fransiya	 Avstriya
2001	Italiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Yugosla- viya
2003	Xorvatiya	 Fransiya	 Vengriya	 Koreya
2005	Rossiya	 Rossiya	 Ruminiya	 Vengriya
2007	Fransiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Germa- niya
2009	Kitay	 Rossiya	 Fransiya	 Norvegiya
2011	Braziliya	 Norvegiya	 Fransiya	 Ispaniya
2013	Serbiya	 Braziliya	 Serbiya	 Daniya
2015	Daniya	 Norvegiya	 Niderlan- diya	 Ruminiya
2017	Germaniya			

1972-yilda Myunxenda XX yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturi-
ga gandbol (o'g'il bollar) sport turi kiritildi.

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR

(Erkaklar)

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Kumush	Bronza
1972	 Myunxen	 Yugoslaviya	 Chexoslovakiya	 Ruminiya
1976	 Monreal	 SSSR	 Rumniya	 Polsha
1980	 Moskva	 GDR	 SSSR	 Rumniya
1984	 Los-Andjeles	 Yugoslaviya	 FRG	 Rumniya
1988	 Seul	 SSSR	 Janubiy Koreya	 Yugoslaviya
1992	 Barselona	 Birlashgan jamoa	 Shvetsiya	 Fransiya
1996	 Atlanta	 Xorvatiya	 Shvetsiya	 Ispaniya
2000	 Sidney	 Rossiya	 Shvetsiya	 Ispaniya
2004	 Afina	 Xorvatiya	 Germaniya	 Rossiya
2008	 Pekin	 Fransiya	 Islandiya	 Ispaniya
2012	 London	 Fransiya	 Shvetsiya	 Xorvatiya
2016	 Rio-de-Janeyro	 Daniya	 Fransiya	 Germaniya

1976-yilda Monreal (Kanada)da XXI yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga gandbol (qizlar) sport turi kiritildi.

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR (Ayollar)

Yil	Tashkilastiruvchi Davlat	Oltin	Kumush	Bronza
1976	 Monreal	 SSSR	 GDR	 Vengriya
1980	 Moskva	 SSSR	 Yugoslaviya	 GDR
1984	 Los-Andjeles	 Yugoslaviya	 Janubiy Koreya	 Kitay
1988	 Seul	 Janubiy Koreya	 Norvegiya	 SSSR
1992	 Barselona	 Janubiy Koreya	 Norvegiya	 Birlashgan jamoa
1996	 Atlanta	 Daniya	 Yujnaya Koreya	 Vengriya
2000	 Sidney	 Daniya	 Vengriya	 Norvegiya
2004	 Afina	 Daniya	 Janubiy Koreya	 Ukraina
2008	 Pekin	 Norvegiya	 Rossiya	 Janubiy Koreya
2012	 London	 Norvegiya	 Chernogoriya	 Ispaniya
2016	 Rio-de-Janeyro	 Rossiya	 Fransiya	 Norvegiya

1.3. Respublikamizda 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 gandbolbo'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 gandbolmutaxassisligi 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 oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Iukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Impatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973-yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butun-ittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kirdi.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 - yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yili qizlar 3- o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili oltinchi 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 "Halqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

O'zbek gandbolchilarini 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 Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan 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

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Borotkin S.
1996	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Pavlov SH.K.
1997	«Quruvchi»	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2001	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2002	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2003	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2004	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2005	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
2006	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«G'uzor»	Ikramov U.	«AGMK»	Muminov.V
2008	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2010-11	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2012	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2013	«UzMU»	Xalikova L	«AGMK»	Muminov.V
2014	«AGMK»	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
2015	«AGMK»	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
2016	«AGMK»	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V
2017	«AGMK»	Mo'minova M	«AGMK»	Muminov.V

1994-1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) g'oliblari qizlari g'alabaga erishdilar. 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, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997-yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy,

Milliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini boyiga tanitdi.

1.3.2-jadval

1997-yili Olmoniyada ayollar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etgan O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi a'zolari tarkibi

<i>O'yinchilar</i>	<i>Tug'ilgan yili</i>	<i>Qaysi jamoadan</i>
Mulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
Muklyudova Elena	1975	O'zDJTI, Toshkent
Muslina Olga	1977	O'zDJTI, Toshkent
Atilina Olga	1981	O'zDJTI, Toshkent
Zikova Anna	1978	O'zDJTI, Toshkent
Kelaseva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent
Lisova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
Kadarina YULiya	1981	Nadejda, Olmaliq
Abzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
Vasilenko Elena	1977	AGU, Maykop, RF
Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
Nemyannikova Oksana	1978	O'zDJTI, Toshkent
Isajaladze Viktoriya	1978	O'zDJTI, Toshkent
Adjiderskaya Olga	1972	O'zDJTI, Toshkent

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999-yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 11-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz o'qitishning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. "Yoshlik" sport jamiyati doirasida umumiy ta'lim maktablarining 1chi sinfdan 9 chi sinfgacha bo'lgan o'quvchilar qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida "Umid shollari" o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishki ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqyosida o'tkazilib o'tadi.

“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, maqsadid tashkil etiladi. Shu bilan birga, o‘quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish 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‘quv-chilari o‘rtasida yiliga bir marta “Barkamol avlod” sport musobaqalari o‘tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktyabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar o‘quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko‘tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to‘ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo‘g‘in. “Talaba” sport uyushmasi doirasida oliy o‘quv yurtlari talabalari orasida “Universiada” sport musobaqalari o‘tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida har ikki yilda bir marta o‘tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qiladigan sportchilar bilan to‘ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o‘quvchi yoshlarini to‘la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o‘quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g‘oliblar O‘zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma‘lum turi bo‘yicha faoliyat ko‘rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo‘lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo‘yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o‘tkazilgan “Universiada-2002” dasturiga kiritildi.

Bu uch bo‘g‘inli tizim yo‘lga qo‘yilgandan boshlab yana gandbol sportiga, uning yashashiga, rivojiga e‘tibor berila boshlandi.

2003-yilda “Talaba” sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo‘ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbol bo‘yicha

ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilari-
mlarning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali ancha-
gina. Hugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari
jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi.
Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, peda-
gogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova,
M.Holyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov,
M.Pavlovlar o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va
ilmiy usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan
qaratilish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz
jaxon gandbolida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

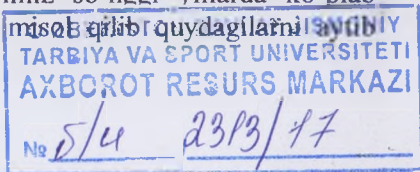
2005-yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichni
boshladi. O'zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib
M.Halilov I.I. saylangandan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro
musobaqalarda faol ishtirok etib kelishmoqda. Jumladan 2014-yil Osiyo
mintaqasidagi federatsiyalarning ichida "eng faol" degan unvonga
sazovar bo'ldi. Yana Shuni qayd etish joizki O'zbekiston o'smirlar va
qizlar jamoalari:

♥ 2011-yidan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan
bo'lgan "Trophy" musobaqalarida ishtirok etib 2014-yili Meksikada
o'tkazilgan jaxon chempionatida ishtirok etdi.

♥ 2013-yil o'smir qizlarimiz sentyabr oyida Tayland davlatining
paytaxti Bangkok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor
unvonga sazovar bo'lib jaxon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llan-
mani qo'lga kiritib, 2014-yil iyul oyida Makidoniyada o'tkazilgan jaxon
chempionatida qatnashdi.

♥ 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.

♥ 2015-yil 6-14 avgustda Qozog'istonning Olmati shahrida 20
yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida
ishtirok etib yana bir bor jaxon chempionatiga yo'llanmani qo'lga
kiritdi. Bundan tashqari gandbolchilarimiz so'nggi villarda ko'plab
yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar ularga musobaqalar qayd qilindi
o'tish joiz.



❁ 2011-yilning 3-11 yanvar kunlari Hindiston Davlati Chennay shahrida 1992-1993- yilda tugʻilgan yoshlar oʻrtasida Gandbol sport turi boʻyicha Halqaro trofey kubogida ishtirok etib 3-faxrli oʻrinni;

❁ 2011-yilning 3-9- iyun kunlari sportning gandbol turi boʻyicha 1995-97 yilda tugʻilgan yoshlar va qizlar oʻrtasida Rossiyaning Tolyati shahrida oʻtkazilgan Xalqaro turnirda ishtirok etib 3-faxrli oʻrinni;

❁ 2011-yilning 10-19-iyul kunlari Gongkong (Gongkong) shahrida (Germaniya, Fransiya) Evropa va (Koreya, Xitoy, Singapur, Gongkong) Osiyo davlatlari ishtirokida 20 yildan buyon oʻtkazilib kelinayotgan gandbol boʻyicha Xalqaro Chempionatida ishtirok etib 3-faxrli oʻrinni egalladilar.

❁ 2012-yil 23- yanvar – 8-fevral Saudiya Arabistonning Jidda shahrida Gandbol boʻyicha 2013 yil Ispaniyada boʻlib oʻtadigan Jahon chempionatiga yoʻllanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafiga yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va koʻnikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichidan faxrli 9-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

❁ 2012-yil 7 – 12- may kunlari Samarqand shahrida gandbol boʻyicha 20 yoshgacha boʻlgan yoshlar va qizlar oʻrtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan oʻtkazildi. Unda, Qozogʻiston, Qirgʻiziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan Oʻzbekiston oʻsmir va qizlar milliy terma jamoalari 1-oʻrinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yoʻllanmani qoʻlga kiritishdi.

❁ 2012-yil 7 – 12- may kunlari Samarqand shahrida gandbol boʻyicha 20 yoshgacha boʻlgan yoshlar va qizlar oʻrtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan oʻtkazildi. Unda, Qozogʻiston, Qirgʻiziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan Oʻzbekiston oʻsmir va qizlar milliy terma jamoalari 1-oʻrinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yoʻllanmani qoʻlga kiritishdi.

❁ 2012-yil 30- iyun – 13- iyul kunlari Qatar (Doha) shahrida gandbol boʻyicha yoshlar oʻrtasida 2013-yilda Bosnyada boʻlib oʻtadigan Jahon chempionatiga yoʻllanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafiga yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 14 ta davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

■ 2012-yil 3- 12- iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 67 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

■ 2012-yil 19 – 27- iyul kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI Osiyo Chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin qo'lga kiritdilar.

■ 2012-yil 3 – 17- sentyabr kunlari Manama (Baxreyn) shahrida gandbol bo'yicha 1994-yillarda tug'ilgan va undan kichik bo'lgan o'smirlar o'rtasida 5-Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11-o'rin qo'lga kiritdilar.

■ 2012- yil 11 – 18- sentyabr kunlari Florentina (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 25 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

■ 2012-yil 6 -17- dekabr kunlari Jokjakarta (Indoneziya) shahri Gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida 14-Osiyo chempionati vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin egallab, 2014-yil iyul oyida bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'l kiritishdi.

■ 2013-yil 13 – 19- may kunlari Samarqand shahrida gandbol bo'yicha 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi ta'abbusi bilan o'tkazildi. Unda, Taybey (Xitoy), Hindiston, Tailand davlatlari ichidan O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi 1-o'rinni va qizlar milliy terma jamoasi 2-o'rinni egallab, final bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

■ 2013-yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 21 – 30- iyun kunlari Olma-ata (Qozog‘iston) shahrida Gandbol bo‘yicha qizlar o‘rtasida Ociyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 8ta davlat ichidan O‘zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 19 – 29- iyun kunlari Olma-ata (Qozog‘iston) shahrida Gandbol bo‘yicha 1996-97 yillarad tug‘ilgan o‘g‘il bolalar o‘rtasida Xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda, Qozog‘iston, Rossii, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmanistan davlatlari ichidan O‘zbekiston terma jamoasi 4-o‘rinni qo‘lga kiritdi.

🌸 2013-yil 1– 15- iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida Gandbol bo‘yicha erkaklar terma jamolari o‘rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 27 ta davlat ichidan O‘zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-o‘rinni qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 22 iyul – 5- avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo‘yicha yoshlar terma jamolari o‘rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 8ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o‘rinni qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 4 – 16- sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Gandbol bo‘yicha qizlar o‘rtasida Ociyo Chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog‘iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O‘zbekiston qizlar milliy terma jamoasi xam o‘ziga xos o‘yin ko‘rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o‘rinni egallab, 2014-yil Makedoniyada bo‘lib o‘tadigan Jaxon chempionatiga yo‘llanmani qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 7 – 24- noyabr kunlari Qatar (Doxa) shahrida gandbol bo‘yicha erkaklar o‘rtasida Osiyo chempionlar ligasida O‘zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 24 – 30- noyabr kunlari Meksikaning Montere shaxrida o‘tkazilgan “Xalqaro Trofi Kubogi” ning Qit‘alar aro final bosqichida O‘zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, faxrli 4-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

🌸 2013-yil 1 – 9- dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida gandbol bo‘yicha erkaklar va ayollar o‘rtasida Janubiy – Sharqiy - Osiyo

championatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, Oʻzbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-oʻrinni egalladilar.

■ 2013-yil 5 – 15- dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida gʻandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8 tadan ortiq jamoalar ichidan Oʻzbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrin qoʻlga va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

■ 2014-yil 10 – 17- mart kunlari Astana (Qozogʻiston) shahrida gʻandbol boʻyicha qizlar oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8ta davlat ichidan Oʻzbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-oʻrinni egalladilar.

■ 2014-yil 13 – 19- may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida oʻtkazilgan xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozogʻiston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron jamoalari ishtirok etdi.

■ 2014-yil 6 – 12- iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gʻandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 178 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan boʻlib, ulardan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

■ Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda Oʻzbekiston gʻandbolini tanitish, hamda rivojlanitirish maqasida bir nechta musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtirilib ishtirok etiladi.

■ 2014-yil 3 – 13- iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida gʻandbol boʻyicha yoshlar terma jamoalari oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 27 ta davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar terma jamoasi 1-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

■ 2014-yil 18 iyul – 4- avgust kunlari Skope (Makedoniya) shahrida boʻlib oʻtgan gʻandbol boʻyicha Jahon chempionatida Oʻzbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi.

■ 2014-yil 2 – 14- avgust kunlari Tebriz (Eron) shahrida gʻandbol boʻyicha yoshlar oʻrtasida Osiyo chempionatida Oʻzbekiston yoshlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

■ 2014-yil 17 sentyabr – 4 oktyabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII yozgi Osiyo oʻyinlarida Oʻzbekiston ayollar

milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 5-o'rinni egalladilar.

2014-yil 20 – 27 noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda muvoffaqiyatli ishtirok etib kelishdi. 6 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritdilar

Savol va topshiriqlar

1. Gandbol o'yinining tavsifi.
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. Gandbol qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
5. Sobiq Ittifoqda gandbolbo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar o'tkazilgan?
6. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi.
7. Gandbol bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
8. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
9. O'zbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
10. "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarida gandbolning o'rni.
11. Gandbol o'yini qachon, qayerda va kim tomonidan kashf etilgan?
12. Gandbol bo'yicha jaxon chempionatlari qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
13. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
14. O'zbekiston gandbolchilarining jaxon arenasiga chiqqanligi to'g'risida qanday ma'lumotlarni bilasiz?
15. O'zbekiston gandbolida birinchilardan bo'lib Sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan sportchilarni sanab o'ting?
16. O'zbekiston gandbolchilari orasidagi fan arboblari va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylarni bilasizmi, ular kimlar?

II bob. GANDBOL O'YINI QOIDALARI

2.1. O'yin maydoni

Gandbol o'yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, *yon chiziq*, ko'ndalang chiziq *yuza chiziq* deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik "xududsi" hududi joylashgan bo'lishi lozim.

O'yin jarayonida maydonga u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

Gandbol darvozasi (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvoza ustunining ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari 1 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Darvoza ustunlari asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil rangga bo'yalishi shart. Ushbu ranglarning uzunligi 20 sm bo'lib, faqatgina darvoza ustunlarining yuqori burchaklari darvoza ustunlari qalinligi hisobiga 28 smni tashkil etadi.

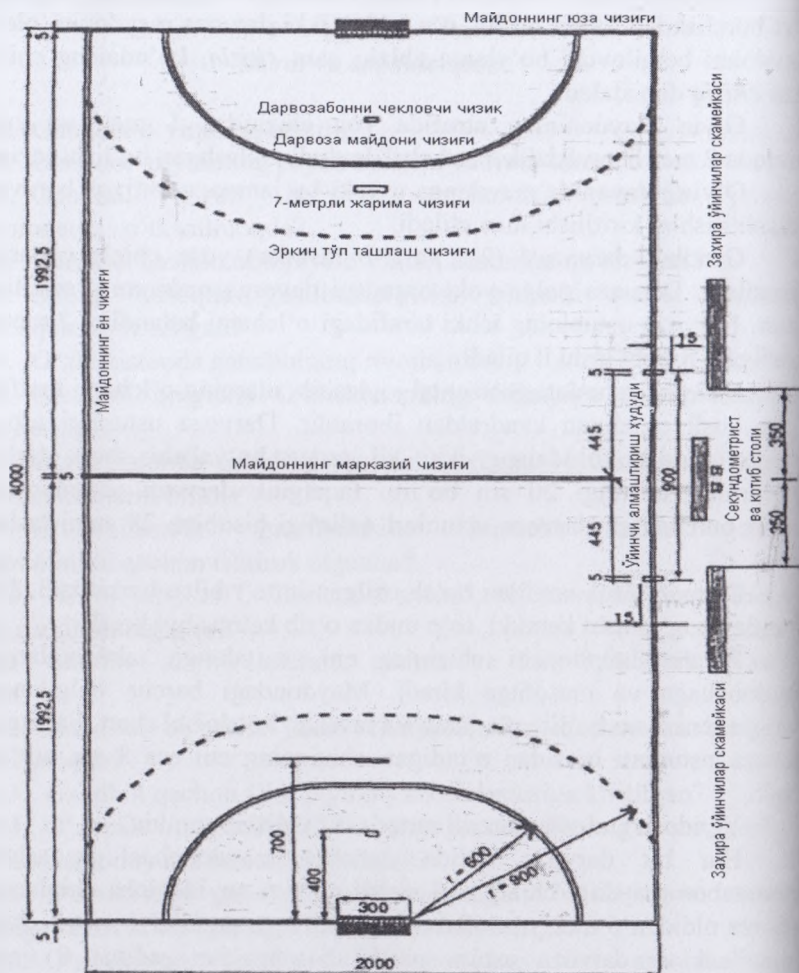
Darvoza orqa tarafdan bo'sh osilgan ip to'r bilan berkitiladi. To'r shunday bog'lanishi kerakki, to'p undan o'tib ketmasligi kerak.

Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Maydondagi barcha belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo'lib, ular aniq va ravshan ko'rinishi shart. Faqatgina darvoza ustunlari orasidan o'tadigan chiziqning eni esa 8 sm bo'lishi kerak.

Yondosh xududlar har xil rangda bo'yalishi mumkin.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi joylashadi. Darvozabon maydoni chizig'i (6 metrli chiziq) quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o'tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylananing to'rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo'shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli bo'lib, uning oraliq masofasi va chiziqning uzunligi 15 sm uzunlikda bo'ladi. 7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i – darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (2.1.1- rasm).



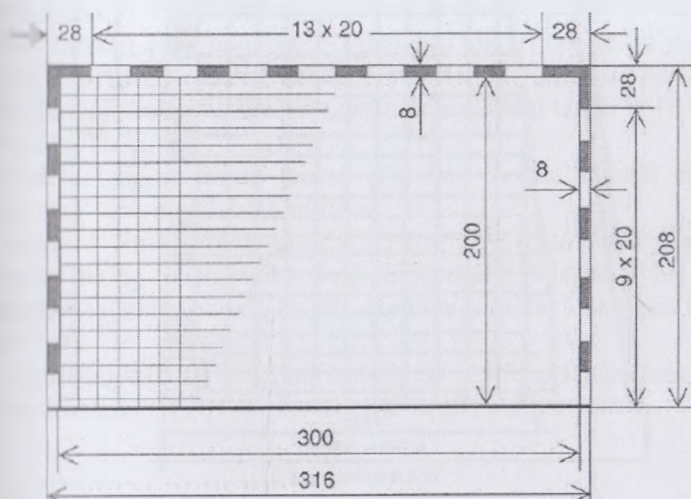
2.1.1-рasm. O'yin maydoni

Yuza chiziqdan 4 metr uzoqlikda uzunligi 15 sm bo'lgan, darvozabonni cheklovchi chiziq chiziladi. U o'yin vaqtida faqat bir marta, ya'ni 7 metrli jarima to'p tashlashda qo'llaniladi. Jarima to'p tashlash paytida darvozabon bu chiziq tashqarisiga chiqishi ta'qiqlanadi.

Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq chizilib, u o'rta (markaz) chiziq deb ataladi (2.1.1-2.1.3-rasmlar). O'yin boshlanayotganda va har gal darvozalarga to'p kiritilganda to'p maydon markazidan boshlanadi.

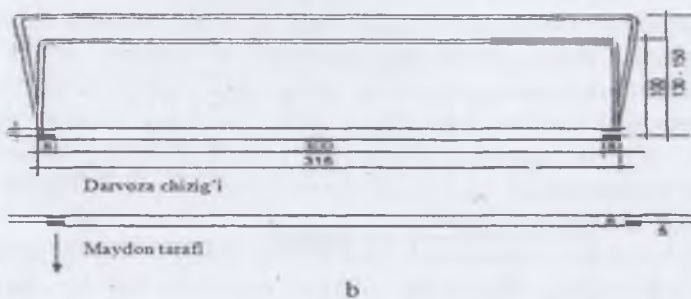
O'yinchilarni almashtirish xududining chizig'i – yon chiziqqa maydon markazidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo'lagi tomonga 4,5 metrli masofada markaz chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

Kotib va sekundometristlar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan o'rindiqlar shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish xududining chiziqlarini bemaol ko'rishlari lozim. Kotib hakam stoli zahiradagi o'yinchilar o'rindiqlariga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo'lmashligi lozim (2.1.2 a-rasm).

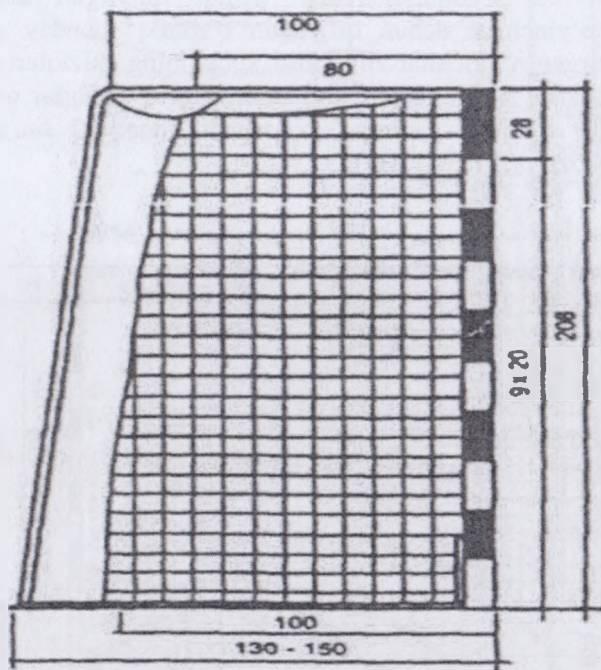


a

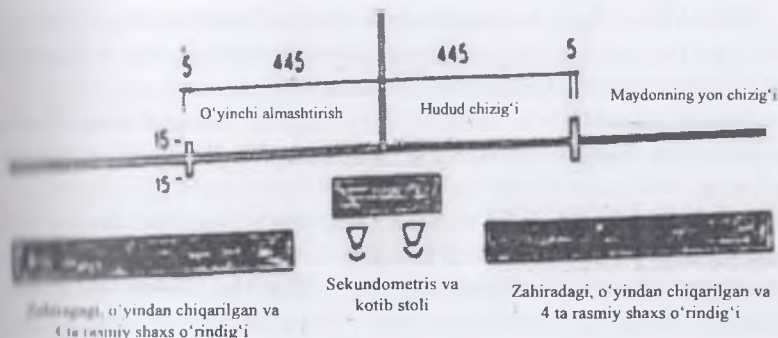
2.1.2a- rasm. O'rindiqlarni joylashi masofasi.



2.1.2.b-rasm. Darvoza



2.1.2-v rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



2.1.3-rasm. O'yinchi almashtirish hududi chizig'i

2.2. O'yin vaqti

Gandbol sport turida o'yin vaqti quyidagicha belgilanadi: 8-12 yoshdagilar bolalar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x20 daqiqani, 12-16 yoshdagi jamoalar o'smirlar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x25 daqiqani, 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilar jamoalar tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqa 2 taymdan iborat bo'ladi. Har uchchala xolatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Gandbol sport turida jamoa g'alabasi uchun 2 ball, durranga 1 ball va mag'lubiyatga 0 ball beriladi.

Lekin o'yin g'olibini aniqlash zarur bo'lsa, u holda 5 daqiqali tanaffusdan so'ng qo'shimcha vaqt belgilanadi. Qo'shimcha vaqt 5 daqiqali ikki taymdan iborat bo'lib, taymlar orasida 1 daqiqali tanaffus beriladi.

Agar yuqorida ko'rsatilgan holatlarda g'olib aniqlanmasa, u holda musobaqa nizomida ko'rsatilgan shartlar orqali aniqlanadi.

Final sirenasi

O'yinning vaqti maydondagi hakamlar xushtagi bilan boshlanadi. O'yin yakuni esa final sirenasi orqali yoki vaqt belgilovchi hakam xushtagi bilan yakunlanadi. Agar signal beruvchi uskunalar yo'q bo'lsa, u holda hakamlar o'yin vaqti tugaganligi to'g'risida xushtak beradi.

Mulohaza: Agar avtomatik final "sirena" sini beradigan uskunalar yo'q bo'lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomyerdan foydalanib o'yin yakuniga xushtak beradi.

Vaqtning hisoblashda axborot hisoblagich uskunalaridan foydalanilganda o'yin vaqtini 0 dan 30 daqiqa qilib belgilash maqsadga muvofiqdir.

Final sirenasidan oldin va o'sha vaqtda o'yin qoidasi buzilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan harakat qayd etilsa, u holda final sirenasidan berilganligiga qaramay, o'yinchilar hakamlar tomonidan jazolanadi. Belgilangan (erkin to'p tashlash yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so'ng o'yin vaqti tugatiladi.

Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'pini bajarish vaqtida taym yoki o'yin yakunida sirena berilsa, u holda to'p otishlar qaytarilish shart. Faqat qaytarilgan harakat natijasidan so'ng hakamlar o'yinni yakunlaydi.

Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlashni bajarilishida, jarimani amalga oshirayotgan o'yinchi jamoadoshiga yoki jamoa vakiliga qoida buzgani yoki sportchiga xos bo'lmagan hulqi uchun shaxsiy jazo berilganda to'p qarama-qarshi tomonga erkin to'p tashlash belgilanishi ma'n etiladi.

Maydondagi hakamlar, sekundometrist tomonidan (taym yoki o'yin yakuni) sirena barvaqt berilgan deb hisoblasa, u holda o'yinchilarning maydonda qoldirilib, qolgan vaqt o'ynaladi.

Barvaqt signal berilgan vaqtda to'p egallagan jamoa o'yinni to'xtatilgan joydan erkin to'p tashlash bilan o'yinni boshlaydilar.

Agar o'yinning birinchi yarmi (yoki qo'shimcha taym vaqti) belgilangan vaqtdan ko'proq o'ynalsa, u holda o'yinning ikkinchi yarmi ortiqcha o'ynalgan vaqtga qisqartiriladi. Agar o'yinning ikkinchi yarmi (yoki qo'shimcha taym vaqti) ko'rsatilgan vaqtdan ortib ketsa, bunday holatda hakamlar hech qanday o'zgartirishlar qilolmaydi.

Taym- aut

Taym-aut bu o'yinning hakamlar tomonidan to'xtatilishi bo'lib, qachon va qancha vaqt o'yin vaqtini to'xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

a) o'yinchi yoki murbbiy 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;

b) 7 metrli jarima to'p belgilanganda;

v) jamoalarga taym-aut berilganda;

p) o'yinchilar noto'g'ri almashtirilganda yoki maydonga "ortiq-
" o'yinchi kirs;

d) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;

j) hakamlar o'zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'lsa.

Odatda, taym-aut standart holatda yuzaga kelgan sharoitda
atiladi.

Taym-aut vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar o'yin davomida yo'l
qo'yilgan xatolar kabi jazolanadi.

Hakam o'yin vaqtini to'xtatish va yurgizish to'g'risida
sekundometristga ishora bilan ko'rsatadi.

O'yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa xushtak va jest
bilan ko'rsatgandan so'ng sekundometrist tomonidan to'xtatiladi.

Taym-autdan so'ng har doim hakam xushtagidan so'ng o'yin
davom etadi.

2.3. To'p

To'p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira
shaklida bo'lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo'lmashligi shart.

To'pning o'lchami, ya'ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi
o'yinchi uchun quyidagicha bo'lishi kerak:

- aylanasi 58-60 sm va og'irligi 425-475 gr (XGF raqami 3)

- erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

- ayollar va 14 yoshdan yuqori qizlar, Shuningdek 12 dan 16
yoshgacha bo'lgan o'smirlar jamoalari uchun to'pning aylanasi 54-56
sm va og'irligi 325-375 gr (XGF raqami 2);

- 8 dan 14 yoshgacha bo'lgan qizlar va 8 dan 12 yoshgacha
bo'lgan o'g'il bolalar jamoalari uchun to'pning aylanasi 50-52 sm va
og'irligi 290-330 gr (XGF raqami 1).

Izoh: barcha rasmiy xalqaro va qit'a musobaqalarida to'pga
qo'yilgan texnik talab "Xalqaro gandbol federatsiyasining to'pga talab
reglamenti"da ko'rsatilgan.

"Gandbol" uchun foydalaniladigan to'p o'lchami va vazni oddiy
o'yin qoidalarida ko'rsatilmagan.

Har bir o'yinda kamida ikki to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p
o'yin davomida bevosita kotibiyat stolida bo'lishi lozim.

Zahira to'pdan qay vaqtda foydalanish zarurligini hakamlar xalqaro qo'llanma bilan belgilaydi. Bunday holatlarda hakamlar zahiradagi to'pni iloji boricha tezroq o'yinga kiritishi lozim, Shundagina taym-autga hojat qolmaydi.

2.4. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi

Jamoa tarkibi musobaqa nufuziga qarab 12 o'yinchidan 16 gacha tuziladi.

Maydonda bir vaqtda 7 dan ortiq o'yinchi bo'lishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilar zahirada bo'ladi.

Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak bo'lgan vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. O'yin boshlash uchun o'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 12 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas.

Jamoalar tarkibi o'yin davomida va qo'shimcha vaqtda 12 o'yinchigacha to'ldirilishi mumkin (qit'a va XGF musobaqalarida boshqa holat musobaqa Nizomida ko'rsatilgan shartlarga amal qilinadi, chunki bu musobaqalarda jamoa tarkibi 14 va 16 o'yinchi bo'lishi mumkin).

Maydonda jamoa o'yinchilari 5 tadan kam bo'lganida ham o'yin davom ettirilishi mumkin. Bunday holatlarda faqat hakamlar o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik to'g'risida qaror qabul qiladi.

Butun o'yin davomida jamoada faqat 4 rasmiy shaxs bo'lishi mumkin. Butun o'yin davomida bu jamoa rasmiy shaxslari almash tirilishi mumkin emas. Shular jumlasidan, jamoaning "rasmiy vakili" hisoblanadi. Faqat u hakamlarga, kotibga va sekundometristga murojaat qilishi mumkin.

O'yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man'atlangan etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo'lgan magan hulq deb qayd etiladi. O'yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to'p tashalash bilan davom ettiriladi.

O'yinchi yoki rasmiy shaxs o'yinda ishtirok etishi mumkin, lekin o'yin boshlanishidan oldin ularning ismi-shariflari bayonnomada qayd etilib, o'yin boshlanishida maydonda bo'lishi kerak.

O'yinga kechikib kelgan o'yinchi va rasmiy shaxs o'yinda ishtirok etish uchun kotib yoki sekundometristdan ruxsat olib, ismi-sharifini bayonnomada qayd ettirib, o'yinda ishtirok etishi mumkin.

O'ynashga huquqli bo'lgan o'yinchi odatda, har qachon o'zining jamoasiga qarashli maydondagi o'yinchi almashtirish uchun belgilangan

dan maydonga kirishi mumkin (o'yinchilarni almashtirish qoidasiga ko'ra).

O'yinga qatnashish huquqiga ega bo'lmagan o'yinchi maydonga diskvalifikatsiya qilinadi. To'xtatilgan o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilarni almashtirish

O'yinchilarni almashtirish soni cheklanmagan, faqat maydondagi o'yinchi o'yinchilarni almashtirish xududi orqali maydondan chiqqanidan so'ng, zahiradagi o'yinchi o'yinga chiqishi mumkin.

O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan 4,5 metrli xududdan tashqari amalga oshirishi shart. Bu holat darvozabonlar uchun ham ta'luqlidir.

O'yinchini almashtirish, Shuningdek, taym-aut vaqtida ham bu qoida asosida amalga oshiriladi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga maydondan chetlatilish bilan jazolanadi. Agar jamoada shu qoidani birorta o'yinchi buzsa, u holda birinchi bo'lib qoidani buzgan o'yinchi jazolanadi.

O'yin raqib jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

Agar qo'shimcha o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa, u 2 daqiqaga jazolanadi. Jamoa o'yinchilari bir o'yinchiga qisqartiriladi.

Agar o'yinchi 2 daqiqali vaqt tugamasdan o'yin maydoniga kirib chiqsa, u holda u yana 2 daqiqaga jazolanadi. Birinchi 2 daqiqadan o'tgan vaqt ham yangi jazoga qo'shiladi.

Har ikki holatda ham o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilar formasi

Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart. Bir jamoaning sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan farqlanib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchining formasining rangi ikkala jamoa o'yinchilari va raqib darvozabondan farqlanib turishi shart.

O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqa tarafdan kamida 20 sm oldi tarafdan kamida 10 sm dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 sm sardorlikni belgilovchi bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim.

Barcha o'yinchilar oyog'ida sport poyafzali bo'lishi shart.

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz ko'zoynak, Shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar.

Yumshoq elastik materialdan icham bosh bog'ichidan foydalanishga ruxsat beriladi.

Yuqorida qayd etilgan shartlarga rioya qilmagan o'yinchilarga o'yinga qo'yilmaydi.

O'yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo'lsa u holda o'yinchi darhol o'yin maydonini tark etishi lozim (o'yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to'xtatib jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko'rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o'yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o'rniga zahiradagi boshqa o'yinchi o'yinni davom ettirib turadi).

Agar o'yinchi, hakamlar tomonidan ko'rsatilgan talablarni bajarmasa, u holda uning hulqi sportchiga xos emas deb hisoblanadi.

Agar o'yinchi jarohat olsa, hakamlar tomonidan taym-aut beriladi va bu vaqtda jarohat olgan o'yinchi jamoasining ikki shaxsiga yordam berish maqsadida maydonga chiqishga ruxsat beriladi.

Darvozabon

Darvozabonga ruxsat etiladi:

Darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga;

Darvoza maydonchasi ichida to'p bilan maydon o'yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga ammo, darvozabon tomonidan to'pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi;

To'psiz darvoza maydonidan chiqib va maydonda o'yinda ishtirok etish, u holda darvozabon maydon o'yinchilari umumiy qoidalariga rioya qiladi;

Darvozabon gavdaning har bir qismi bilan darvoza maydonchasi chiziqlarini kesib o'tsa, u holda darvozabon darvoza maydonchasidan chiqadi deb hisoblanadi;

Darvoza maydonidan chiqib to'p bilan o'ynashi mumkin, agar u tomonidan darvoza maydonchasida to'p uning nazoratida bo'lmasa.

Agarda to'p darvozabonga tegib, yuza chiziqqa chiqib ketsa (u o'z maydonida bo'lganida), to'pni darvozabon o'z maydonidan erkin to'p tashlash orqali o'yinga kiritadi.

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish;

O'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;

Darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabonning o'zi yana to'pga tegishi ma'n ulanadi;

Darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pga tegish;

Maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pni darvozabon maydoniga olib kirish;

O'yin maydonidan to'pni olib darvoza maydoniga qaytish;

Darvoza o'yin maydonida yotgan yoki o'yin maydoni tomon dumalab ketayotgan to'pga tovon yoki oyoqning tizzadan past qismi bilan tegish;

Raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to'p o'yinchining qo'lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o'tish.

Darvoza maydoni

Darvoza maydonida faqat darvozabon bo'lishi mumkin. Maydon o'yinchisi gavdaning har qanaqa qismi bilan darvoza maydonini belgilovchi chiziqdan o'tsa, u holda o'yinchi darvoza maydoniga kirgan deb hisoblanadi.

Agar maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bosgan bo'lsa, quyidagicha hal qilinishi lozim:

a) to'p bilan maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bossa, erkin to'p tashlash;

b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib o'z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to'p tashlash ammo agar o'yinchi

to'pli o'yinchining darvozaga to'p otishiga xalaqit qilgan bo'lsa, yoki to'p yo'lini to'ssa, u xolda 7 metrli jarima to'pi beriladi;

v) agar maydon o'yinchisi darvoza maydoniga kirib, yaqqol darvozani ishg'ol qilish imkoniyatini to'xtatsa, 7 metrlik jarima to'p otish belgilanadi.

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

a) o'yinchi to'p uzatishdan so'ng darvoza maydoni chizig'ini bossa, Shuningdek, bu holat raqib ustunligini yo'qotishga olib kelmasa;

b) o'yinchi to'psiz darvoza maydoniga kirs va bu harakat natijasida o'ziga ustunlikni yaratmasa;

v) himoyachilar himoya harakatlarini bajarish jarayonida darvoza maydoniga kirib ketsa, ammo bu holatda raqib ustunligini yo'qotishga olib kelmasa.

Darvoza maydonidagi to'p egasi faqat darvozabondir.

Agar to'p darvoza maydonida yoki darvoza maydonida dumalab ketayotgan va darvozabon qo'lida bo'lsa, maydon o'yinchisi unga tegishi mutloq ma'n etiladi. Ammo, agar to'p darvoza maydoni ustida havoda bo'lsa, u holda to'p bilan o'ynashga ruxsat beriladi (faqat darvozabon to'p uzatish harakatini bajarish vaqtidan tashqari).

Agar to'p darvoza maydoniga tushsa, u holda darvozabon to'pni o'yinga qaytaradi.

O'yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o'yinchilar himoya jarayonida to'pga tekkandan so'ng darvozabon uni egallasa yoki to'p darvoza maydonida qolsa, darvozabon qoidaga binoan uni o'yinga qaytaradi.

Himoyachilardan o'z darvoza maydoniga tushgan to'p quyidagicha ifodalanadi:

a) to'p darvozaga tushsa – gol;

b) agar to'p darvoza maydonida qolsa yoki darvozabon to'pga tegsa va to'p darvozaga kirmasa – erkin to'p tashlash;

v) to'p maydonning yon chizig'idan chiqib ketsa – yon chiziqdan to'p tashlash;

g) agar to'p darvoza maydonini kesib o'tib, o'yin maydoniga qaytsa – o'yin davom ettiriladi.

Darvoza maydonidan o'yin maydoniga qaytgan to'p – o'yinda deb hisoblanadi.

2.5. To'p bilan o'ynash. Sust o'yin

Ruxsat etiladi:

To'pni otish, ilish, to'xtatish, uzatish.

O'yinchi to'pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo'lsa ham.

To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish mumkin emas, quyidagi holatlarda qadam qo'yilgan deb hisoblanadi:

a) to'p bilan turgan o'yinchi bir oyog'ini yerdan ko'tarib yana qo'ysa, yoki oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo'yib harakat qilsa;

b) o'yinchi bir oyoqda turib to'pni ilib so'ngra ikkinchi oyog'ini erga qo'ysa;

v) o'yinchi sakragandan so'ng bir oyog'ida erga tushsa, so'ngra yana shu oyoqda sakrasa yoki ikkinchi oyog'ini erga qo'ysa;

g) o'yinchi sakragandan so'ng ikki oyoq bilan bir vaqtda erga tushsa va Shundan so'ng bir oyog'ini yerdan ko'tarib, yana erga qo'ysa yoki bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga siljitsa.

Izoh: o'yinchi bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo'ysa, ikkinchi oyog'ini birinchi oyoq yoniga qo'ysa, u holda o'yinchi bir qadam qilgan hisoblanadi.

Statik holatda yoki harakatda:

a) to'pni erga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo'llab ilish;

b) bir qo'llab to'pni ko'p marotaba erga urib olib yurish (dribling) so'ngra bir yoki ikki qo'llab uni olish;

v) to'pni bir yoki ikki qo'llab olgandan so'ng, uni uch qadamdan ortiq harakat qilmasdan yoki darhol 3 soniyada sheriklariga uzatish zarur;

g) to'p boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegib qaytgandan so'ng, o'yinchi yana to'p bilan muomala qiladi (dribling yoki uni olib yurish).

Ruxsat etilmaydi:

Bir martadan ortiq to'pga tegish (boshqa o'yinchiga, darvozaga yoki erga tegmasdan avval).

Oyoqning tizzadan past qismi bilan to'pga tegish, raqib o'yinchilari tomonidan oyoqqa atayin to'p tashlash holati hisobga olinmaydi.

O'yin maydonida turgan hakamlarga to'p tegsa o'yin davom etaveradi.

Sust o'yin

Jamoaga darvozani ishg'ol qilishga harakat qilmasdan to'pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o'yin deb baholanadi, natijada jamoa erkin to'p tashlash bilan jazolanadi.

Erkin to'p tashlash o'yin to'xtatilgan joydan raqib jamoa tomonidan bajariladi.

Agar jamoa to'pni darvozaga otmay bir-biriga to'p uzatib tursa hakamlar sust o'yin ishorasini ko'rsatadi (bir qo'lini qoriga ko'taradi 20-rasm), jamoaga hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng ham o'zgartir-masa va darvozaga to'p otilmasa, u holda to'p egallagan jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi.

To'pga ega bo'lgan jamoani erkin to'p tashlash bilan jazolanish harakatini aniqlashda hakamlar ogohlantirish ishorasini qo'llamasligi ham mumkin. Masalan, o'yinchi yaqqol darvozani olishi imkoniyatidan ataylab foydalanmasligi mumkin.

2.6. Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

- a) to'pni egallash va to'sish uchun qo'l va panjalaridan foydalanish;
- b) raqibning har tomonidan to'pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;
- v) raqibga to'siq qo'yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to'pni egallagan bo'lmasa ham;
- g) raqib harakatlarini nazorat qilish uchun uni oldidan qo'l bilan to'xtatish va ushlab qolish (faqat to'pli o'yinchini).

Ruxsat etilmaydi:

- a) raqib qo'lidan to'pni yulib olish yoki urib tushirish;
- b) qo'l va oyoq bilan raqibni siljitish;
- v) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;
- g) o'yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug'diruvchi harakatlar qilish.

Har bir tobora o'sib boruvchi (progressiv) qoida buzishda shaxsiy jazoni, ya'ni jazo darajasini kuchaytirishni talab etadi.

Ogohlantirish va o'yindan chetlatishda, Shuningdek, jazo darajasi kuchaytiriladi.

Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va soʻz bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos boʻlmagan hulq deb hisoblanadi. Bu holat maydon oʻyinchilari va Shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami farqi yoʻq). Sportchiga xos boʻlmagan hulqni jazolashda ham tobora oʻsib boruvchi (progressiv) jazo qoʻllaniladi.

Oʻyinchi oʻz harakati bilan raqib sogʻligʻiga xavf tugʻdirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart. Bular quyidagicha ifodalanadi:

a) darvozaga toʻp otayotgan yoki toʻp uzatayotgan oʻyinchiga qarshi orqasidan, yonidan qoʻl bilan urishni qoʻllansa;

b) raqib oʻyinchisining boshiga yoki boʻyni atrofiga urishni qoʻllab qilingan har qanday harakat;

v) raqib gavdasini ataylab tizza yoki oyoq bilan tepsa, boshqa har qanday zarbalar, Shuningdek, chalishlar ham shular jumlasiga kiradi;

g) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, oʻyinchi erkin toʻp tashlashda yoki darvozaga otilgan toʻp himoyachini boshiga tegsa, Shuningdek 7 metrli jarima otishda toʻp darvozabon boshiga tegsa, ammo darvozabon oldinga harakat qilmagan boʻlsa.

Oʻyinchi oʻyin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zoʻrlik qilsa, darhol oʻyindan chetlashilishi shart. Oʻyin maydonidan tashqari holatida oʻyinchiga qarshi qilingan hujum (zoʻrlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zoʻrlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zoʻrlik (oʻyinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa soʻz bilan aytganda, bu oddiy nojoʻya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan soʻng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish – jismoniy zoʻrlik hisoblanadi.

Darvoza olinishi (ishgʻol etilishi)

Darvozaga toʻp kiritilsa gol hisoblanadi, agar toʻp oʻz aylanasi bilan darvoza ustunlari oʻrtasidagi chiziq qalinligidan toʻla oʻtsa, faqat darvozaga toʻp otayotgan oʻyinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yoʻl qoʻyilmasa, maydon chizigʻini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa xushtak va jest koʻrsatib, gol boʻlganini koʻrsatadi.

To'p darvozaga otilgan uchish pallasida, hatto himoyachi o'yinchilar tomonidan qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa ham, darvozaga kiritilgan to'p – gol hisoblanadi.

To'p darvoza chizig'idan to'la o'tmasdan hakam yoki sekundometrist o'yinni to'xtatsa – gol hisoblanmaydi.

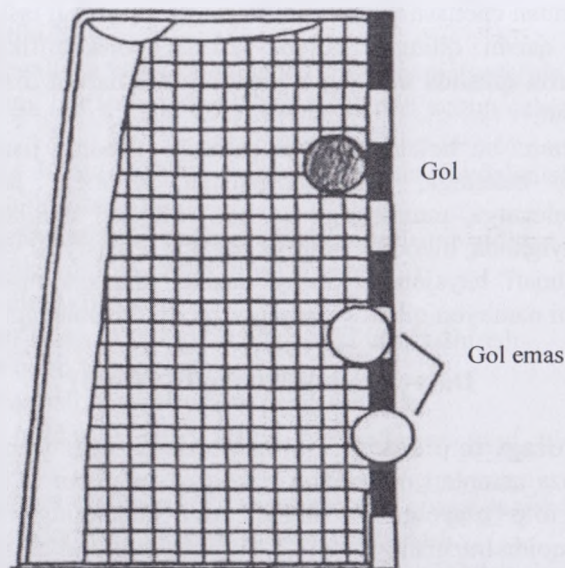
Agar o'yinchi o'z darvozasiga to'p kiritisa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to'p otishni bajarish holatidan boshqa.

Izoh: agar kimdir o'yinda ishtirok etmayotgan (tomoshabin va h.k.) to'pning darvozaga kirishiga yo'l qo'ymasa, hakamlar to'p darvozaga kiritilishi shubhasiz deb hisoblasa – gol hisoblanadi.

Hisoblangan gol hech qachon bekor etilmaydi, agar hakam o'rta chiziqdan o'yinni davom ettirish uchun xushtak bergan bo'lsa.

Eslatma: elektr tablodagi hisob hakamlar tomonidan gol hisoblanganidan so'ng, darhol o'zgartirilishi lozim.

Son jihatidan ko'p gol kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. O'yin durrang natija bilan tugagan hisoblanadi, agar jamoalar tomonidan kiritilgan gollar soni bir xil bo'lsa yoki jamoalar tomonidan bitta ham to'p kiritilmagan bo'lsa.



2.6.1-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

2.7. Dastlabki to'p tashlash

Dastlabki to'p tashlashni, qur'a tashlaganda g'olib bo'lgan jamoa o'yinni boshlaydi. Agar qur'a tashlanganda yutgan jamoa darvozani tanlasa, u holda bevosita raqib jamoa dastlabki to'p tashlash bilan o'yinni boshlaydi.

Jamoalar o'yinning birinchi yarmidan so'ng darvozalar almash-tiradi. Dastlabki to'p tashlashni o'yinning ikkinchi yarmida bu huquqni o'yin boshida ega bo'lmagan jamoa tomonidan bajariladi.

Har doim o'yinga qo'shimcha vaqt belgilanganda yuqorida ko'rsatilgan tavsiya asosida qur'a tashlanadi.

Har doim o'yin darvoza ishg'ol qilinganidan so'ng darvozasiga gol kiritgan jamoa o'yinchilari tomonidan maydon markazidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi.

Dastlabki to'p tashlash o'yin maydonining markazidan har xil yo'nalishda (tomonlar taxminan 1,5 m) bajarilishi mumkin. U hakam xushtagidan so'ng 3 soniyada bajarilishi shart. Dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'pni chiqarmagunga qadar, bir oyog'i bilan markaz chizig'ida bo'lishi lozim.

Dastlabki to'p tashlashni bajaruvchi jamoa o'yinchilari xushtakka qadar markaziy chiziqdan o'tishga ruxsat etilmaydi.

Har bir taym boshlanishida (o'yinning qo'shimcha vaqtidagi taymlar) barcha o'yinchilar o'yin maydonining o'ziga qarashli yarmida bo'lishi shart.

Ammo darvoza olingandan so'ng hujumdagi jamoa o'yinchilari o'yin maydonining har ikkala qismida qolishi mumkin.

Har ikkala holda dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi-ga raqib jamoasi o'yinchilari 3 metr masofadan yaqin kelishlari ma'n-tiladi.

Yon chiziqdan to'pni tashlash

Agar to'p to'la yon chiziqdan yoki maydonda o'ynayotgan jamoa o'yinchilaridan biriga tegib yon chiziqdan o'tib ketsa, yon chiziqdan to'p tashlash belgilanadi.

Yon chiziqdan to'p tashlash hakam xushtagisiz to'p chiqib ketish-dan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

Yon chiziqdan to'p tashlash to'pning yon chiziqdan chiqib ketgan joyidan yoki u yuza chiziqdan o'tib ketsa, u holda yuza va yon chiziq-dan to'p chiqqan tarafidagi qo'shilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi to'pni qo'ldan chiqargunga qadar bir oyog'i bilan yon chiziqni bosib turishi shart. Lekin o'yinchi to'pni erga qo'yib, yana olishi yoki to'pni erga urib yana uni olishga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchiga raqib jamoa o'yinchilari 3 metr dan yaqin kelishlariga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlash bevosita o'z darvoza maydoni chizig'i yonida bo'lsa, o'yinchiga hatto oraliq masofa 3 metr dan kam bo'lsa ham turishga ruxsat beriladi.

Darvozabon tomonidan to'p tashlash

Darvozabon tomonidan to'p tashlash bajariladi:

– agar darvoza maydonida to'pni ilib olsa, Shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o'yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziq tashqarisiga o'tib ketsa.

Darvozabon tomonidan to'p tashlash ya'ni to'pni o'yinga kiritish hakam xushtagisiz darvoza maydonidan o'yin maydoni tomon bajariladi.

Agar darvozabon tomonidan uzatilgan to'p darvoza maydoni chizig'idan o'tsa – to'p tashlangan hisoblanadi.

Boshqa jamoa o'yinchilariga bevosita darvoza maydoni chizig'i tashqarisida turishga ruxsat beriladi, faqat ular to'p darvoza maydoni chizig'ini kesib o'tmaguncha unga tegishi ma'n etiladi.

Darvozabon to'p tashlashni bajargandan so'ng to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan to'pga tegishi mumkin emas.

Erkin to'p tashlash

Aslida, hakamlar o'yinni to'xtatib va uni raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlab davom etish uchun quyidagilarga amal qiladi:

a) to'pga ega bo'lgan jamoa qoidani buzganligi sababli to'pni yo'qotsa;

b) himoya qilayotgan jamoa o'yinchilari tomonidan buzilgan qoida natijasida, to'pga ega bo'lgan jamoa to'pni yo'qotishga olib kelsa.

A qoidaga binoan hakamlar erkin to'p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o'yin qoidasini buzgandan so'ng himoya qilayotgan jamoa darhol to'pni egallab olsa.

Shuningdek, qoidaga binoan himoya qilayotgan jamoa tomonidan qilingan xatolik natijasida hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari to'pni yo'qotishi yoki o'yinni davom ettira olmasligiga hakamlar to'la ishonch bo'lib qilmaguncha o'yinni to'xtatishni tavsiya qilmaydi.

Agar qoida buzilishi tufayli o'yinchiga shaxsiy jazo berish bo'lsin, u holda hakamlar darhol o'yinni to'xtatishga qaror qilishlari mumkin, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga xal bo'lmasa. Aks holda qoidani buzgan o'yinchini jazolash, yuzaga kelgan holat jamonidan so'ng amalga oshiriladi.

Agar o'yinni hakamlar "taym aut" ishorasi bilan to'xtatsa, o'yin to'xtatilganda va boshqa aniq holatlarda hatto hech qanaqa xatolikka yo'l qo'yilmagan bo'lsa ham erkin to'p tashlash belgilanadi:

a) o'yin to'xtatilgan pallada to'pga ega bo'lgan jamoa to'pga egalik qilishni davom etadi;

b) agar har ikki jamoa to'pga egalik qilmasa, u holda undan avval to'pga egalik qilgan jamoa ega bo'lib qolaveradi;

v) to'p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tashlanishi sababli o'yin to'xtatilsa, u holda oxirida to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari egalik qiladi.

Hakam xushtagiga qadar to'pga egalik qilgan jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilansa, u holda shu vaqtda to'pga ega bo'lgan o'yinchi to'pni darhol o'sha joyga qo'yishi shart.

Erkin to'p tashlashni bajarish

Erkin to'p tashlash hakam xushtagisiz odatda, xatoga yo'l qo'yilgan joyda bajariladi. Buning asosida istisno tariqasida quyidagilar bo'lishi mumkin.

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (XGF, qit'a va milliy federatsiya vakili) talabiga binoan, o'yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo'l qo'yilgan xatolik natijasida o'yin to'xtatilsa, u holda og'zaki ogohlantirish yoki shaxsiy jazolanadi. Erkin to'p tashlash esa o'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa shu yerdan bajariladi. Hatto bu er xatoga yo'l qo'yilgan yerdan qulay bo'lsa ham.

Agar o'yinchilarni almashtirishda yoki o'yinchi maydonga kirishda xatoga yo'l qo'yganda sekundometrist o'yinni to'xtatib, yuqorida belgilangan satrdagi qoidaga amal qilinishi mumkin.

Erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lgan jamoa o'yinchisi qo'lida to'p bilan to'p tashlashni bajarish uchun to'g'ri dastlabki holatni

tanlaydi, lekin u to'pni erga qo'yib va yana olishi yoki to'pni erga urib va uni yana ilib olishi qat'iyana ma'n etiladi.

Erkin to'p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa o'yinchilariga raqiblar maydonining erkin to'p tashlash chizig'ini bosish yoki undan o'tishi ma'n qilinadi.

Erkin to'p tashlash bajarilayotganida hujum jamoasi o'yinchilari darvozabon maydoni va erkin to'p tashlash chizig'i orasida bo'lishi mumkin emas, aks holda hakamlar o'yinchilarga to'g'ri joylashtirib, erkin to'p tashlashni xushtakdan so'ng bajarishga ruxsat beradi.

Hakam xushtagidan so'ng erkin to'p tashlash bajarilishida, to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'p chiqmasdan avval hujum o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'iga tegsa yoki undan o'tib ketsa, u holda erkin to'p tashlashni himoyadagi jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

Erkin to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib o'yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o'z darvoza maydoni chizig'i bo'ylab joylashishga ruxsat beriladi.

7 metrli jarima to'pini otish

7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

a) butun maydon bo'ylab raqib jamoasi o'yinchilari yoki mas'ul shaxsi tomonidan darvozani yaqqol ishg'ol qilish imkoniyati to'xtatilsa;

b) yaqqol gol bo'lish vaziyatida ta'qiqlanmagan xushtak o'rin olsa;

v) o'yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlash yaqqol yuzaga kelganga to'liq ishonch hosil qilmaguncha, ya'ni 7 metrli to'p tashlash haqiqatdan asosli va zarur deb topilmagunga o'yinni to'xtatishga shoshilmasligi kerak. Agar himoyachilar ruxsat etilmaydigan harakatlar bilan qoidani buzganligiga qaramay hujum qilayotgan o'yinchi darvozani ishg'ol qila olsa, u holda bevosita 7 metrli jarima belgilashga hojat qolmaydi. Aks holda, agar o'yinchi haqiqatdan to'pni yoki qoida buzilishi sababli gavdani nazorat qilishni yo'qotsa, Shuningdek, yaqqol darvoza olinishi atalmish imkoniyati barbod bo'lsa, u holda 7 metrli jarima to'p tashlash belgilanadi.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlashni belgilashda taym-aut olishlari shart.

7 metrdan to'p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan kam bo'lsa, 1 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqarilgunga qadar 7 metrdan to'p otish chizig'iga tegish yoki undan o'tish taqiqlanadi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi yoki uning sheriklari to'p o'tiriblariga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegish huquqidan mahrum etiladi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchining jamoa a'zolari to'p otishni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'p chiqmasdan avval erkin to'p tashlash chizig'idan o'tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi.

7 metrli to'p otishni bajarishda raqib jamoa o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'i tashqarisida va 7 metrli to'p otish chizig'idan to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari mumkin, aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa 7 metrli to'p otish qaytariladi.

Agar 7 metrli jarimadan otilgan to'p darvozaga kirmasa, otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqqunga qadar darvozabon belgilangan, ya'ni 4 metrli chiziqdan o'tib ketsa, to'p otish qaytariladi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lida to'p bilan to'g'ri holatni tanlab, to'p otishga tayyor bo'lganda darvozabonni almash-tirish taqiqlanadi. Bunday holatda darvozabonni almash-tirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo'lmagan hulq tariqasida jazolanadi.

To'p tashlashni (dastlabki yon chiziqdan darvozabon tomondan va 7m) bajarishga umumiy tavsiyalar

To'p otishni bajarishdan avval to'p o'yinchining qo'lida bo'lishi zarur.

Barcha o'yinchilar to'p otishda o'zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart. To'p otayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqarilishga qadar o'yinchilar o'z joylarida bo'lishi lozim.

Noto'g'ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tozatilishi lozim.

Darvozabondan tashqari barcha to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilarning bir oyog'i doimo erda bo'lishi shart. Ikkinchi oyog'ini yerdan ko'tarib va uni erga qo'yishi mumkin.

O'yin davom etishga hakam tomonidan xushtak beriladi:

- a) doimo dastlabki yoki 7 metrli to'p tashlashda;
- b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to'p quyidagi holatlarda - taym-autdan so'ng o'yinni davom etish uchun;
- to'p tashlash kechiktirilsa;
- noto'g'ri holatda joylashishni tuzatgandan so'ng;
- og'zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so'ng.

To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi hakam xushtagidan so'ng to'pni 3 soniya mobaynida o'yinga kiritishi shart.

To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi qo'ldan to'p chiqsa to'p tashlash bajarilgan hisoblanadi. To'p tashlashni bajarishda o'yinchi o'z sheriklariga qo'ldan-qo'lga to'pni uzatish mumkin emas, sheriklari umuman to'pga tegishga huquqi yo'q.

To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi to'p tashlangandan so'ng boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegish mumkin emas.

Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to'p tashlashda himoyachi jamoa o'yinchilari noto'g'ri joylashganligi tufayli hujum o'yinchilari noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto'g'ri joylashishini to'g'irlashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo'lsa, o'yinchilarning joylashishi to'g'rilanadi.

Agar himoyadagi jamoa o'yinchilarining birortasi noto'g'ri joylashishiga qaramasdan hakam to'p tashlashni bajarishga xushtak bersa, u holda o'yinchilar o'yinni davom etishga to'la huquqlidir.

To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqiblar, yaqin turib uning to'p tashlashni bajarishga halaqit qilib, to'p tashlashni kechiktirilsa yoki boshqa xatolarga yo'l qo'ysa u ogohlantiriladi. Bu holat yana qaytariladi u o'yindan chetlashilishi shart.

2.8. Jazolash

Ogohlantirish: Sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi bo'lib (o'lchami 9-12 sm), har bir o'yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin. Bir jamoadan 3tagacha o'yinchini ogohlantirish mumkin. O'yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o'yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

- a) raqibga nisbatan qoidani buzsa;
- b) o'yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo'lmagan hulqi

Aybdor o'yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar "kartochka" bilan qo'lini yuqori ko'tarib ogohlantiriladi va bu holni kotib (sekundometrist) qayd etadi.

O'yindan chetlatish

O'yindan (2 daqiqaga) chiqarish quyidagi hollarda qo'llaniladi:

- a) o'yinchilar almashishi yoki noto'g'ri o'yin maydoniga chiqish;
- b) jazolangan o'yinchi o'yin qoidasini buzishni yana takrorlasa;
- v) maydonda yoki maydon tashqarisida o'yinchining sportchiga

hulq bo'lmagan hulqi uchun;

g) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo'lmagan hulq holati takrorlansa;

d) raqiblar jamoasi erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lganda o'yin joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa;

e) to'p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa;

j) o'yinchi yoki rasmiy shaxsni o'yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli;

z) 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, to'xtatilgan o'yin davom etmasdan o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun.

Izoh: b, v va g bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan hulq;

Agar hakamlar o'yinda yo'l qo'yilgan qoida buzish darhol o'yindan chetlatilishiga asos bo'ladi deb hisoblasa, yuqoridagi b, v va g bandlarni e'tiborga olmasdan o'yinchini o'yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek, bu holat jamoaning rasmiy shaxsiga, hatto u oldin ogohlantirilmagan bo'lsa ham qo'llaniladi.

Jamoaning rasmiy vakiliga 2 daqiqali jazo belgilansa, bunday holatda rasmiy vakil o'z joyida qolib o'z vazifasini bajaradi, jamoa tarkibi esa bir o'yinchiga kamaytiriladi.

Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so'ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to'g'irlab qo'lini yuqori ko'tarib aybdor o'yinchiga ko'rsatadi, kotib (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

O'yindan chetlatish har doim 2 daqiqali bo'lib, ushbu o'yinchini uchinchi marta o'yindan chetlatish diskvalifikatsiyaga olib keladi.

O'yindan chetlatilgan o'yinchi, chetlatilgan vaqt mobaynida o'yinda ishtirok etishiga ruxsat berilmaydi. Jamoa uning o'rniga boshqa o'yinchini maydonga chiqarishi ma'n etiladi.

O'yindan chetlatish vaqti hakam tomonidan o'yinni davom ettirishga berilgan xushtagidan so'ng boshlanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 daqiqa o'yindan chetlatish vaqti tugamasa, qolgan vaqt o'yinning ikkinchi yarmida o'taladi. Bu qoida o'yinga qo'shimcha vaqt belgilanganda ham o'z kuchini saqlab qoladi.

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

a) agar o'yinda ishtirok etishga huquqi bo'lmagan o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa;

b) bir o'yinchi bir o'yinda uch marotaba 2 daqiqaga chetlashtirilsa yoki jamoaning mas'ul shaxslaridan birortasi qoidaga binoan avval 2 daqiqaga o'yindan chetlatish bilan jazolangan bo'lsa;

v) raqiblar sog'lig'iga xavfli qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa;

g) o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o'yin maydonida yoki o'yin tashqarisida sportchiga xos bo'lmagan qo'pollig uchun;

d) o'yindan tashqari, Shuningdek, o'yin oldidan yoki tanaffu vaqtida o'yinchi tomonidan hujum qilinsa;

e) mas'ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

j) tanaffus vaqtida o'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan sport chiga xos bo'lmagan holat takrorlansa.

Taym-aut e'lon qilingandan so'ng hakamlar ayblanuvchi o'yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo'lini yuqori ko'taradi, bu holatni bevosita kotib qayd etadi. qizil kartochka o'lchami 9x12 sm.

Diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxs darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so'ng o'yinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo'lishga ruxsat etilmaydi.

Diskvalifikatsiya holati o'yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi.

O'yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o'zi bilan 2 daqiqali o'yindan chetlatishni ergash tirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o'yinchiga qisqaradigan degani.

O'yinchi yoki jamoa vakili diskvalifikatsiya qilinishi jamoa tarkibini kamayishiga olib keladi, ammo 2 daqiqali chetlatish vaqti tugagandan so'ng o'yinchilar tarkibini to'ldirish mumkin.

Diskvalifikatsiya, odatda, faqat berilgan o'yin oxirigacha amal qilinadi. U hakamlar tomonidan asosli echim qabul qilishlarini talab etadi.

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol sportchiga xos bo'lmagan hulq, hujum sababli to'g'ridan to'g'ri (2 daqiqaga chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u xolda ushbu o'yinchi kelasi o'yinni ham o'tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamalar hay'ati tomonidan o'rganib chiqiladi. Hakamlar xay'ati sportchining yana nechta o'yinga diskvalifikatsiya qilinishini xal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

Agar jamoaning o'yinchisi yoki mas'ul vakili o'yin davom ettirilishidan avval bir vaqtda bir va undan ortiq qoida buzilishiga yo'l qo'ysa va ular har xil jazoga loyiq bo'lsa, odatda, eng qat'iy jazo belgilaniladi. Bunday holatlarda qoida buzilishning o'yinchiga nisbatan "Homoniy zo'rlik" qilib hujum qilish hisoblanadi.

Ammo, maydondagi jamoa tarkibini 4 daqiqaga kamaytirish holatlari ham mavjud:

a) agar 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, o'yin davom ettirilmagunga qadar sportchiga xos bo'lmagan hulq uchun ayblansa, u holda unga yana qo'shimcha 2 daqiqali chetlatish belgilanadi. Agar qo'shimcha o'yindan chetlatilish ushbu o'yinchi uchun uchinchisi bo'lsa, unda o'yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

b) agar 2 daqiqaga o'yindan chetlatish e'lon qilingan o'yinchi o'yin davom ettirilishidan oldin qo'pol, sportchiga xos bo'lmagan hulqi uchun ayblansa, u holda o'yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

v) agar 2 daqiqaga chetlashtirilgan o'yinchi muddatdan oldin maydonga tushsa, u xolda ushbu o'yinchi yana 2 daqiqaga o'yindan chetlashtiriladi va avvalgi 2 daqiqaga chetlashtirish vaqtidan qolgan 2 daqiqa (soniya) ham ushbu chetlatishga qo'shiladi.

O'yin vaqti tugagandan so'ng qoida buzilishi

"O'yin davomi" tushunchasi qo'shimcha vaqt va taym-autni ham o'z ichiga oladi (faqat taymlar orasidagi tanaffusdan tashqari).

Hakamlar o'yin davomida vaqti-vaqti bilan maydon tomonlari bilan almashib turishlari lozim.

Odatda, butun o'yinni tayinlangan hakamlar o'tkazishlari lozim.

Ular o'yin davomida o'yin qoidasiga rioya qilishni nazorat qilib, to'g'ri qo'yilgan xatolar uchun darhol o'yinchilarni jazolaydilar.

Agar ikki hakam bir jamoa tomonidan qoida buzilganini qayd etadilar, har xil fikrga ega bo'lsa, u holda jamoani jazolashda qat'iyrog'i qo'llaniladi.

To'p o'yin maydonidan chiqib ketganda hakamlar, to'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi to'g'risida har xil fikrga ega bo'lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib bir echimni qabul qiladi. Agar ular bir echimga kelaolmasa, u holda maydondagi hakam echimi qo'llaniladi. Bunday holatda taym-aut olinishi shart. Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so'ng kerakli jest ko'rsatilib xushtakdan so'ng o'yin davom ettiriladi.

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

Undan tashqari, ular ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya va umuman o'yindan haydalishtlarni ham qayd etadilar.

Ikki hakam ham o'yin vaqtini nazorat qilishga javobgar. Vaqtni to'g'riligini belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi.

O'yindan so'ng bayonnomani to'g'ri to'ldirilishiga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

O'yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart.

"Dalil"larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan echim – qat'iy qaror hisoblanadi.

Agar qabul qilingan qaror qoidaga zid bo'lsa, u holda yozma ravishda norozilik bildirish mumkin.

Hakamlarga o'yin davomida faqat jamoaga taalluqli rasmiy vakil murojaat qilishga huquqlidir.

Hakamlarga o'yinni vaqtida to'xtatish yoki umuman to'xtatish huquqi beriladi.

O'yinni umuman to'xtatishga qaror qilishdan avval, uni davom ettirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish zarur.

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

Odatda, sekundometrist o'yin vaqtini, taym-autni va chetlatilgan o'yinchi jarima vaqtini nazorat qiladi.

Shunday qilib kotib asosan o'yinchilar ro'yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o'ynashga huquqi bo'lmagan o'yinchilarni o'yinga tushirmaydi.

Jamoalarning zahira hududidagi o'yinchilarni va rasmiy shaxslarning miqdorini, o'yinchilarning o'yinga kirishi va chiqishlarini nazorat qiladi.

Odatda, zarurat bo'lganda faqat sekundometrist o'yinni to'xtatishi mumkin.

Vaqt ko'rsatuvchi elektr tablo yo'q bo'lgan holda, sekundometrist jamoalar mas'ul shaxslariga, o'ynalgan vaqt yoki o'yin tugashiga qolgan vaqt, ayniqsa, taym-aut vaqtida axborot berib turishi lozim.

Agar, avtomatlashgan elektr signal bo'lmagan holatda o'yinning birinchi taymi va o'yin tugaganligi uchun beriladigan signal javobgarligini sekundometrist o'z zimmasiga oladi.

Agar elektr tablo, Shuningdek, o'yindan chetlatish to'g'risida axborot bera olmasa, bunday holatda sekundometrist oldindan tayyorlangan kartochka chetlatilgan o'yinchi raqamini va chetlatish vaqti tugashini ko'rsatadi.

Hakamlik jestlari va ularning ko'rinishi

 1. Darvozabon maydonini bosish	 2. To'pni olib yurishdagi hato
 3. Uch qadamdan ortiq qadam qo'yish yoki uch soniyadan ortiq to'pga harakatsiz egalik qilish	 4. Ushlab qolish yoki itarish



5. Zarba



6. Hujumchining hatosi



7. Yon chiziqdan to'p otish
yo'nalishini ko'rsatish



8. Darvozabon to'pni o'yinga
kiritishi



9. Erkin to'p otish yo'nalishini
ko'rsatish



10. Uch metr masofaga rioya
qilmaslik



11. Sust o'yin



12. Gol



13. Ogohlantirish (sariq kartochka)
Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)



14. Chetlatish (2 daqiqaga)



5.Taym-aut (bir daqiqalik tanaffus)



16. Taym aut vaqtida “ishtirok etishga xuquqli” ikki mas’ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish



17.Sust o’yinni ogohlantiruvchi ishora

Jamoaviy taym-aut

Har bir jamoa o’yinning asosiy vaqtida uch marotaba bir daqiqali taym-aut olishga haqlidir (ammo, bu huquq o’yinning qo’shimcha vaqtida berilmaydi). Jamoaviy taym-aut olish murabbiy ixtiyorida bo’lib, u birinchi taymda ikki marotaba, ikkinchi taymda bir marotaba va aksincha birinchi taymda bir marotaba va ikkinchi taymda ikki marotaba taym-aut olish xuquqiga ega. Ammo, bitta taymning o’zida uch marotaba taym-aut olish mumkin emas.

Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga “yashil kartochka” ni qo’yishi lozim (“yashil kartochka” 15x20 sm bo’lib uning har tarafida katta “T” harfi ifodalangan bo’lishi tavsiya etiladi).

Jamoa taym-autni o’zlari to’pga egalik qilganda talab qilishi mumkin (to’p o’yinda bo’lgan holatda yoki o’yinning tanaffus vaqtida). Agar jamoa sekundometrist signaligacha to’pni nazorat qilishni yo’qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga “yashil kartochka” qaytariladi).

Shundan so’ng, sekundometrist o’yinni to’xtatishga xushtak berib, taym-aut so’ragan jamoa tarafiga qo’lini cho’zib taym-aut jestini

ko'rsatadi (zaldagi shovqin va boshqa tartibsizlik tufayli zarurat bo'lsa bu holatni o'rindan turib ko'rsatishi mumkin). "Yashil kartochka" stolning taym-aut so'ragan jamoa tarafiga qo'yiladi va shu holatda taym-aut vaqti tugaguncha qoladi.

Taym-aut berilgandan so'ng sekundometrist vaqtni to'xtatadi. Maydon hakamlari jamoaviy taym-autni tasdiqlaydi va sekundometrist jamoaviy taym-aut vaqtini nazorat qiluvchi boshqa soatni yurgizadi. Kotib jamoaviy taym-aut olingan vaqtni bayonnomada o'sha jamoaga tegishli katakda qayd qilib qo'yadi.

Jamoaviy taym-aut olinganda o'yinchilar va rasmiy shaxslar o'z jamoasiga tegishli o'yin maydonida bevosita, o'yinchilar almashtirish hududida bo'lishlari lozim. Hakam-lar maydon markazida bo'lishadi, lekin hakamlarning biri maslaxatlashish uchun sekundometrist yoniga kelib ketishi mumkin.

Bunday holatda o'yinchilar maydonda yoki maydon tashqa-risida bo'lishlariga qaramay sportchiga xos bo'lmagan hulqi uchun o'yindan chetlatilishi mumkin.

50 soniyadan so'ng sekundometrist tovush signalini beradi, shundan so'ng 10 soniyadan keyin o'yin davom ettirilishi shart.

Jamoaviy taym-aut tugashi bilan jamoa darhol o'yinni davom ettirishi lozim.

O'yinni davom ettirish, taym-aut berilgan vaqtda o'yinni to'xtatgan hakamga bog'liq bo'lib, o'sha joydan taym-aut olgan jamoa tomonidan erkin to'p tashlash bilan o'yin davom ettiriladi.

Hakam xushtagidan so'ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soat yurgiziladi.

Sust o'yin

Asosiy holatlar:

"Sust o'yin" qoidasi o'yinni faol bo'lmagan uslub yoki uni to'liq ta'kidlash va unga qarshilik qilish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaniladi. Bu holat hakamlarga sust o'yin turlarini ifodalash va unga qarshi barcha ruxsat etilgan uslub bilan kurashishga yordam beradi.

"Sust o'yin" turlari butun o'yin davomida, jamoaning barcha bo'laklarida o'rin olishi mumkin, ya'ni hujum boshlashdan avval unga tayyorgarlik qilish va hujumni yakunlashda bunday holat yaqqol sezilib qoladi.

“Sust o‘yin” ko‘pincha quyidagi holatlarda qo‘llaniladi:

- jamoa uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;

- jamoa tarkibi son jihatdan kam bo‘lganda ya‘ni o‘yinchini chetlatilganda;

- himoyadagi jamoa o‘yinni omili – muvaffaqiyatli himoya bo‘lsa.

Ogohlantirish “jest” ini qo‘llanilishi:

Quyidagi holatlarda ogohlantirish “jest”i qo‘llaniladi:

1. O‘yinchilarni almashtirish natijasida yoki jamoa himoyadan hujumga o‘tish jarayonida vaqt cho‘zilsa.

Quyidagi o‘ziga xos holatlar sodir bo‘lganda:

- o‘yinchilar maydon markazida o‘yinchini almashtirish jarayonini kutib turib qolsa;

- o‘yinchi statik holatda to‘pni erga urib turaversa;

- to‘pni o‘z maydoniga qaytarishga zarurat bo‘lmasa, lekin qaytarilsa;

o‘yin jarayonida dastlabki yoki boshqa har qanday to‘p tashlashlar kechiktirilsa;

- agar, jamoa o‘yinchini almashtirib bo‘lmagunga qadar to‘p uzatib o‘yinni boshlamasa.

Sportchiga xos bo‘lmagan xulq

Sportchiga xos bo‘lmagan xulq quyidagilardan iborat:

a) 7 metrli jarima to‘p otishni bajaruvchi o‘yinchiga baqirish;

b) o‘yin to‘xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to‘p tashlashni bajarimasligi uchun to‘pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;

v) so‘z bilan raqiblarni yoki o‘zining jamoasi a‘zolarini haqorat qilish;

g) o‘yin maydonining yon chizig‘i tashqarisiga chiqib ketgan to‘pni o‘yinchilar yoki jamoa mas‘ul shaxslari qaytarib bermasa;

d) standart to‘p tashlashni bajarish jarayonini cho‘zib yuborish;

e) raqibni formasidan tortib ushlab qolish;

j) darvozasiga 7 metrli to‘p tashlash belgilangandan so‘ng darvozabon to‘pni raqiblariga bermasa;

z) maydon o‘yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to‘pni qaytarsa;

i) himoya o'yinchilari takroran o'ziga tegishli darvoza maydoniga

kirsa;

k) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilish.

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq quyidagicha ifodalanadi:

a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, kotib, sekundometrist, vakillar, mas'ul shaxslar, muxlislar va yana boshqalar) qaratilgan baqoratli harakatlar (og'zaki, imo-ishora yoki jismoniy);

b) hakamlar qaroridan so'ng o'yinchi tomonidan tashlangan to'p uzoq masofaga ketsa, bunday holatni sportchiga xos bo'lmagan oddiy holat deb hisoblab bo'lmaydi;

v) raqib tomonidan 7 metrli jarima to'p otishni bajarishda darvozabon tomonidan sust (passiv) harakat namoyish etilsa, bunday holni hakam darvozabon to'pni qaytarishga harakat qilmaslik degan talabga kelishga majbur;

g) raqib tomonidan qoida buzilgandan so'ng, unga javoban harakat qilishga intilish (javoban zarba yoki boshqa javob harakatlar);

d) o'yin to'xtatilgan vaqtda yoki o'yin vaqtida raqibni to'p bilan urish. Bunday holat, raqibga nisbatan jismoniy zo'rlik deb baholanadi.

Boshlang'ich to'p tashlash

Hakamlar boshlang'ich to'p tashlashni tez bajarish uchun barcha sharoit yaratib berishlari lozim. Bu degani agar jamoa to'p tashlashni tez bajarimoqchi bo'lganda hakamlar o'yinga aralashish uchun sabab qilmamasligi lozim.

Dastlabki to'p tashlashni o'rta chiziq markazi nuqtasidan taxminan 1,5 metr joydan bajarilishi qoida tarkibiga qaramay, hakamlar bu masofani santimetrigacha to'g'ri bo'lishini haddan tashqari talab qilmasligi tavsiya etiladi, chunki asosiy maqsad raqiblarga nisbatan g'irromlik va dastlabki to'p tashlash uchun aniq bo'lmagan sharoit yuzaga kelmaslikdir.

Bundan tashqari, ko'p maydonlar markazida reklama qilish maqsadida har xil rasmlar chizilgan bo'ladi, bunday holatlarda to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilar va hakamlar to'g'ri holatni taxminan aniqlaydi, buni to'g'irlash uchun urinishga o'rin qolmaydi.

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta’rifi

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlar-da yuzaga keladi:

a) to’p bilan o’z harakatini nazorat qiluvchi o’yinchi raqib darvoza maydoni chizig’i yonida darvozaga to’p otish imkoniyatiga ega bo’lganda, hech bir raqib ruxsat etilgan uslubda unga halaqit bera olmasa;

b) to’p bilan o’z harakatini nazorat qiluvchi o’yinchi qarshilikda darvozabon bilan birga-bir chiqqanda va raqiblardan hech biri unga qarshi hujum qila olmasa;

v) o’yinga a yoki b bandda qo’rsatilgan holatda u hali to’pga ega bo’lmasa, lekin u darhol to’p olishga tayyor bo’lsa; bunday holatda uning to’p egallashiga raqiblar tomonidan hech qanday ruxsat etilgan usullar yordam bera olmasligiga hakamlar to’liq ishonch hosil qilganda;

g) darvozabon o’z darvoza maydonidan chiqib ketganda, to’p bilan harakat qiluvchi o’yinchi qarshiliksiz bo’sh darvozaga to’p otish imkoniyatiga ega bo’lganda.

O’yinchilarni almashtirish hududini (xudud) qo’llanish tartibi

1. O’yinchilarni almashtirish xududi maydonning yon chizig’i tashqi tarafidan markaziy chiziqning ulanish nuqtasidan o’ng va chap tomon taalluqli jamoa zahiradagi o’yinchilari joylashgan o’rindiqqacha belgilanadi (o’lchovi qoidaning 1-rasmda ko’rsatilgan).

XGF va qit’a federatsiyasi ko’rsatmasiga bog’liq jamoaning zahiradagi o’yinchilari uchun o’rindiq markaziy chiziqdan 3,5 masofada o’rnatilgan bo’lishi kerak. Har qanday darajadagi musobaqalarni o’tkazishda bu tavsiyaga amal qilish lozim.

Zahiradagi o’yinchilar uchun yon chiziq ro’parasida joylashgan o’rindiq oldiga boshqa har qanaqa uskunalar qo’yishga ruxsat etilmaydi (kamida markaziy chiziqdan 8 metr masofada).

2. O’rindiqa faqat bayonnomada qayd etilgan o’yinchi va mas’ul shaxslar joylashishiga ruxsat etiladi.

Agar tarjimonga ehtiyoj bo’lgan holda u jamoa o’rindiqsida joylashadi.

3. O’yinchilarni almashtirish hududidagi jamoaning mas’ul vakili albatta sport formasida yoki tantanali kiyimda bo’lishi shart.

4. Sekundometrist va kotib butun o'yin jarayonida hakamlarga o'yinchilarni almashtirish hududini nazorat qilishda yordam qilishlari kerak.

5. Jamoaning mas'ul shaxsi o'zining jamoasini qoidaga rioya qilib, odatda o'rindiqlarda o'tirib boshqarishi lozim.

Ammo mas'ul shaxsga o'yinchilarni almashtirish hududida quyidagi vazifalarni bajarish uchun harakat qilib yurishga ruxsat beriladi:

- o'yinchilarni almashtirishni bajarish;
- maydonda va zahiralarda o'rindiqlarda joylashgan o'yinchilarga taktik ko'rsatmalar berish;
- tibbiy yordam ko'rsatish;
- jamoaviy taym-aut talab qilish;
- kotib (sekundometrist) bilan muloqotda bo'lish, ayrim holatlarda faqat "jamoaning mas'ul shaxsi".

Faqat jamoaning mas'ul shaxslaridan bittasi har doim o'rnidan turib murojat qilishga ruxsat etiladi. Undan tashqari jamoaning mas'ul shaxsiga, almashtirish hududi talabiga rioya qilib yurishiga ruxsat etiladi. Faqat bu holatda mas'ul shaxs kotib (sekundometrist) ga o'yin maydonini ko'rinishini to'smasligi lozim.

Odatda, o'yinchi almashtirish hududidagi o'yinchilar o'rindiqlarda o'tirishlari talab etiladi.

Ammo quyidagi holatda o'yinchilarga ruxsat beriladi:

- o'rindiq ortida joy bo'lsa, harakatlari salbiy oqibatga olib kelmasa to'psiz "razminka" qilishlariga ruxsat beriladi.

Jamoaning o'yinchilari va mas'ul shaxslariga ruxsat etilmaydi:

- hakamlarni, vakillarni, kotib (sekundometrist), o'yinchilarni haqorat qilish yoki harakatlariga aralashish qat'iy man etiladi;
- o'yin holatiga ta'sir etish uchun o'yinchi almashtirish hududidan chiqib ketish.

6. O'yinchilar almashtirish hududiga qo'yilgan talablari buzilsa, u holda hakamlar tomonidan qoidaga binoan (ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya) jazo belgilanadi.

7. Agar o'yinchilar almashtirish hududida qoida buzilishiga yo'l qo'yilganini hakamlar qayd etmasa, u holda ularga kotib yoki sekundometrist navbatdagi o'yin to'xtatilganida ma'lum qiladi.

O'yinni kuzatish uchun tayinlangan texnik vakillar (XGF yoki qo'sh federatsiyasi) agar, o'yin qoidasi yoki o'yinchini almashtirish

hududiga qo'yilgan talablar buzilgan deb topishsa, u holda hakamlarni (navbatdagi o'yin to'xtatilganda) taklif etishi mumkin (ammo, hakamlar o'yin holatini baholab qabul qilingan qaroridan boshqa).

Bunday holatda o'yin holatiga binoan taalluqli to'p tashlash bilan o'yin davom ettiriladi.

Ammo, (XGF yoki qit'a federatsiyasi) texnik vakil jamoalarning biri tomonidan qoida buzilishi sababli o'yinni darhol to'xtatish qarorini qabul qilsa, u holda raqib jamoasi to'pga ega bo'lib turgan joydan (erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p, agar yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa) o'yin davom ettiriladi.

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qoida buzilishi hakamlar tomonidan darhol jazolanishi shart, jazo turi uchrashuv bayonnomasida qayd etilishi lozim.

8. Agar hakamlar, hatto ular bu haqda oldin ogohlantirilgan bo'lsa ham o'yinchi almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilishiga ahamiyat bermasa, bunday holatda (XGF yoki qit'a federatsiyasi) texnik vakil bu haqda tegishli tashkilotga bildirishnoma berishi shart (masalan, ahloq qo'mitasiga). U tashkilot o'yinchilarni almashtirish hududi talablariga hakamlar harakatining muvofiqligini aniqlaydi.

III bob. MUSOBAQA TURLARI, ULARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

3.1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

Gandbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda 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'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Musobaqalarni boshqarish

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.

Musobaqa turlari

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

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talab-lariga 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. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari, "Universiada, Barkamol avlod, Umid nixollari" 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 mumkin va ular 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 nixollari, Barkamol avlod, Universiada" har uch yilda bir marotaba o'tkazilib, ularda maktab (Umid nixollari), kollej (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 musoba-qalarga 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 mavsumi-ning ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi 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 rejama reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan uchta tizim - aylanma tizim, chiqib ketish tizimi va aralash tizim qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

3.2. Aylanma tizim

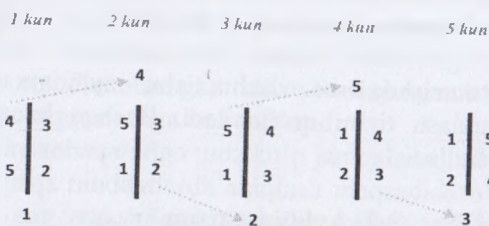
Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. eng to'g'ri usul - musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. eng ko'p hall to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu raqamlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi.

Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Bunda, agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, uchta jamoa bo'lsa Shuncha ustuncha chiziladi (Masalan, 5ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 7ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, u xolda musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan bitta kam ustuncha chiziladi (Masalan, 6ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 8ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Musobaqaning aylanma tizimida taqvim jadval tuzishdagi har bitta ustun (vertikal chiziq) bu musobaqaning bir kunini bildiradi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda musobaqalar bir kun kam o'tkaziladi.

Musobaqa taqvim jadvalini tuzishda birinchi ustunning tagiga 1 raqami qo'yiladi, bitta ustun o'tkazilib, uchinchi ustun tagiga 2 raqami qo'yiladi. Shu tariqa oxirgi ustungacha raqamlar ketma-ketlikda qo'yiladi. Ustunlar tugaganida qolgan raqamlar, chapdan o'ngga yozilishda raqam qo'yilmagan ustunchalarning yuqorisiga ketma-

ketlikda qo'yiladi (rasmga qaralsin). 1-ustundagi ustunning o'ng tarafidan soat strelkasiga qarshi aylantirib ustunlarning tagida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi. Pastdagi raqamlar ketma-ketlikda yozib bo'lingandan so'ng, ustunning chap tarafiga o'tiladi va yuqoridagi pastga qara ustunlarning yuqorisida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi (3.2.1-rasm, 1-ustun).

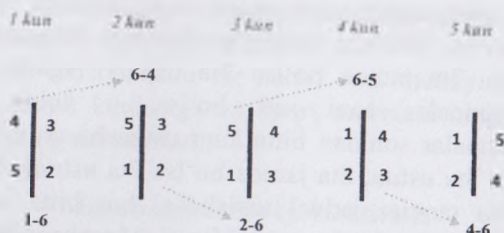
3.2.1.-rasm



Shu tariqa qolgan ustunlar ham soat strelkasiga qarshi yo'nalishda yozib chiqiladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda ustunlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, u xolda o'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda ustunchalarning ustidagi va tagidagi raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oldiga oxirgi raqam yoziladi (Masalan, 6ta jamoa musobaqada ishtirok etayotgan bo'lsa, u xolda birinchi ustundagi 1raqamidan keyin 6 raqami yoziladi).

3.2.2.-rasm



Musobaqalarni aylanma tizimda o'tkazishning ijobiy tomoni Shundaki, bunda qatnashuvchi jamoalar orasidan eng kuchli jamoa aniqlanadi. Bu tizimda kuchli jamoa tasodif tufayli yutkazib 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.

3.3. Yutkazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi

Bu tizim odatda, qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muh-
timida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi. Yutqazgan jamoalar
musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining jadvalini (setka-
ni) tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniq-
lab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan
so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadi-
gan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga
muvofiq jadval tuziladi.

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

($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), bunday hollarda hamma ja-
moalar uchrashuvini birinchi davradan boshlaydilar. Agar qatnashuvchi
jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qol-
gan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi. Demak, jamoalarning bir
qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab
uchrashadilar. Birinchi va ikkinchi kundan uchrashuvchi jamoalar sonini
aniqlash uchun quyidagi formulalardan foydalaniladi:

$$K1 = (M - 2^n) * 2 \quad K2 = (M - K1) : 2$$

$K1$ - musobaqaning birinchi kunidan o'ynaydigan jamoalar soni;

$K2$ - musobaqaning birinchi kuni dam olib, ikkinchi kundan o'ynay-
digan jamoalar soni;

M - musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

2^n - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 soni-
ning darajasi (daraja musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko'p
bo'lishi mumkin emas). Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni
12. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 22ga eng yaqin 2^n
darajasi olinadi. Bu son $2^4 = 16$ bo'ladi. So'ng formula asosida 22dan
uning darajasi ayiriladi va 2ga ko'paytiriladi.

$$K1 = (22 - 16) * 2 = 12$$

Formula asosida aniqlangan son musobaqaning birinchi kunidan
boshlab o'ynaydigan jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi kunidan
musobaqaga qo'shiladigan jamoalarni aniqlash uchun ikkinchi formu-
ladan foydalanamiz. Bunda musobaqada qatnashuvchi umumiy jamoalar
sonidan musobaqaning 1-kunidan boshlab o'ynaydigan jamoalar ayri-
lari, ayrilish natijasida chiqqan son musobaqaning 1-kuni dam oladigan
jamoalar bo'lib, uni 2ga bo'lish natijasida aynan qaysi jamoalar dam
olishi aniqlanadi. Dam oluvchi jamoalar taqvim jadvalining (setka) tepa
va pasidagi raqamlardan olinadi.

$$K2 = (22-12):2=5/5$$

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, dam oladigan jamoalar pastdan bittaga ko'proq bo'ladi (3.3.1-jadvalni qarang).

3.3.1-jadval

Gandbol sport turi bo'yicha 8-9 sinf (o'smir bolalar) o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari" sport musobaqalarining taqvim rejasi va natijalarni qayd etish jadvali

Maktablar №	Qur'a	I-chi kun	2-chi kun	3-chi kun	4-chi kun	5-chi kun
16-maktab	1	→	16	→	→	→
119-maktab	2	→	119	→	→	→
191-maktab	3	→	191	→	→	→
224-maktab	4	→	224	→	→	→
134-maktab	5	134	→	→	→	→
242-maktab	6	242	→	→	→	→
11-maktab	7	11	→	→	→	→
28-maktab	8	28	→	→	→	→
233-maktab	9	233	→	→	→	→
298-maktab	10	298	→	→	→	→
196-maktab	11	196	→	→	→	→
1-maktab	12	1	→	→	→	→
22-maktab	13	22	→	→	→	→
111-maktab	14	111	→	→	→	→
234-maktab	15	234	→	→	→	→
249-maktab	16	249	→	→	→	→
326-maktab	17	326	→	→	→	→
185-maktab	18	185	→	→	→	→
219-maktab	19	→	219	→	→	→
46-maktab	20	→	46	→	→	→
159-maktab	21	→	159	→	→	→
311-maktab	22	→	311	→	→	→
278-maktab	23	→	278	→	→	→
I-o'rin maktab		II-o'rin maktab	III-o'rin maktab	Bosh hakam Bosh kotib		

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

Bu tizimning salbiy tarafi esa, uchrashuvchi jamoalar juftida tasodif kufayli yutkazib qo'ysa, bu jamoa musobaqani tark etadi. 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.

3.4. 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 "faktoriyal" 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 ta jamoa).

I bosqich (aylanma)

A Guruh

1 - III o'rin

2 - I o'rin

3 - IV o'rin

4 - II o'rin

V Guruh

1 - I o'rin

2 - III o'rin

3 - II o'rin

4 - IV o'rin

S Guruh

1 - II o'rin

2 - III o'rin

3 - I o'rin

4 - IV o'rin

D Guruh

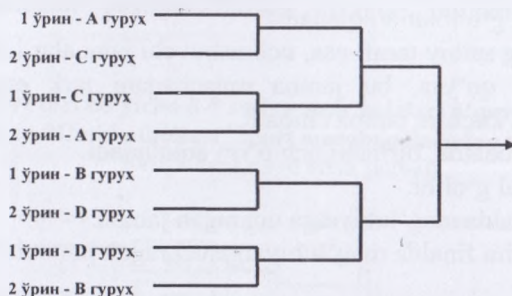
1 - IV o'rin

2 - I o'rin

3 - III o'rin

4 - II o'rin

II bosqich (chiqib ketish)



Har bir guruhdan eng ko'p ball yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o'rinni olgan jamoa S guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, S guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, V guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, V guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

3.5. 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 xaqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa xaqidagi 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, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (fede-ratsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnoma (arxivka)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 ballar 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 rasmiy-lashtirish 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.

Savol va topshiriqlar

1. Musobaqani qanday tashkil etasiz?
2. Musobaqa turlarini aytib o'ting.
3. Musobaqani qanday rejalashtirasiz?
4. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering.
5. Musobaqa o'tkazish usullarining ijobiy va salbiy taraflarini aytib bering.
6. Musobaqa nizomi qanday tuziladi va unda qanday masalalar aks ettirilishi lozim?

IV bob. TAYYORGARLIK TURLARI

4.1. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi gandbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga gandbol sport turining olib chiqishi, uning mohiyati, o'yin qoidalari, gandbol sport turidagi amallari, sportchilar gigienasi kabi ma'lumotlarni berish zarur.

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning o'rtasida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruza-chilar adabiy manbalardan, gandbol musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

Ma'ruza va suhbatlar bevosita amaliy mashg'ulotlar oldidan o'tkazilgani ma'qul, chunki charchagan shug'ullanuvchilarga ma'ruza foyda keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usullariga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigalyozdi mashqlarning ahamiyati», «Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni» mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.

Nazariy mashg'ulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan yaqin bog'liqligi gandbolchilarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otadi hamda o'yinning nazariy va amaliy tomonlarini puxta egallab olishga yordam beradi.

O'yinga yo'l yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotlarga puxta tayyorlanib, reja tuzadi.

Odatda, yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rtaga tashlaydi.

Shunday qilib bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasi tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik rejaları.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qololmay, rejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarnigina bayon qiladi, o'yin paytida mustaqil qarorga kelish xuquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik rejasining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

Qolgan vaqt butun jamoaning diqqatini chalg'itmay, ayrim o'yinchilarga zarur ko'rsatmalar berishga sarflanadi.

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish. Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy hamma qatorlar (oldingi qator, orqa qator va darvozabon o'yinchilarining) harakatini va nihoyat, har bir

Yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, gandbolchi-
ning keyingi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda
uz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi.
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani.
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash.
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

Yo'l-yo'riq berishni va o'yinni muxokama qilishni gandbol
maydoni maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu
yrim taktik holatlarni, "kombinatsiya" va boshqalarni ko'rsatmali
namoyish qilish imkonini beradi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlar o'tkazishga puxta tayyorgarlik
ko'rishi shart. Suhbat, ma'ruzani konspektsiz o'tkazib bo'lmaydi. Max-
sus mavzular bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matn-
lari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulot-
larda o'quv fil'mlaridan foydalanish tanlangan mavzuni samarali
o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika,
fizologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasidagi o'z
bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha
zangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga bular bilan
tanishib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

4.2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy
jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Gandbolchi-
ning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har
tomonlama tayyorlash, 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
bushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar
faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshila-
nishi va harakat sifatлари umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llanila-
nigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi,

ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Bunda aynan gandbol sport turiga xos bo'lgan mashqlar asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik asosiy o'rinni tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarning gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarning

Kuchni tarbiyalash - Kuch deb – tashqaridan bo'layotgan qarshilikni mushaklar qisqarishi orqali engish yoki unga qarshilik ko'rsatish 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 gandbolchilar 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 bog'alashib "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 gandbolchining mushaklari rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan remantellar, 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 kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib o'tmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahalashadilar.

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 pokazolar 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 mashqdır. 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'lakcha-sidagi 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° Cga 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 60-80sm 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 keng ko'lamda 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,

rejina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ishlar uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

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

- kuch «gradient»ini 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 harakatlarini 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'rtaicha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

- a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

- b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'zgartirib borgan holda, tez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 min) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

- v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va sur'atni 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 shartlani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 min tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo'yilgan jisimga 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 jisimga 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 mavjuddir:

- 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 o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish, vaziyatlarni o'z vaqtida to'g'ri baholash, yuzaga kelgan vaziyatdan oqilona foydalanish xolatlarida 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 siklik sport turlarida (yengil atletika, suzish va h.k.) uchraydi. Masalan, yengil atletika sport turida yuguruvchilar start

tezligi 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 raektsiyasini amalga oshiradi. Ya'ni yugurishni boshlaydi.

Murakkab reaktsiya deb, no'malum signalga (qo'zg'atuvchiga) ma'lum bo'lgan javob reaktsiyasini bajarishga aytiladi. Murakkab reaktsiya asiklik sport turlarida (gandbol, futbol, kurash, boks va h.k.) uchraydi.

Masalan, gandbol sport turida raqib o'yinchisi qanday harakatni amalga oshirishini sportchi bilmaydi, raqib o'yinchisi biron bir texnik harakatni amalga oshirganda, sportchi unga qanday javob reaktsiyasini amalga oshirish lozimligini tahlil qiladi va mashg'ulot jarayonida eng ko'p takrorlangan usulni qo'llaydi. Signal yoki qo'zg'atuvchi va javob reaktsiyasi orasidagi vaqt sportchining reaktsiya tezligini belgilaydi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaktsiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida soliq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta turlanish, velosipedda uchish va Shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta turlanishda 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 depsinib 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 (6-8m) 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'lmay 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 orientatsiyani saqlashning 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 o'rindiqli 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 mashqlariga uzatish;
- yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;
- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni mashq 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 ilgari 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 polosasi»ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan o'mbaloq oshish, keyin bir oyoq yugurib "derazaga" sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikladidan o'tib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, Shundan keyin qo'l yordamida yolg'iz joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar yugurish bilan tugallanadi;

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

3. Shunga o'xshash "to'siqlar polosasi"ni engib chiqish odatda, 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 taylab o'quv-mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning oxiriy 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.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklanmalarining o'ziga xos xususiyatlari Shundaki, gandbolchining 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 gandbolchi fazo-vaqtli 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 siklik 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 – 1,5 *daqiqqa* dam olish; 1,5-2,5 *daqiqqa* ish – 3 *daqiqqa* dam olish);

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 *daqiqqa* ish, 5 *daqiqqa* 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 oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani hisob qul);

- musiqa va ritmolidiyerdan 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, uyqulash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash - egiluvchanlik - bu harakatlarni bitta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq.

Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'irlarning 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, sherik 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'irlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va Shuningdek, dastlabki badan tarbiya, uqalash, 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;
- gavadani 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, gavda 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 oyoqda sakrash (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.

4.3. Texnik tayyorgarlik

Har bir o'yinchining texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – gandbol texnikasini har tomonlama egallashtirish iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashtirish usullari bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin jarayonida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab bilishni talab qiladi.

Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviyatda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar xisobiga yaxshilash muimligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va muvazalar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu

bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika-o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va xar xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

4.4. Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, «omil»larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana Shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday

mashg'ulotlarning natijasi gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, Shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan «kombinatsiya» va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

Taktik tayyorgarlik, uni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan idrok va uning ahamiyati

Gandbolchining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to'pga egalik qilish hisoblanadi, bu unda juda nozik, majmuaviy, ixtisoslashtirilgan «to'pni his qilish» idroki mavjud demakdir. Uning asosida to'p bilan ishlashda har xil analizatorlarning nozik va aniq qo'zg'ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko'rish, taktik sezgilar asosiy rol o'ynaydi. Shularga asoslanib, gandbolchi gandbol to'pning hususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to'pga berilgan zarba kuchini aniq idrok etadi, bular to'p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta'minlaydi.

«To'pni his qilish» uzoq va tizimli mashq qilish jarayonida shakllanadi. Gandbolchi uchun bu hisning mavjudligi uning texnik, taktik mahorati va mashqlangan holatda ekanligining ishonchli dalilidir.

«To'pni his qilish» to'p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to'p bilan mashq bajarish, to'pni erga urib olib yurish va to'p bilan aldamchi harakatlar «fint»ni bajarish, turli yo'nalishlarda uzatib berilgan to'pni ilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida murabbiyning bergan ko'rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular «to'pni ilish»ning to'g'ri boshqarilishini ta'minlab beradi. Misol uchun, to'p bilan to'pni erga urib olib yurish mashqini bajarganda o'yinchi ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya'ni ko'rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e'tibor berishi kerak. To'pni erga urib olib yurish mashqlari qanchalik murakkab va

xilma-xil bo'lsa, gandbolchining ko'rish-motor koordinatsiyasi Shunchalik takomillashadi. To'pni olib yurish va aldab olib o'tishlarda gandbolchining yugurish tezligiga ko'ra to'pni otish kuchining me'yorda bo'lishiga ko'rsatma berish kerak. To'pni ilish mashqlarida gandbolchi diqqatini to'pning traektoriyasiga, yo'nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to'g'ri, aylanma uchishi), to'pning uchish tezligini ko'rish idroki aniqligiga urg'u berish lozim. To'pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o'z-o'zini nazorat qilish to'pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to'pga aniq chiqish va qo'lga to'pning aniq kelib tushishida namoyon bo'ladi. To'pni sherikka uzatishda ko'rish-motor koordinatsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffaqiyatli shakllanadi. Bunda ko'z masofani, mushaklar ko'z o'lchagan masofaga uchirish uchun to'pni otish kuchini «o'lchaydi». Bunday mashqlar gandbolchida nafaqat ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko'z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o'lchash ko'nikmasi hosil bo'ladi.

Masofani ko'z bilan chamalashning rivojlanishi gandbolchilar mahoratining oshishi bilan bevosita bog'liq, chunki har bir texnik usulni to'g'ri va vaqtida bajarish harakatdagi o'yinchilar va to'p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O'yinchi o'z vaqtida to'pga chiqishi uchun to'pning yo'nalishi va uchish traektoriyasini bilishi, to'pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo'lgan masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko'z bilan chamalash nafaqat to'p yo'naltiriladigan masofani to'g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to'pni otish kuchini o'lchash uchun kerak.

Masofani ko'z bilan chamalash sportchining mashqlangan holati bilan bevosita bog'liqligi tadqiqotlarda ko'rsatilgan. Chunonchi gandbolchilarning ko'z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o'rtacha 35-40%ni tashkil qiladi.

Gandbolda aytib o'tilganlardan tashqari yana boshqa ixtisoslashtirilgan idrok turlari mavjud. Bularga "vaqtni idrok qilish" va "fazoni idrok qilish" kiradi.

Gandbolchining o'yin jarayonida tez mo'ljal olish uchun ko'z chamalashdan tashqari maydonni ko'rish hajmi katta ahamiyatga ega. Fazoni his qilish fazoning hajmi asosida shakllanadi.

Fazoni idrok qilish sportchining mashqlangan holatida kengayadi va mashqlanmagan holatda torayishi tadqiqotlarda ko'rsatilgan.

Fazoni idrok qilish chegaralangan bo'lsa, unda gandbolchi hujumni rivojlantirish va uni yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay vaziyatlardan foydalana olmaydi, qabul qilingan qarorlar vaziyatga nisbatan noadekvat (noto'g'ri) bo'ladi. Bu esa raqib harakatining muvaffaqiyatli bo'lishiga sharoit tug'diradi. Sababi – o'yinchi o'yin vaziyatini yaxshi ko'ra olmaydi, ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi, chunki hujumni davom ettirish, yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay sharoitlarning ko'pchiligini nazardan qochiradi.

Fazoni his qilishni rivojlantirish uchun mashg'ulot va o'yin jarayonida o'yinchining diqqatini imkon qadar keng fazoni idrok etishga qaratish, keyinchalik esa sportchi idrok etgan fazo haqida murabbiyga yoki o'z-o'ziga hisobot berishi kerak.

Gandbolchilar mashg'ulotida nafaqat mushak-harakat, ko'rish, taktik sezgilarni rivojlantirish, balki muvozanat sezgisini rivojlantirish zarur. O'yin jarayonida muvozanat sezgilari juda muhim ahamiyatga ega. Ular avvalo yugurishda, tezlashishda, tezkor burilishlarda, yiqilishlarda muvozanat saqlashga yordam beradi. Muvozanat sezgilarining yaxshi rivojlanishi sportchilar irodasini mustahkamlaydi, undan tashqari, ular yuzaga kelgan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, tez qaror qabul qilish va, nihoyat, o'yin vaqtida to'p bilan qilinadigan texnik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarishga yordam beradi.

4.5. Psixologik hamda ruxiy-irodaviy tayyorgarlik

Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda bu, maqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va jabbotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mehnat va jamoa sha'nini himoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;
- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida faol qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabatni musta'kamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlar*i mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba' bo'lib xizmat qiladi. *Sport etikasi* – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va dasturlarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda oboektiv bo'lish, raqib va hakamga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda havfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talbalar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustaxkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va faol kurashishlari orqali Vatanni va sportini ulug'lashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayrog'ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida ta'zim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga va sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rgatishlari kerak.

Sportchini o'zining tarbiyasisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, sportchining etuk ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o'zi to'g'risida boshqalarning fikriga quloq solish; 2) o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rag'batlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini engish o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo'ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab bo'lanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, Shunga ko'ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu «start oldi talab» bo'lib, psixik holat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o'zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). start oldi holati sportchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning asab faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning jamoasining uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga bog'liq bo'ladi.

Murabbiy sportchiga o'z irodasini kurashga jalb qilishiga yordam berishi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur: 1) bo'lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati. 2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo'lajak taqdirini xal qiladigandek qarashga yo'l qo'ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat'iy nazar o'z imkoniyatidan to'liq foydalanish muhim ekanligiga ishontirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Tezkor kuchni talab qilidigan sport turlarida o'ta og'ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo'r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo'r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo'ladi.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo'r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, musiqani tinglab va ijro etishni, o'z ichida qo'shiq aytishi, ongli ravishda mushaklarni bo'shashtirish, autogen cho'kish usullarini qo'llashni, mimika mushaklarining

zo'riqlashini yo'q qilishni (ko'zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o'rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko'rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bo'lishga intilgan, kuchli irodaga ega bo'lgan, o'z hissiyotlarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

Ruhiy tayyorgarlik - Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G'alaba qozonishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

Yosh gandbolchilarni ahloqiy-irodaviy tayyorgarligi.

Ahloqiy - irodaviy sifatlarini tarbiyalash

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

Talaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni egallash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlarga va butun jamoaga maxsus boshqariqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori dara-jada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyat-lilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiya-lanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobi-liyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir o'tishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

4.6. Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati

Mashg'ulot jarayonida gandbolchilarning yoshi, ularning qiziqi-shi, sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivlarini va imkoniyatini hisobga olish shart. Motiv – bu insonni faoliyatga qo'zg'ovchi ichki kuch hisoblanadi. Agar faoliyat maqsadi insonning nima xohlashini bildirsa, motiv uning nimaga, nima uchun ushbu faoliyat bilan shug'ullanishni istayotganligini bildiradi.

Motivni sport faoliyatida o'rganish ularni ko'p qirrali ekanini ko'rsatadi. Bular quyidagilardan iborat: sport jamoasiga kirishish motivi, yaxshi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lish yoki uni takomil-lashtirish, ijtimoiy foydali faoliyatga ongli ravishda intilish, jamoa o'ltirofida bo'lish uchun intilish motivlari va hokazolar.

Motivlar noturg'un, ya'ni ular har xil omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, bularga quyidagilar kiradi: shaxsiy, hayotiy, ijtimoiy, munosabat va boshqalar. Shuning uchun sportchi-futbolchilarning motivlarini doimo boshqarib turish murabbiy faoliyatining o'z o'quvchilarini psixologik tayyorlash bilan bog'liq muhim bir bo'limi hisoblanadi.

Mahorat o'sgani sayin yangi intilishlar (motivlar) kelib chiqadi. Murabbiylarning sport bilan shug'ullanish motivlarini bilishi amaliy ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini tako-millashtirishga, ularning faolligini ko'tarishga, undan tashqari, eng muhimi, musobaqalarda yuqori natija ko'rsatishga imkoniyat tug'diradi.

Sport faoliyatidagi motivlar 4 guruhga bo'linadi:

1-guruh – “yakkaxonlar” (yakkaxonlik motivlari), bu Shunday sportchilarki, ularda motiv mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustun turadi.

2-guruh – «jamaoatchilar» (jamoaviy motivlar). Bunday sportchilarda jamoa, guruh manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustun turadi, yakkaxonlik motivlari bo'ysunuvchi sifatida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyati amaliyoti Shuni ko'rsatadiki, qachon sportchida ikkala motiv uyg'unlashsa, ijobiy sharoit yaraladi.

3-guruh – «jarayonli motivlar». Bunda sportchi uchun sport natijalariga erishish emas, balki trenirovka jarayoni: sport formasini kiyib yurish, jamoada bo'lish va hokazolar ustun turadi.

4-guruh – «natijali motiv» deb ataladi. Bunda sportchilar yuqori natija ko'rsatishga qiziqadilar.

Sportchining motivatsiya dinamikasida murabbiyning o'z rolini anglashi muhimdir. Murabbiy o'yinchilarning futbolga bo'lgan motivatsiyasi rivojlanishini kuzatishi zarur. Agar zarurat bo'lsa, uni to'g'rilashi lozim. Buning uchun murabbiy:

- o'z shogirdlarini doimo kuzatib, ularga nima yoqish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;

- shogirdining motivlari haqida axborot olish maqsadida, uni yaqindan bilgan odamlar, o'qituvchilari, do'stlari, oila a'zolari bilan mulohazada bo'lish kerak;

- vaqti-vaqti bilan shug'ullanuvchilarga nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklari to'g'risida mulohaza yuritishni taklif qilishi.

4.7. Gandbolchi shaxsining shakllanishida kollektiv ya'ni jamoaning ahamiyati

Gandbolchini psixologik tayyorlash va shaxsni shakllantirishda jamoa juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biri sportchilar guruhidan jipslashgan jamoani tashkil etishdan iborat. Sportchilar guruhi jamoa bo'lishi uchun bu birlashuv ijtimoiy foydali faoliyat vazifalarini o'zida mujassamlashtirmog'i

chart. Masalan, jamoa o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yadi: qo'llashtirish masalalari, xalqaro musobaqalarda medallarga sazovor bo'lish, sport jamiyatining obro'sini oshirish va vatanparvarlik hissini uyg'otish va hokazo.

Sport amaliyoti Shuni ko'rsatadiki, mustahkam an'anali, qattiq intizomli, yuqori ongli jipslashgan jamoalardan ko'pincha yaxshi tarbiyalangan, mexnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoa qanday ta'sir ko'rsatadi?

Birinchidan, jamoa aloqalari orqali. Qachonki jamoa aloqalari mustahkamlashsa, Shunda jamoa ichida sportchilarning o'zaro ta'siri ular hayotining hamma tomonlarini qamrab oladi, xulq-atvori yaxshilanadi. Mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida xarakter xususiyatlari namoyon bo'lganda, kollektiv ichida qiyinchiliklarni engish osonlashadi.

Ikkinchidan, o'zaro do'stona munosabatlarning vujudga kelishi jamiyonda maslahat berish, qo'llab-quvvatlash, mashg'ulot vaqtida talabchilarni to'g'irlash, musobaqa vaqtida psixologik jixatdan qo'llashda amalga oshadi.

Uchinchidan, o'rnatilgan kun tartibiga, tartib-intizomga, gigienik talab-qoidalarga rioya qilish hamda murabbiy bergan vazifa va ko'rsatmalarni bajarishda o'zaro talabchanlik yo'li orqali amalga oshadi. Qachon o'rtoqlarga bo'lgan talabchanlik jamoa a'zolarining o'z-o'ziga yuqori talabchanligi bilan muvofiq kelsa, jamoada o'zaro talabchanlik qadrlanadi.

To'rtinchidan, jamoaning jipsligiga erishish orqali. Bunga erishish uchun tartib-intizomga rioya qilish bilan o'yinga, sport turiga, mashg'ulotlarga qiziqish orttiriladi. Jamoani jipslashtirishda foydali an'ana-larni yaratish juda katta ahamiyatga ega: bunga musobaqa g'oliblarini tabriklash, tomoshabinlarni taklif qilib ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish, o'quv-mashq yig'inlarini yaxshi tashkil qilish, sportchilarni muhim sana bilan tabriklash, kollektiv hayoti va faoliyati haqqida foto-montaj chiqarish va boshqalar kiradi.

Beshinchidan, o'z-o'zini boshqarishni tashkillashti-rish orqali. Bunda jamoaning barcha a'zolari bilan o'zaro munosabatni yaxshilash, qo'pol muomalaga, odobsizlikka yo'l qo'ymaslik, har bir o'yinchining jamoa fikri bilan hisoblashishiga erishish lozim.

Sport jamoasiga bo'lgan hurmatni tarbiyalash, faol niyatlar bilan maydonga chiqish, uning qolgan a'zolari muvaffaqiyatiga ko'maklashish, sportchilarda vatanparvar-lik hissini rivojlantirish va

mustahkamlash sharoit-laridan biri bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, katta musobaqalarda yuqori muvaffaqiyatga erishish har bir sportchining vatanparvarlik qarzi bo'lib qoladi.

Gandbolchi shaxsining intilish darajasini shakllantirishda gandbolchining muhim shaxsiy sifatlaridan biri o'z intilish darajasini aniqlay bilish hisoblanadi. Intilish darajasi sportchining oldiga qo'yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos yoki mos emasligi bilan Gandbolchining maqsadi uning imkoniyatiga to'g'ri kelmasa, unda o'yinchida salbiy emotsional holat yuzaga keladi, uning mashg'ulot va musobaqalarga bo'lgan qiziqishi susayadi.

Intilish darajasi asosida o'z -o'zini baholash yotadi. O'z-o'zini yuqori baholash yuqori intilish darajasini, o'z-o'zini past baholash past intilish darajasini tug'diradi. Agar o'z -o'zini baholash optimal va sportchi imkoniyatlariga mos bo'lsa, unda intilish darajasi adekvat hisoblanadi. Bu sportchining sub'ektiv bahosini ob'ektiv natijalariga solishtirish yo'li bilan aniqlanadi. Intilish darajasi shaxsga tug'ma in'om etilmaydi, balki u faoliyat jarayonida shakllanadi va o'zgaruvchan bo'ladi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlarda testlar o'tkazishi, musobaqa jarayonlarida esa intilish darajasini aniqlashi va kerak bo'lsa xatolarni tuzatishi kerak.

“Gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchilarning o'zaro birgalikdagi munosabatlarining o'ziga xos xususiyatlari” ni o'rgatish maqsadida gandbolchilar bilan anketa so'rovnomalari o'tkaziladi. Bulardan tashqari Gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchilarda kollektivizm, o'zaro hamjihatlik, jamoa manfaatlaridan o'z manfaatini ustun qo'yish g'oyasida tarbiyalashning o'ziga hos xususiyatlarini o'rganishni hamda jamoada sotsiometriya o'tkazish ustuvor vazifalardan biridir.

4.8. Funksional tayyorgarlik

Gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarining 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 ishini bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatliligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi

bu daqiqqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har xil boshqalarda 5-6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajariladigan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab-muskhak muvozanatiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining muvohikamliligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahirasidan tashqari «gipoksiya» (havo etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, to'liq toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh berish olishga ham bog'liq.

Organizmnı haddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajaragan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga etarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakatlarning tavsifi to'xtab-to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funksional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funksional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati - murakkab muxitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional tizimlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, ya'ni inson organizmini katta funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. *Asab tizimining funktsiyasini takomillashtirish.* Markaziy asab tizimini Shunday tayyorlash lozimki, u katta jismoniy va psixik zo'r

berishlarga bardosh berish uchun asab jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funktsiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtirishga*, Shuningdek, chiqarish organlariga ham ta'sir ko'rsatadi.

3. *Anlizatorlar funktsiyalarini rivojlantirish* va takomillashtirishni programmashtirish.

4. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak mushak tizimining rivojlanishiga taosir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish. 2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish. 3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shashish, holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori mushak sezgisi, vestibulyar vaharakat apparatlari, nafas olish va yurak qon-tomir tizimlari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlar.

4.9. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. 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.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini xal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli (harakat) va holatlar (vaziyat)dan iborat bo'lishi mumkin. Qo'yilgan vazifalarga ko'ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o'quv yoki sport harakteriga ega bo'lishi mumkin. Agar biz yurib ketayotgan transportga (masalan, avtobusga) etib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish *maishiy* yo'nalishga ega bo'ladi. Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash yoki chidamlilik, tezlikni oshirish

maqsadida yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yo'nalishiga ega bo'ladi. Shuning uchun xam xar qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat ko'p marta takrorlash yo'li bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini xal etuvchilarigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir (egilish, o'tirish, va x.k) yoki bir qator harakatlardan (o'yinlar, gimnastika mashqlari va boshqa) iborat bo'lishi mumkin.

Sport mashqlari harakat ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchini funksional imkoniyatini oshirishga qaratiladi. Har ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish (tanani harakat faoliyatiga ko'nikishi) qonuniyati bo'yicha amalga oshadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida kishi tanasida ro'y beradigan o'zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o'zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida xal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda to'rt guruhga bo'linadi: musobaqa mashqlari, umumiy tayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Musobaqa mashqlari xaqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakat rejimi shakliga ko'ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi. Sport turi bo'yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi (sport turining), tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yo'nalishi bo'yicha boradi. Boshqa musobaqa mashqlaridan (sportning boshqa turlari) tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo'shimcha turlar sifatida foydalaniladi. Musobaqa mashqlari sport mashg'ulotida muhim o'rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo'yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg'ulot paytidagi musobaqa mashqlarining hajmi mashq jarayonining umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo'lmaydi. Buni ikki holat bilan tushuntirish mumkin:

- musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirgan funksional siljishlarning ko'pligi;

- mahsus tayyorgarliksiz ya'ni natijalarni sifat va miqdor jihatidan o'zgartirmay turib ularni tez-tez qaytarish maqsadga muvofiq emasligi.

Musobaqa mashqlari mashg'ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo'lgan turdan bir oz og'ish bilan bajariladi. Bir xil hollarda og'ish o'rganilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zarurati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo'ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarning to'la bajararishi imkoniyatida bo'lmagan mashg'ulot sharoitida ro'y beradi. Bu yakka kurash va sport o'yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashg'ulotlarining mashg'ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari.

Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Asosiy yo'nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo'ladi.

Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotini tashkil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur;

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng rivojlanishiga va harakat ko'nikma va malakalarining fondini boyishiga ta'sirining samaradorligini hisobga olish;

- mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini hisobga olish.

Bunda ko'nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma'lum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlari chog'ida faqat ijobiy ko'nikma va sifatlarnigina emas, balki sportning bu turida yomon ta'sir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvoffaqiyat bilan o'tkazishni ta'minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari: texnik tayyorgarlikda qurilish materiali rolini o'ynovchi yordamchi vazifaga ega bo'lgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi ko'nikma va malakalarni ijobiy ko'chirish bo'yicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

- tanlangan sport turi bo'yicha etarli darajada rivojlanmagan sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida, ish qobiliyatining umumiy darajasini oshirish uchun;

- faol dam olish sifatida qo'llaniladi.

Sport mashg'ulotlarining qo'shimcha vositalari. Jismoniy mashq o'z ahamiyatiga ko'ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy asosiy vosita hisoblangan, tabiatning kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigienik omillar (shaxsiy va jamoa gigienasi) jismoniy mashqlarning samarali ta'sir ta'min beruvchi (ulardan to'g'ri foydalanilganda) qo'shimcha foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo'lishi uchun jismoniy mashqlar o'zlarining butun bir guruxiga xos bo'lgan umumiy belgilarga ko'ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi:

- qo'l mushaklari va elka, bel uchun;

- tana va bo'yin mushaklari uchun;

- oyoq va tos mushaklari uchun.

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo'linadi. Masalan, qo'l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo'g'imlari va boshqalar.

b) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo'yicha:

- kuch (tortilish, qo'lni bukib yozish, og'irlik ko'tarish);

- tezkorlik (shiddati);

- tezkor — kuchlilik (sakrash, uloqtirish);

- chidamlilik;

- egiluvchanlik;

- harakat murakkabligi (koordinatsiya).

v) Mashqlarning tuzilish belgilari bo'yicha:

- siklik turdagi mashqlar;

- asiklik turdagi mashqlar;

- aralash turdagi mashqlar.

g) Sport mutaxassisligi va ta'lim vazifalari bo'yicha:

- umumiy rivojlantirish, sog'ligini mustaxkamlash, umuman harakat ta'minlama jismoniy tayyorgarlik;

- maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik);

- yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganish va takomillashtirish uchun;

- asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o'quv dasturidagi ta'lim vazifalari.

Siklik turdagi mashqlar:

Davom etishi

- yuqori energiya talab qiladigan mashqlar 20 son.dan 180 zarb.daqiqa;

- o'ta yuqori energiya talab qiladigan mashqlar;
20 son.dan 160-179 zarb. daqiqa;

- katta energiya talab qiladigan mashqlar 5 daq. 30 daq 140- 159 zarb .daqiqa;

- me'yoriy energiya talab qiladigan mashqlar 300 daq. Ortiq 129- 139 zarb. daqiqa.

Asiklik turdagi mashqlar

Yuklamaning jadalligini quyidagicha aniqlash mumkin:

- ma'lum bir vaqtda bajarilgan mashqlar soni.

Masalan gimnastikadan 1 daq. davomida bajarilgan qismlar miqdori;

- ma'lum bir sportchi va ubajarayotgan mashqlar uchun eng ko'p kuch sarflash munosabati bilan foizlar o'lchovida (uloqtirish, og'ir atletika);

- yuqori energiya 90-100 %;

- eng yuqori energiya talab qiluvchi 80-90%;

- katta energiya talab qiluvchi 70-80%;

- me'yoriy energiya talab qiluvchi 60-70%;

Savol va topshiriqlar

1. Gandbol sport turida qanday tayyorgarlik turlari mavjud?
2. Nazariy tayyorgarlik va o'yinga yo'l-yo'riq berish deganda nimalarni tushunasiz?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi nima?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi nima?
5. Jismoniy sifatlarni sanab bering?
6. Reaktsiya tezligi xaqida nimalarni bilasiz?
7. Kuch sifatini rivojlantirishda asosan qanday uslublardan foydalaniladi?
8. Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha bering.
9. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
10. Gandbolchilarning ko'z bilan chamalash aniqligi mashqlarning holatiga nisbatan mashqlangan holatda o'rta necha foizni tashkil qiladi?
11. Aqliy-irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?

V bob. GANDBOL O'YINI TEXNIKASI

5.1. Jismoniy mashqlar texnikasi

Sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati bu eng avvalo harakat faoliyati bo'lib, uning asosini fikriy faoliyatining tashqi bo'yinishi, harakat vazifalarini xal etish usuli sifatidagi harakat holati tashkil etadi.

Masalan – to'siqlar oshib o'tish, uzunlikka yoki balandga sakrash, tishonga aniq urish yoki uzoqqa uloqtirish va x.k. Ammo harakat vazifalarini qanchalik samara bilan bajarishga biz befarq emasmiz. Iqtiboldagi izlanish uning texnikasini takomillashtirishning samarali yo'llarini izlashga yo'l ochadi.

Sport harakat faoliyatida bajarilayotgan harakatdan muhimlik, muvofiqlikka intilish, aniqlik turli variantlarini qo'llash va boshqalar hisobiga samaradorlikka va ma'lum natijaga erishiladi. Bunda sport turining xususiyati hisobga olinadi.

Masalan: siklik harakatda texnikaga baho berishda unga kam vaqt va kuch sarflanishiga e'tibor beriladi, bu jismoniy imkoniyatlarni asrab qolishga va yugurish, suzish, velosport, eshkak eshish kabilarda masofani o'tish chog'ida tezlikni oshirishga imkon beradi.

Harakatlarning aniqligi qaratilgan murakkab majmua mashqlarida (butun va qismlari holati, harakat amplitudasi va boshqalar).

-yakkakurash va sport uyinlarida musobaqa bellashuvining turli holatlarida belgilanadigan harakatning variantli turg'unligi.

Sport mashqlar texnikasini shakllanish nuqtai nazaridan harakatlarni o'rganish jarayoni uslubi namunaviy va xususiy texnikasini belgilaydi.

Sport harakatlarining namunaviy (etalon) texnikasi yangi harakatlarga o'rgatish asosida yotadi. Ammo mashqni egallash jarayonida sportchining jismoniy taraqqiyot xususiyatlari va psixomotor sifatlariga moslashtirilgan, namunaviy xislatlardan iborat. Harakat texnikasi muqobil bir tizimga birlashtirilgan egilish, tiklanish, aylanish, bukilish kabi harakatlarning ma'lum tarkibidan iborat bo'ladi, unda navbatdagi harakat avvalgisiga bog'liq bo'lib, keyingisiga ta'sir qiladi.

Bu harakatni bajarish butun harakat tizimiga ta'sir etadi. Masalan: "yugurib kelib oldinga salto qilish" – yuqoriga siltanishni bajarish

yaxshi yugurishga, yaxshi tezlikka bog'liq, siltanishdan keyin uchish balandligi siltanishni to'g'ri bajarishga tegishga, uchish balandligi salto bajarishga ulgurishni va muvaffaqiyatli erga tushishni ta'minlaydi va x.k. Murakkab harakatlar texnikasida asosiy va ikkilamchi texnika mavjud.

Asosiy texnika – harakatlarning butun tizimi umumiy yo'nalishini belgilaydi.

Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, siltanish, uchish va erga qo'nish texnika asosini tashkil etadi.

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

Masalan: langar bilan yuqoriga sakrashda uni joylashtirish xususiyatlari, saltoni bajarishda bosh holati, siltanishda oyoq qo'l xolati va x.k.

Jismoniy mashqlar texnikasini tahlil qilishda harakatlar tizimi asoslaridan tashqari harakat davri va harakat qismi kabilar belgilanadi.

Harakat davrlari jismoniy mashqning texnika asosini tashkil etadi, harakat qismlari esa uni bajarishdagi urinish dinamikasidan iborat bo'ladi.

Harakatning tayyorgarlik qismi vazifalari- harakatni bajarish uchun urinishni kuchaytirish.

Harakatning asosiy qismi vazifalari – harakatni bajarishda urinishdan yuqori darajada foydalanish.

Harakatning yakunlovchi qismi vazifalari – harakatni bajarib urinishni to'xtatish.

Sport harakatlari texnikasi tavsifi harakat texnikasiga xos bo'lgan to'rt xususiyatni ko'rsatish mumkin:

Fazoviy tavsiflar.

Unga quyidagilar tegishli:

- tana va uning qismlari holati;
- harakat yo'nalishi;
- harakat amplitudasi (yoki traektoriyasi) harakat kengligi;
- tana va uning qismlari holati. Jismoniy mashqlar samaradorligi ko'pincha tana va uning qismlari holati uchun to'g'ri tanlashga bog'liq.

Xususan - mushaklar ishi sharoiti:

- ichki a'zolar ishi sharoiti;
- harakat amplitudasi;
- harakat yo'nalishi;
- harakat tezligi;
- tashqi muhit ta'siri;

- harakatning ifodaviyligi;

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

- kuchni jalb etishning davomiyligi, Shunga ko'ra tezlanishni kattaligi;

- mushaklar cho'zilishi va qisqarishi to'raligi.

Harakat ifodaviyligi:

Harakat yo'nalishiga ishga jalb etilgan mushaklar tarkibi bog'liq.

Bu mushaklarni mustahkamlash uchun mashqlar tanlashda muhim ahamiyatga ega.

Vaqt tavsifi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakatni davom etish vaqti

Mashqni davom etishi umuman uning tanaga ta'siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi (yugurish, arqon bilan sakrash va x.k).

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror bir qismidaga egilish yoki rostlanishning davomiyligini buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo'ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilmaganidan keyin erta yoki kech qochilish erga tushishda aniq bo'lmasiligiga olib keladi.

Harakat tezligi vaqt orlig'ida harakat miqdorini belgilaydi. Siljish tezligi harakat tezligiga bog'liq (yugurish, suzish, eshkak eshish va x.k) harakat tezligiga yuklamani kattaligi ham bog'liq.

Fazoviy vaqt tavsifi.

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

Dinamik tavsifi.

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch – mushakning taranglashuvi.

Tashqi kuchlar – og'irlik (tortish) kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo'ljali kuchi va x.k.

Misol: og'ir atletika – og'irlik kuchi, tayanch mo'ljali kuchi, markazdan qochish va markazga intilish kuchi va x.k.

- suzish suvning ishqalanish kuchi
- velosiped muhitning qarshilik kuchi.

yaxshi yugurishga, yaxshi tezlikka bog'liq, siltanishdan keyin uchish balandligi siltanishni to'g'ri bajarishga tegishga, uchish balandligi salto bajarishga ulgurishni va muvaffaqiyatli erga tushishni ta'minlaydi va x.k. Murakkab harakatlar texnikasida asosiy va ikkilamchi texnika mavjud.

Asosiy texnika – harakatlarning butun tizimi umumiy yo'nalishini belgilaydi.

Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, siltanish, uchish va erga qo'nish texnika asosini tashkil etadi.

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

Masalan: langar bilan yuqoriga sakrashda uni joylashtirish xususiyatlari, saltoni bajarishda bosh holati, siltanishda oyoq qo'l xolati va x.k.

Jismoniy mashqlar texnikasini tahlil qilishda harakatlar tizimi asoslaridan tashqari harakat davri va harakat qismi kabilar belgilanadi.

Harakat davrlari jismoniy mashqning texnika asosini tashkil etadi, harakat qismlari esa uni bajarishdagi urinish dinamikasidan iborat bo'ladi.

Harakatning tayyorgarlik qismi vazifalari- harakatni bajarish uchun urinishni kuchaytirish.

Harakatning asosiy qismi vazifalari – harakatni bajarishda urinishdan yuqori darajada foydalanish.

Harakatning yakunlovchi qismi vazifalari – harakatni bajarib urinishni to'xtatish.

Sport harakatlari texnikasi tavsifi harakat texnikasiga xos bo'lgan to'rt xususiyatni ko'rsatish mumkin:

Fazoviy tavsiflar.

Unga quyidagilar tegishli:

- tana va uning qismlari holati;
- harakat yo'nalishi;
- harakat amplitudasi (yoki traektoriyasi) harakat kengligi;
- tana va uning qismlari holati. Jismoniy mashqlar samaradorligi

ko'pincha tana va uning qismlari holati uchun to'g'ri tanlashga bog'liq

Xususan - mushaklar ishi sharoiti:

- ichki a'zolar ishi sharoiti;
- harakat amplitudasi;
- harakat yo'nalishi;
- harakat tezligi;
- tashqi muhit ta'siri;

- harakatning ifodaviyligi;

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

- kuchni jalb etishning davomiyligi, Shunga ko'ra tezlanishni kattaligi;

- mushaklar cho'zilishi va qisqarishi to'raligi.

Harakat ifodaviyligi:

Harakat yo'nalishiga ishga jalb etilgan mushaklar tarkibi bog'liq.

Bu mushaklarni mustahkamlash uchun mashqlar tanlashda muhim ahamiyatga ega.

Vaqt tavsifi.

Ulgarga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakatni davom etish vaqti

Mashqni davom etishi umuman uning tanaga ta'siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi (yugurish, arqon bilan sakrash va x.k).

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror bir qismidaga egilish yoki rostanishning davomiyligini buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo'ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilmaganidan keyin erta yoki kech siljish erga tushishda aniq bo'lmazligiga olib keladi.

Harakat tezligi vaqt orlig'ida harakat miqdorini belgilaydi. Siljish tezligi harakat tezligiga bog'liq (yugurish, suzish, eshkak eshish va x.k) harakat tezligiga yuklamani kattaligi ham bog'liq.

Fazoviy vaqt tavsifi.

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,

- tezlanish,

- sekinlanish.

Dinamik tavsifi.

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch – mushakning taranglashuvi.

Tashqi kuchlar – og'irlik (tortish) kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo'ljal kuchi va x.k.

Misol: og'ir atletika – og'irlik kuchi, tayanch mo'ljal kuchi, markazdan qochish va markazga intilish kuchi va x.k.

- suzish suvning ishqalanish kuchi

- velosiped muhitning qarshilik kuchi.

Ritmik tavsiflar.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatdan xilma – xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

Ritmik harakatning ayrim elementlari bir butun harakat qilib birlashtirilganligi sababli, umuman harakatni tezlatish yoki sekinlatishga qaramasdan (barcha elementlarning tezligini proportsional ravishda o'zgartirganda). Bu harakatning umumiy ritmik ko'rinishi ma'lum sharoitlarda o'zgarishsizqolishi mumkin.

5.2. 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 (bajara olish san'ati) degan ma'noni bildiradi. Ya'ni, gandbol sport turi elementlarini qanchalik tez, chiroyli, aniq, kam kuch sarflab bajarish sportchining texnik maxoratidan darak 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 tehnik 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 erga 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 ushbu sport turi shiddatini oshiradi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib),

analig'i elka 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 saklashni, orqa bilan erkin yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi 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'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. 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 bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini yanakroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

5.3. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin texnikasi

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

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

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 qumidan biroz bukilgan xolatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib toronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'p tekkanidan ko'ng. uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab uslub bo'lib, sportchidan jaksak 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 holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish - asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. To'p uzatishni bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan, tirsak elka bilan baravar yoki elkadan biroz balandda bo'lishi, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap elka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq. To'p uzatish vaqtida butun tana harakatlanadi, avval elka, so'ng tirsak va so'ngida 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.

To'pni erga urib olib yurish - bu usul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni erga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida erga uradi, to'p erga 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.



5.2.1-rasm. To'pni erga urib olib yurish

Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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.

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

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar 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. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi darvozaga to'pni tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

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

Erga tayangan xolda 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 erga 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 ko'p-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 erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini 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 bukkani holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan

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

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

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

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

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

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Boz ustiga, o'yinchi

qilishining yo'nalishi har xil - oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lni bukkani holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

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

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga 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'lini erga 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 tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan apallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «xududga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga 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 elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki

holatiga 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 elka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yish 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 otmoqchidan 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 ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

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

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

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

himni, to'pni erga urib olib yurishni yoki biror bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, jumlasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): hujumga sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida 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'tishga Shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p otishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. eng ko'p ishlatilgan 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 erga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

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

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

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 tashlab, 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.

5.4. 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 bukkan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqasi bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

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 qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish - bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.

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

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

Qo'shilish - bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'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. 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 boqadga muvofiqdir.

To'pli o'yinchini to'xtatish - bu usul gandbol sport turida himoachilar 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 oldab o'tishga harakat qilayotganda, darvozaga to'p otishga harakat qilayotganda yoki turli-xil taktik kombinatsiyalarni amalgaoshirish paytida bajariladi. Gandbol sport turida to'pli o'yinchini ushlab to'xtatishga ruxsat etiladi. Bu harakat passiv qoida buzilishi hisoblanib, himoyachilarga hujumchilar kombinatsiyasini buzishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Faqat Shuni e'tora olish zarurki, o'yinchini faqat old tarafdan to'xtatib qolishga ruxsat etiladi.

5.5. Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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 darvozaning 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 egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashni, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni 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 alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p o'tayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi, darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish 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 chiqishlarni qo'llaydi. 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.

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 qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni 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 bilish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

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 yohud 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'ljali yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi 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 chiziqli bo'ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka xolatdan 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 yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'l bilan bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. 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 metr gacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otishni boshlashni 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 xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'p vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqibni 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 chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

Savol va topshiriqlar

1. Texnika so'zining ma'nosi nima?
2. Ritmik tavsif xaqida nimalar bilasiz?
3. Gandbol o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
4. Himoya o'yini texnikasi usullarini sanab bering.
5. Hujum o'yini texnikasi nima?
6. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?
7. Darvozaga to'p otish turlariga tavsif bering.
8. Aldab o'tish turlarini aytib bering.
9. To'pni ilish va uzatish turlari.
10. Darvozabon texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?

VI bob. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI

6.1. 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.

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 harakatlardagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa bu - hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi xususlariga, sportchilarning bir-birlarini qay darajada tushunishlariga, o'yinning mahoratiga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va sharoitlarga bog'liq.

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 kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan taktika uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda jamoaning faoliyatiga olib keladi.

Gandbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni to'pda qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p uzatishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalanadi, o'yinchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik harakatlari amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik

tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin 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 qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika 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'sa 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 g'alabaga erisha olmaydi.

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

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni echish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

6.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. 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.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. **Tez yorib o'tish va hududiy hujum.** Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va Shuning uchun hamma jamoalar ushbu tizimlar bilan qurollangan bo'lishi kerak. Har ikkala taktik tizim individual, guruhli va jamoaviy harakatlar yordamida amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldur. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda

bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun hududda hujum qilishning o'lashtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy gandbol faqat Shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning 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 kiritiladi. Bu ko'pincha raqibdan to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni pallasganda 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, ozonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtan 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, guruhli va jamoaviy harakatlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishda qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish Shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon tengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi muhim bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi **"rivojlangan hujum"** deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni oshirgan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab maydon markazi

tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. YAxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida o'yinchi irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. **Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi** himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi - hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi

kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, halq'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay xolatdan shoshilib etilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

Hududiy hujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olinmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular raqiblar uyushgan himoyasiga qarshi hujum uyushtiradilar va bu **hududiy hujum**» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *daqiqadan* dan ortiq vaqt berilmaydi.

Hududiy hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rindir:

- 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 xududlaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga 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 xolatlarini 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 unumli 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; 2-4 yoki 1-5 joylashishi ko'p tarqalgandir. 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 harakatlarni boshqalariga 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 yashirinchagina ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p

qallagan 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, xududga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan.

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Hududiy hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish etakchi 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.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga "ochilishga", to'p otish uchun kuchli qo'lini ishlatishga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan harbyan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirs, u holda unga darxol to'p uzatiladi.

Bir necha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay o'tishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish 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 tanqulgan variantlar: "vosmerka", "ikki burchak" hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlarga 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 xududiga 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 «vosmerka»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.

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

Hududiy hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

6.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi

Himoya taktikasi shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan

birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu xol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

Mudofa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining zaifliklariga qarab uyushtiriladi. Mudofaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq o'tishi 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 bog'langan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p o'tishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallanganidan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoya harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, sodudli va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

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 xududida.

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 to'qimlab 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'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar bo'lsa, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta

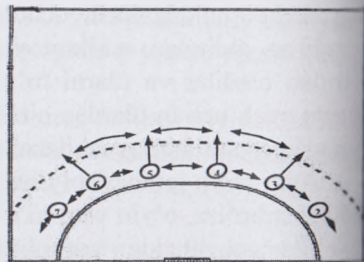
chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich "devor" bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozabonga qancha yaqin bo'lsa, Shuncha zich pana qilinadi.

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

Xududiy (xududli) himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish xududi aniqlanadi, ya'ni, uning xududiga 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 xududdagi 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 xududda joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchaklariga 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 xududiy himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.



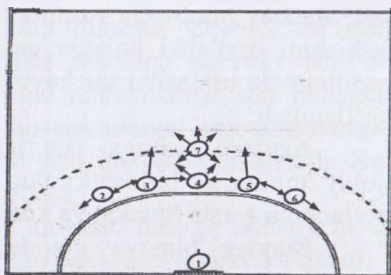
6.3.1-rasm 6:0 himoya tizimi

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, **6:0 hududiy himoya taktikasida** (6.3.1-rasm) barcha o'yinchilar 6 metrli darvozabon maydoni xududi oldida joylashadilar. Bu himoya taktikasining afzal tarafi Shundaki, bunda himoyachilar bir-birlariga yaqin joylashadilar va hujumchilarning fint orqali yorib kirishlari qiyinlashadi. Bu taktik tizim asosan uzoq masofadan darvozaga to'p otmaydigan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

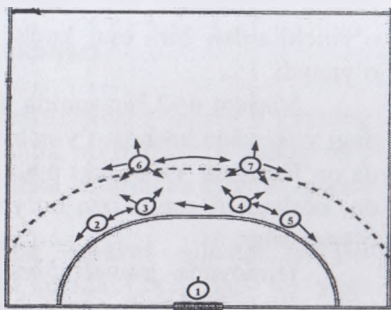
5:1 himoya taktikasida (6.3.2-rasm) 5 ta o'yinchi darvozabon maydoni chizig'i oldida himoyalaniadi, 1 ta o'yinchi esa 9 metrli xududda o'z o'ldudini himoya qiladi. Bunda oldinga chiqqan o'yinchi markaziy va ikki yarim o'rta hujumchisining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarini buzishi va 9 metrli xududdan darvozaga erkin to'p o'tishlariga yo'l qo'ymasligi kerak.

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda - 9 metrli chiziqda joylashadi (6.3.3-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo'lishi kerak, to'pga va o'yinchilarga to'liq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to'p o'tishlarni oldini olishdan iboratdir.

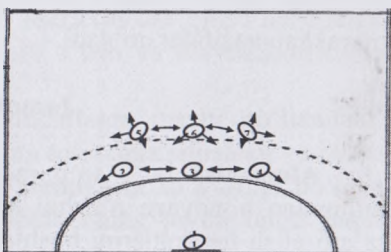
3:3 himoya tizimi (Shved devori). Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib, har bir chiziqda uchta o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi chiziq 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi. O'yinchilarning asosiy vazifasi markazdan va yarimo'rta pozitsiyadan amalga oshiriladigan to'p o'tishlarni oldini



6.3.2.-rasm. 5:1 himoya tizimi



6.3.3.-rasm. 4:2 himoya tizimi



6.3.4.-rasm. 3:3 himoya tizimi

olish. Ikkinchi chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning muvaffaqiyatli o'zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.

Xududiy himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning xududga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Xududiy 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 panohgoxda ushlashni kuchaytirish maqsadida Shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va xududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va xududdagi mudofani natijali qilishdir.

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

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldur. Bunda o'yinchilar 6-0 xududiy himoyaga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 4+2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab xududda himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

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 xududiy himoya variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Jamoa harakatlari

Almashish bu - to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darvozaga 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 b himoyachi bu hujumchiga o'tgandan so'ng himoyachi o'zining tizimidagi o'rni olishi mumkin.

Son jihatdan ustunlikka erishish bu - Shundan iboratki, tahdid etayotgan to'pli o'yinchi xududida 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 himoyilni ko'yidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

a) agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi u hujumchini ta'qib qilishga o'tadi, boshqalari esa ularni straxovka qiladi;

b) agar to'pli hujumchi o'tish orqali himoya chizig'i tomon o'tlansa, himoyachi o'zining hujumchisini tark etib, darhol to'pli hujumchini ta'qib qilishga o'tadi.

Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi, jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p o'tishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo'lish raqiblarning joylashuvidan hujum qilishda uchraydi; himoyachilar hujumni «**straxovka**» qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

"Straxovka" to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan xududni yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish xolatiga 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, xududga 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 bo'lishilgan 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 ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan xududni taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi xolatni 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.

O'yinning ayrim hollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

Individual harakatlar

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

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

To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani imoya 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 borkita olgani maqsadga muvofiqdir.

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

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning tachsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi elkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish qibiy natija beradi (to'qqiz 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 darvoza-ni 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 biriktirilib, 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'l tarafga 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 kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

6.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi-avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'i-tishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanoigi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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 qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li - to'pni ikki qo'llab ilib olish.

To'pni ushlash darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni «amortizatsiya» qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

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 oshlaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud 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'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga otiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi:

boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'ta-riladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziqli bo'ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, 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 harakatining hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvoza-bon, 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 traektoriya»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 xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmas-ligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq 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 chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz. Pastdagi to'rtburchaklar yunalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to'rtburchak yunalishiga otilgan to'plarni uzoq to'plar, 2-to'rtburchak yunalishidagi to'plarni o'rta, va 3-to'rtburchak yo'nlidagilarni esa – yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'pni 1-to'rtburchak yunalishida 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 yonga tashlanish (vipad).

3-to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa - bir yoki ikki oyoq bilan tashlanishni amalga oshiradi.

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

Agar yukori to'p 1- yoki 2-to'rtburchaklarga yunaltirilgan 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 qaerdaliliga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri

tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutash tiruvchi 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 30^0 dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o'rin oladi (36 - 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 tarafiga 1-2 qadam qo'yish etarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

Darvozabon uchun markazdan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu erda 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'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi.

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. 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 qo'yidagilarni 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:

- pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar;
- darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar;
- 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 namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon qo'yidagilarni etiborga olishi lozim:

- 1) turli aldovchi harakatlarni qo'llash;
- 2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;
- 3) raqiblarni yahshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishonitiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llash;
- 4) Shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

Savol va topshiriqlar

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Xududiy hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini atab o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoya taktikasi tasnifi.
7. Himoya turlarini izohlab bering.
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ting.
9. O'yinchilarni «xududiy himoya» tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

VII bob. HARAKATLARGA O'RGATISH USLUBIYOTI

7.1. O'rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati bu o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganligidir. O'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan maxkam bog'liq bo'ladi. Ta'lim tarbiya amaliyotining xar qanday sohasida bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qituvchi o'qituvchi va talabalarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkilotpadi va bunda, albatta, o'qituvchi etakchi rol o'ynaydi.

Harakatli mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakalari bo'lgan taqdiridagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalarni harakatlarni boshqarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlarni to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida birov bir harakat vazifasini xal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida masalan (o'yinda, yakkama – yakk kurashish va x.k.) da qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari xosil qilgan ko'nikma va malakalardan jismoniy va manaviy, irodaviy sifatlardan ijodiy foydalanmo oladi. Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan xolatda boshqarish qobiliyatidir.

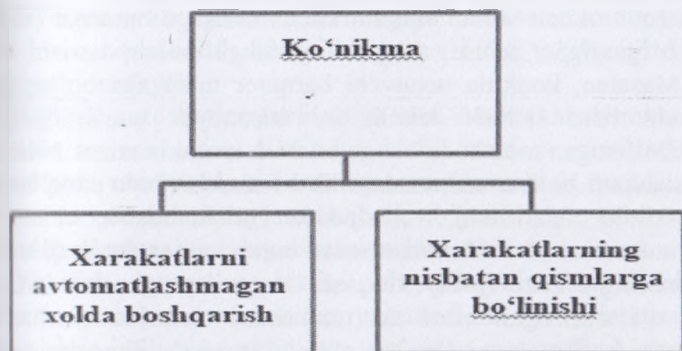
Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari:

a) Yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish.

b) Xar xil murakkablikda bo'lgan aloxida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari xosil qilinadi.

Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab o'zgaruvchan sharoitlarda (o'yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini xal qilish bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati xar doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliti to'la avtomatlashgan standart harakaterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish xar doim bu xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmasi odatda malaka xosil qilishga tomon qo'yilgan bir qadam bo'ladi. O'rgatish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tashqari, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy va murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun, butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to'plash talab qiladigan qadar ko'nikma doirasida bo'ladi.



7.1.1-rasm. Ko'nikma

Harakat malakalari. Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka xosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash davrida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat malakasini butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan xos sifatini tarflash mumkin. Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa uni bajarish asta sekin—odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi (fazasi) ni qanday bajarish ustida toboro kamroq fikr yuritiladi: etarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat qismma—kism avtomatlashib boradi. Shunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari tizimi bilan mustaxkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish malakaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga oshqo'ngir bo'lmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning qatnashiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka xosil qilish davrida ong yo'q bo'lib qolmaydi balki o'z o'rnini almashtiradi.

Harakat avtomatlashishi bilan malaka barqaror va mustahkam bo'ladi. O'rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko'p marotaba takrorlashga imkoniyat bo'lishi harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Malakaning mustahkamlanishi harakat amallarini xatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay xolatda (kuchli xayajonlanish, o'rganilmagan sharoit ta'siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, malakaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga malaka tarkib toptirishda o'rganilgan bo'lsa) to'g'ri bajarishga imkon berishi ham muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror malakaga bo'lsa juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi etarli darajada mustahkam bo'lmagan malakada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, malaka mustahkam bo'lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma'lumki, velosipedda yurish, suzish, chang'ida yurish kabi mustahkam ko'nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi.

Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi. O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror akt tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qanchalik ko'p bo'lsa yangi harakat aktini o'rganish Shuncha yengil bo'ladi. Bunga asos harakatlarni o'rganish ketma – ketligini Shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakatini o'rganishga "ijobiy ko'chishga imkoniyat yaratsin". Bu jixatdan qaraganda, aktlari xar xil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlar tuzilishining o'xshashligiga qarab gurux tuzish mumkin. So'ngra harakatlarni guruxlarga, ularni murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruxlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruxi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan,

Turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" xolatida maxsus tayyorgarlik, yani imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi. Masalan, kankida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvoffaqiyatli qo'llaniladi.

Malakaning o'zaro salbiy ta'siri. Tuzilishi jihatidan dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida malakalarning o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat aktlarni tarkib toptirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi xarakatga, yani

o'rganilgan dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga o'tish mumkin. Asab tizimi o'z faoliyatini xar doim ancha kam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan stereotiplik faoliyat, xatto bu faoliyat bir muncha soddaroq bo'lsa ham o'z faoliyatga qaraganda yengilroqdir. O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishga o'z qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muximdir. Masalan, oldin turnik yoki barcha bir oyoqda osilib ko'tarilish emas, balki to'nkarilib ko'tarilish maqsadga muvofiqdir.

Tug'ma avtomatizmlarning ta'siri. Murakkab harakat aktlarini o'qitishda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Hozirgi kunda ular yordam bersa bazi vaqtda xalaqit beradi. Masalan, bordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugurish va boshqa har qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rgatish ketma – ketligi o'rgatilayotib, shu kabi tug'ma bordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z – o'zidan malumdur. Masalan suvda yurishni o'rgatishni brass, krol usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni qo'zg'atishdan emas, birin ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir shu bilan bir qatorda, ko'p xollarda masabatsiya va bo'yinni mustaxkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizmlarni talab qilinadi.

7.2. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari

Har qanday harakat faoliyati xaqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o'zining xususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'lim usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim printsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalari orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining tuzilishida deb qaraladi. Ta'lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini

o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustaxkamlash degan shartli ravishdagi uchta etaplar ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplardan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishiga duch kelamiz.

Faza —harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir etapining uzunligi, davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.

Ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish- takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish- tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish", "harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim" kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rganish nisbatan qo'lda pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o'rganish atamasi harakat faoliyati aniq bo'lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma rivojga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatлари: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va ko'pg'inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda atalib bir narsaga, ta'limga- malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo'shib hal qilinmay, sog'lomlashtirish xususiyatiga oid vazifalar ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining etakchi komponenti o'quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatini umumiy qonuniyatlarini hisobga olish harakligini taqazo etadi. Individdning ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: avlodidan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson Shunchalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'zining ish qobiliyatining bir qismidagina foydalana oladi xolos. Zahirasiidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit rezerv ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, odamning qobiliyatini maksimal darajada aloqa qila bilishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram

emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati- ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

A) Harakat malakasi harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'liqdir. eng avvalo, aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi.

B) Harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgan dagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarini egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari ning oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan birgalikdadir. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislariga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligining sustligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi.

Jismoniy qiyinchiliklarni engishni tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatini o'zlashtirish ma'lum darajadagi xavf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi yuklamani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga- chidashga o'rgatadi.

Gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatlarini o'qitishning jarayoni ish tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanni parvarishlash va boshqalarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'g'ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o'qituvchi bilan o'quvchini yuqori darajadagi va xususiy loqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalarni ta'lim jarayonida to'laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog'lomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o'qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmuali ravishda qo'llash muvaffaqiyatli hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va sharoitlarning soz bo'lishi), sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilishi (mushak'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o'qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo'lishni taqazo etadi.

O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalish va xususiyati. Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

1. Dastlabki o'rgatish - bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.

2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajariladi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlari malakasini paydo bo'lishi bilan Shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini shakllashtirishlari zarurdir.

Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini mushak'ulotlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turgun emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi mushak kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po'stlog'ining harakat tahlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga il paytida boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlaydi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi - bunda shugullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar quyiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shugullanuvchilarning bilimlari to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha mushak kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi didaktik tamoyillarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichi uchun kerakli bo'lgan uslub va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so'z uslubi, ko'rgazmalilikni ta'minlash uslubi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tabora oshirib borish tamoyillari kiradi.

So'z uslubi mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish, Shuningdek shu mashqni paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqtirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash uslubi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositalar va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngra ham mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish uslubini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini etarli daraja aniq

o'rganish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning mustahkamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishining va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi. Ilgari o'rganilgan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agar dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;

2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.

3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z uslubi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish uslubi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning uslubik tamoyillardan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, aniqlik va faollik tamoyiliga e'tibor etiladi.

Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;

2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi. Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat nuqtisyalari mustahkamlanadi.

Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.

2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.

3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik printspri etakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qo'shimcha vosita va uslublar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori etakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasmi va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik tamoyili bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar uslublaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va

o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa uslubidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bogliqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukammallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

7.3. Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratib, maktabning gandbol bo'yicha sport to'garagidagi mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, mashg'ulot bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning dedaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta tal'im vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuasidan

foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash orqali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o'quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funktsiyalariga muntazam ta'sir ko'rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo'yiladi, alohida mashg'ulotlarda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va pedagogik mahorat bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish hamda uzatishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbobjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, Shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama Gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorlov qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish.

Huning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomo-nidan), o'quvchilarni ko'zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni habar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmashligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo'lgan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra yengil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda ogallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yukunlanadi. Darsning tayyorlov qismining asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlashdir.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 *daqiq*a) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi (ko'pi bilan 3-4 *ta*). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, lintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyor-garlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning har bir bo'limi oldidan o'zining tayyorgarlik ishlari o'tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo'g'imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun elka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi. Darsning asosiy qismining asosiy vazifasi – darsga qo'yilgan vazifalarni oqilona echishdir.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu erga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak

guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar qo'shimcha vazifalar olishga muhtoj bo'ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (*soniya*), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi. Darsning yakunlovchi qismining asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini avvalgi holatga imkon boricha yaqinlashtirishdir.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaqtidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va "motor" zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; "motor" zichlik-bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo'lishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo'lishi zarur.

Guruhlar (bo'linmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash materialni tabaqalash zarur bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bo'lmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yo'llash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirga vaqtda darslarda, darsdan tashqari mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkillashtirishning eng samarali shakli bu "aylanma mashg'ulot" bo'lib, mashg'ulotning umumiy va maxsus zichligini baland bo'lishiga yordam beradi.

U mashg'ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta'minlaydi. Bu mashqlarni tashkiliy-uslubiy shaklda o'tkazishning asosiy uslubidir (jismoniy sifatlarni tarbiyalashda samaralidir). Gand-

da aylanma mashg'ulotga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

7.4. Umumta'lim maktablarining gandbol to'garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot" ning o'rni

Gandbol sport turida "aylanma mashg'ulot" yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, texnik malakalarni va jismoniy sifatlarni takomillashtiradi va boshqalar.

"Aylanma mashg'ulot"da odatda, tanani va mushaklar guruhini birin ketin ishga safarbar qiladigan 5-10 xil turdagi mashqlar majmuidan iboratdir. Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanuvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq elka kamarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko'rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar.

Har bir mashq uchun avvaldan joy tanlanadi – bu "bekat" beb nomlanadi. Shug'ullanuvchilar hamma "bekatlarda" bir vaqtda mashq bajaradilar, har bir guruhda 3-6 shug'ullanuvchi bo'lishi mumkin. Mashqni bajarib bo'lib, signaldan so'ng ular "bekat"larni alishtiradilar va boshqa "bekat" mashqini bajaradilar. Hamma majmuaviy mashqlar shu yo'sinda bajariladi. Mashqlar me'yori (har "bekatda" va umuman) qattiq nazorat qilinadi. Boshlanishida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari "aylanma mashg'ulot" mashqlarini bor shiddatda (30 soniya ichida) bajarish orqali aniqlanadi. Shundan so'ng, har bir "bekat" uchun 30 soniya ichida maksimal shiddatda bajarilgan mashqning 3 dan biri yoki yarimi olinadi va me'yor qilib belgilanadi. Bir ikki oydan so'ng, nazorat testlari qayta qabul qilinib, individual ko'rsatkichlar yangilanligi uchun "aylanma mashg'ulot" ko'lamini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun shaxsiy kartochka to'ldirib, unga o'zining dastlabki ko'rsatkichlari, mashg'ulotdan oldingi va keyingi puls chastotasi, yuklamalar kattaligi, o'z ko'rsatkichlarining o'zgarishini yozib borish

foydalidir. Bunday nazorat ularning boshqa shug'ullanuvchilar bilan o'zlarini solishtirish imkonini berib, mashg'ulotga yanada ko'proq qiziqish bilan kirishish imkonini beradi.

Bunday mashg'ulotda "bekatlarni" aylanib chiqish 5-6 daqiqani tashkil etadi. Mashg'ulot jarayonida aylanishlar soni shug'ullanuvchilarning tayyorlanganlik darajasiga qarab 2-3 martagacha etishi mumkin. Mashqlarni bajarish tavsifi (shiddati, vaqti, har bir "bekatdagi" urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq vaqt va to'xtovsiz - bunda "bekat"lar almashinuvi yugurib bajariladi, aylanishlar oralig'idagi dam olish kam bo'ladi, yoki intervalli - har bir "bekat" va aylanishdan so'ng, ma'lum tiklanish kerak.

Muntazam ravishda gandbol bo'yicha "aylanma mashg'ulot" dasturlari o'zlashtirilishi bilan, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan almashadi va nafaqt shug'ullanuvchilarning har taraflama jismoniy tayyorgarligini, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantiradi. Alohida bekatlarda quyidagi mashqlar: 10-25 metr masofa oralig'ida sherik bilan (yoki devor oldida) to'pni maksimal temp shiddatida uzatish va ilishlarni ko'p marotaba takrorlash, to'rtburchak ichida himoyachining asosiy turish holatida harakatlanish, tez yorib o'tish hujumi bilan bo'ladigan hujumda ko'p marotaba to'pga egalik qilish, to'pni maksimal uzoq masofaga uzatish, darvozaga murakkab harakatlarda (yiqilib, to'siq ustidan, baland planka ustidan va boshqalar) to'p otish, turli hildagi aldamchi harakatlarni bajarish, yengillashtirilgan to'ldirma to'plarni (800 gramm) uzatish, 2,3,4,5,kgli to'ldirma to'plarni uzatish, ustunlar orasidan to'pni ilonizisimon usulda erga urib olib yugurib kelib, nishonga otish, yarim shpagatlar, tezlanishlar va yiqilishlar, darvozabonlar uchun akrobatik mashqlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarni nafaqat zalda balki ochiq havoda ham o'tkazish mumkin, masalan: gandbol (yoki boshqa sport o'yinlari) uchun mo'ljallangan maxsus ochiq maydonlar, stadionlar yoki tabiiy sharoitlarda (o'rmon, saylgoh, daryo qirg'oqlari va boshqalar). Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlari, ular organizmning chiniqishlariga samarali ta'sir ko'rsatib, gandbol o'yinining asosiy texnik elementlarini yoki usullarini tez o'zlashtirishlariga yordam beradi.

Yosh gandbolchilarda o'tkazilagan "aylanma mashg'ulot"ning mazmuni va mohiyati

Mavzu № 1: Jismoniy sifatlarni "aylanma mashg'ulot" uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlardan tezkorlik, kuch, tezkor-chidamlilikni rivojlantirish

2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish

3. Ikki taraflama o'yinda o'tilganlarni mustahkamlash

Jihozlar:

Hushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to'plari, 10 ta ustunchalar, o'rindiq,

Mashg'ulot o'tish joyi: maktab sport zali

Mavzu № 2: Jismoniy sifatlarni "aylanma mashg'ulot" uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish

3. Ikki taraflama o'yinda o'tilganlarni mustahkamlash

Jihozlar:

Hushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to'plari, 10 ta ustunchalar, o'rindiq,

Mashg'ulot o'tish joyi: maktab sport zali

Chigalyozdi mashqlar:

-yurish

-sportcha yurish

-yengil yugurish

-himoyachining asosiy turish holatida chap va o'ng yon bilan qadamba qadam harakatlanish

- himoyachining asosiy turish holatida orqa va oldi taraf bilan qadamba qadam harakatlanish

- o'rta tezlikda yugurish

-tezlanish

- sekin yugurish

- yurish

-nafas rostlab maydon markaziga sherik qo'lini ushlab doira bo'lib saflanish va o'ngga, chapga yo'nalishni o'zgartirib harakatlanish.

URM (doirada)

1) D.h. oyoqlar kerilgan qo'llar oldinda "zamok" xolatida
1-4 kaftni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

2) D.h. qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan
1-4 bilakni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

3) D.h. qo'llar elkada
1-4 qo'llarni oldinga aylanma harakatga keltirish, orqaga.

4) D.h. qo'llar ko'krak oldida

1-2 ko'llarni kisqa yozish, 3-4 o'ngga burilib keng yozish, 5-6 ko'llarni kisqa yozish

7-8 chapga burilib keng yozish.

5) D.h. o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda

1-2 ko'llarni orqaga tortish, 3-4 huddi Shuni o'zi qo'llari holatini almashtirib.

6) D.h. qo'llar belda

1-4 tozni chapga aylanma harakatga keltirish, 1-4 tozni o'ngga aylanma harakatga keltirish

7) D.h. qo'llar belda

1-oldinga egilib, qo'llarni chap oyoq uchlariga tekkazish

2- oldinga egilib, qo'llarni o'ng oyoq uchlariga tekkazish

3- ortga egilib, qo'llarni ikkala oyoq tovonlariga tekkazish

4-D.h

8)D.h. qo'llar to'g'rida

1-2 o'ng oyoqni chap qo'lga tekkazish, 3-4 chap oyoqni o'ng qo'lga tekkazish

9) D.h. A.t. qo'llar tizzada

1-4 tizzalarni o'ngga aylanma harakatga keltirish,

1-4 tizzalarni chapga aylanma harakatga keltirish

10) D.h. oyoqlar keng kerilgan, qo'llar to'g'rida

1- o'ng oyoqqa tayanib o'tirish, 2-D.h 3- chap oyoqqa tayanib o'tirish

11) D.h.bir oyoqda turish, qo'llar belda

1-4 chap oyoqda sakrash, 5-8 o'ng oyoqda sakrash, 9-12 ikki oyoqda sakrash, 12) joyida yorish.

Yugurish mashqlari

Shug'ullanuvchilar yon chiziq bo'ylab 1-1,5 metr masofada joylashadilar:

- 1-tizzalarni ko'tarib yugurish
- 2-"xlest" usulida yugurish
- 3-yan bilan "archa" usulida yugurish
- 4-yan bilan tizzalarni ko'tarib yugurish
- 5-"kiyik"cha yugurish
- 6-oldinga yugurib, "dumalab ketayotgan to'pni ilish"ni imitatsiyasida harakatlanish
- 7-huddi Shuning o'zi orqaga harakatlanib
- 8- 1-ishoradan so'ng joyida "bedonacha" yugurish; 2- oldinga yugurish
- 9- 1-ishoradan so'ng joyida sakrash; 2-ishoradan so'ng oldinga tevlanish.

Har bir mashqdan so'ng orqaga nafas rostlab yurib qaytish Aylanma mashg'ulot mashqlari hamda bekatlari

Har 2 daqiqada o'quvchilar bir bekatdan ikkinchisiga o'tadilar:

1-bekat mokisimon yugurish: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi ikkinchisining yoniga bitta shug'ullanuvchi turadi. Signaldan so'ng ikkita shug'ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab tez yuguradi va u erdagi ustunchaga o'rni joylashadi, u erdagi shug'ullanuvchi bo'lsa yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

2-bekat to'pni erga urib olib yugurish: 10 metr masofada ikki ustuncha o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi ikkinchisining yoniga bitta shug'ullanuvchilar turadi (har birining qo'lida bittadan to'p). Signaldan so'ng ikkita shug'ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab to'pni erga urib-olib tez yuguradi va u erdagi shug'ullanuvchi o'rni joylashadi, u erdagi shug'ullanuvchi bo'lsa to'pni yerga urib- olib yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

3-bekat sakrashlar: o'rindiq oldiga uchta shug'ullanuvchi turadi. O'qituvchi signalidan so'ng har uchchala shug'ullanuvchi o'rindiqqa sakrab-tushish mashqini bajaradi.

4-bekat to'p uzatishlar: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi ikkinchisining yoniga

bitta shug'ullanuvchi turadi. Ikki shug'ullanuvchining birida bitta to'p. U to'pni qarama-qarshi tarafda turgan sherigiga uzatadi va o'zi ortida turgan o'yinchi bilan joyga joy alishadi. Qarama-qarshi tarafda turgan o'yinchi esa, joyida yugurish mashqini bajarib to'pni qayta uzatadi. Mashq shu tarzda davom etadi.

5-bekat himoya usulida harakatlanish: uch talaba himoya xududiga joylashadilar. Signaldan so'ng ular himoya usulida oldinga, orqaga o'ngga, chapga harakatlanadilar.

6-bekat press: uch talaba o'rindiqlarga yuqoriga qarab yotadilar. Signaldan so'ng oyoqni ko'tarib, oyoq uchlarini bosh ortidagi o'rindiqlarga tekkazishlari kerak.

Savol va topshiriqlar

1. Harakat ko'nikmasi va harakat malakasi nima?
2. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalish va xususiyatini tushlang.
3. Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
4. Malakaning o'zaro salbiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
5. Darsning tayyorlov qismining vazifasi nimalardan iborat?
6. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
7. Darsning yakuniy qismining asosiy vazifasi nimalardan iborat?
8. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda aylanma mashg'ulotning nani qanday?
9. Aylanma mashg'ulotining qanday bekatlarini bilasiz?
10. Aylanma mashg'ulotiga shug'ullanuvchilarni qiziqtirish uchun nimalar tavsiya etiladi?

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 – ya'ni maydonning chap va o'ng "qanot" 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 uyushtirilgan 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 otib bergan to'pni ilib olib darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim.

Yarim o'rta o'yinchisi – ya'ni maydonning markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasidan 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 – ya'ni raqib maydonining (raqib darvozasidan 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 o'tishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Ulardan tashqari, markaz o'yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, teknik-taktik haraktlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so'z bilan aytganimizda, barcha hujum shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Funksional tayyorgarlik - gandbolchi organizmining 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 ishini 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'llaniladigan 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 xolatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'p tekkanidan o'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 to'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 elka bilan baravar yoki elkadan biroz balandda bo'lishi, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap elka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq.

To'pni erga urib olib yurish - bu usul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni erga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida erga uradi, to'p erga 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) - 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 erga urib olib yurishni yoki biror bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

To'siq - bu hujumchilarning 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 - 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 qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish - bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.

To'pni 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 - bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'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 - bu usul 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 turli-xil taktik kombinatsiyalarni amalgaoshirish paytida bajariladi.

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.

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.

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 xududida.

Xududiy (xududli) himoya - bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish xududi aniqlanadi, ya'ni, uning xududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo'lishiga harakat qiladi.

Aralash himoya - bu tizimda shaxsiy va xududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va xududdagi mudofani natijali qilishdir.

Almashish 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.

Son jihatdan ustunlikka erishish bu - Shundan iboratki, tahdid solayotgan to'pli o'yinchi xududida 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 - yosh sportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy - uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash - o'z tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o'smirlar va yoshlarni ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish qobiliyati aniqlanadi.

Harakat ko'nikmalari - Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jixatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida birinchi harakat vazifasini xal qilish imkoniyati yaratiladi.

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

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar - pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A "Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati" T; SHarq. 1993.1-tom, 92 b.
2. Karimov I.A"Jamiyatimiz mafkurasi halqni halq millatni millat qilishiga hizmat etsin" T; O'zbekiston 1998, 7-tom, 84 b.
3. Abduraxmanov F.A, Pavlov SH.K, "Gandbol" tip UzGIFK-2005.
4. Абдурахмонов Ф.А. Ливитский А.Н, Павлов Ш.К., "Подготовка гандболстов" Ташкент – 1992. г изд. UzGosIFK. Учебное пособие.
5. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. – T.: TDPU, 2003.
6. Azimov I., Sobitov SH. Fiziologiya. // O'quv qo'llanma. T.: 1995.
7. Azimov I., Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. T.: 1993.
8. Almatov.K.T, Matchanov.A.T, Klemesheva L.S "Ulg'ayish fiziologiyasi" T.: 2004.
9. Акрамов Ж.А. «Гандбол» учебное пособие. 2008г.
10. Ziyomuxammedov B.G, Abdullaeva SH. Ilg'or pedagogik tehnologiya. T., Abu Ali ibn Sino, 2001 yil.
11. Ishmuhamedov R.J. "Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari".– T.: TDPU, 2004.
12. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. 1993. – 270 с.
13. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация протесса подготовки в спортивных играх //Учебное пособие. Краснодар, 1991. – 159с.
14. Набитнокова М.Я., Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний протесс // Современная система спортивной подготовки. – М.: SAAM, 1995 –С.351-389.
15. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A "Gandbol" // darslik Toshkent 2005 y.
16. Pavlov SH.K, Abdalimov O.X,Matxalikov I.I "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2014 y.
17. Pavlov SH.K, Azizova R.I Gandbol (BOSM va BOOSM lari uchun namunaviy dastur) //Toshkent 2009.
18. Под редакцией А.И.Яротского. // Подготовка гандболстов. Учебное пособие, Ташкент, 1992 г.

19. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки // Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. – С. 389-407.
20. Психология и педагогика. Под ред. А.А.Радугина. Москва, 2003.
21. Sayidaxmedov N. “Yangi pedagogik texnologiyalar” T.: Moliya, 2003.
22. Salomov R.S “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari” (o‘quv qo‘llanma) T.; 2007 y.
23. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С 351-389.
24. Hamroqulov A.Q, Azimov N.G, Talanina N.X “Fiziologiya” O‘quv qo‘llanma. T.: 1995.- 35-39 b.
25. Axel Kromer, Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler, Deutschland 2015.
26. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
27. www.sport-express.ru/handball/
28. www.sovsport.ru/others/handball/
29. vk.com/a_handball
30. sport.ua
31. www.rushandball.ru

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
I bob.	GANDBOL O'YININING TAVSIFI	5
1.1.	Gandbol sport turida amplua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi	6
1.2.	Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	8
1.3.	Respublikamizda gandbolning rivojlanishi	12
II bob.	GANDBOL O'YINI QOIDALARI.....	23
2.1.	O'yin maydoni.....	23
2.2.	O'yin vaqti.....	27
2.3.	To'p.....	29
2.4.	Jamoa.O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi..	30
2.5.	To'p bilan o'ynash. Sust o'yin.....	35
2.6.	Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq.....	36
2.7.	Dastlabki to'p tashlash.....	39
2.8.	Jazolash.....	44
2.9.	Hakamlar.....	48
III bob.	MUSOBAQA TURLARI, ULARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH.....	60
3.1.	Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	60
3.2.	Aylanma tizim.....	61
3.3.	Yutkazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi.....	63
3.4.	Aralash tizim.....	65
3.5.	Musobaqa nizomi.....	66
IV bob	TAYORGARLIK TURLARI.....	69
4.1.	Nazariy tayorgarlik.....	71
4.2.	Jismoniy tayorgarlik va jismoniy sifatlar.....	83
4.3.	Texnik tayorgarlik.....	84
4.4.	Taktik tayorgarlik.....	87
4.5.	Psixologik hamda ruxiy irodaviy tayorgarlik.....	91
4.6.	Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati.....	92
4.7.	Funksional tayorgarlik.....	94

4.9.	Sport mashg'ulotlarining vositalari.....
V bob.	GANDBOL O'YINI TEXNIKASI
5.1.	Jismoniy mashqlar texnikasi.....
5.2.	O'yin texnikasiga tavsif.....
5.3.	Maydon o'yinchilarining hujum o'yin texnikasi.....
5.4.	Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi.....
5.5.	Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi.....
VI bob.	GANDBOL O'YINI TAKTIKASI.....
6.1.	O'yin taktikasiga tavsif.....
6.2.	Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi.....
6.3.	Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi.....
6.4.	Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi.....
VII bob.	HARAKATLARGA O'RGATISH USLUBIYOTI...
7.1.	O'rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari.....
7.2.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari..
7.3.	Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari.....
7.4.	Umumta'lim maktablarining gandbol to'garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot" ning o'rni....
	Glossariy.....
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....

1. The first part of the document is a list of names and their corresponding dates. The names are listed in a column on the left, and the dates are listed in a column on the right. The names are: John Doe, Jane Smith, and Bob Johnson. The dates are: 1/1/2020, 2/1/2020, and 3/1/2020.

2. The second part of the document is a table with two columns. The first column is labeled 'Name' and the second column is labeled 'Date'. The table contains three rows of data. The first row contains the name 'John Doe' and the date '1/1/2020'. The second row contains the name 'Jane Smith' and the date '2/1/2020'. The third row contains the name 'Bob Johnson' and the date '3/1/2020'.

3. The third part of the document is a list of names and their corresponding dates. The names are listed in a column on the left, and the dates are listed in a column on the right. The names are: John Doe, Jane Smith, and Bob Johnson. The dates are: 1/1/2020, 2/1/2020, and 3/1/2020.

4. The fourth part of the document is a table with two columns. The first column is labeled 'Name' and the second column is labeled 'Date'. The table contains three rows of data. The first row contains the name 'John Doe' and the date '1/1/2020'. The second row contains the name 'Jane Smith' and the date '2/1/2020'. The third row contains the name 'Bob Johnson' and the date '3/1/2020'.

SH.F. TO‘LAGANOV
M.M. RAXMANOVA
R.R. KARIYEVA

SPORT VA HARAKATLI O‘YINLAR (GANDBOL)

Darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo‘jayev
Kompyuterda sahifalovchi: M. Saydalixo‘jayeva

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 23.08.2020 yil.
Bichimi 60x84/16. Ofset qog‘ozi. “New Times Roman” garniturasida.
Hisob-nashr tabog‘i. 10,75.
Adadi 60 dona. 23-buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”

nashriyoti.

100000, Toshkent, Amir Temur, 25.

64500.e

ISBN 978-9943-6408-5-6



9 789943 640856