

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

# GANDBOL

O'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2010

**Mualliflar:**

*Pavlov Shoislom Kalibayevich – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo‘l to‘pi kafedrasining dotsenti;*

*Abdurahmonov Ferdeus Ahmedxonovich – O‘zDJTI futbol va qo‘l to‘pi kafedrasining dotsenti, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy;*

*Rahmonova Malohat Manapovna – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo‘l to‘pi kafedrasining o‘qituvchisi.*

**Taqrizchilar:**

*Nurimov R.I. - pedagogika fanlari nomzodi, professor.*

*Nabiyev T.E. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

O‘quv-uslubiy qo‘llanva O‘zDJTI ilmiy-uslubiy kengashi yig‘ilishida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

© O‘zDJTI nashriyot-matbaa  
bo‘limi, 2010 y.

## KIRISH

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'minlashning muhim sharti bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish, xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalasgda sportning o'рни va ahamiyati beqiyosdir.

Mustaqillik sharofati bilan sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqlol g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston respublikasi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi bilan va rahnamoligida ushbu soha qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan o'zgarishlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqlol sari qanot yozmoqda. O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchilarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta'minlaydi. Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997 yil 29 avgustidagi IX sessiyasida "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilindi. Yurtboshimiz Islom Karimov tashabbusi bilan dunyoga kelgan ta'limning "o'zbek modeli" taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxassislari tomonidan e'tirof etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish – talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i

zarur, shu bilan birga u talabalarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishida, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Prezidentimiz tomonidan 2010 yilni "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilinganligi buning yorqin dalilidir. Shu asnoda bu farmoyish o'qituvchi-murabbiylar va sport xodimlari oldiga yanada mas'uliyat yukladi.

Bugungi kunda umumiy bosqich talabalari uchun "Gandbol" fani bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanmani yaratish zaruriyati tug'ildi. Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma O'zDJTI va jismoniy tarbiya fakultetlarida ta'lim olayotgan umumiy bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, O'zDJTI ilmiy-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan namunaviy dastur asosida tuzilgan.

O'quv-uslubiy qo'llanmaning maqsadi – umumiy bosqich talabalarini o'z mutaxassisliklaridan tashqari yordamchi hisoblanadigan gandbolning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, zamonaviy bilimlarning ahamiyati haqida bilim berish ularda murabbiylik, pedagogik va tashkiliy ishlar uchun zarur bo'lgan pedagogik kasb malakalarini shakllantirishdir. Ushbu malakalar pedagogik amaliyotda va tashkiliy murabbiylik amaliyotida takomillashtiriladi. Talabalar sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish malakalariga ega bo'ladilar.

## QO'L TO'PI O'YININING MOHIYATI VA TAVSIFNOMASI

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning ommabop va eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi – to'pni egallab olib, himoya qilinayotgan 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 harakatlarsiz, qoidaga rioya qilingan holda bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 40 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini namoyish etish imkoniyatiga ega. Ammo, shu bilan birga, gandbol o'yini har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'sindirishini talab qiladi.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi harakatlar bo'lib, ular shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlarini tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi va takomillashadi. 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 qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugungi kunda maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari fuqarolarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

# ***I BOB***

## **GANDBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI**

1898 yil – qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Handball» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham Xolger Nilson hisoblanadi.

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

Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 135 davlati a'zo bo'lib, jami 7,5 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

## JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Erkaklar)

	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1970	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	Ruminiya	GDR	ChSSR
1978	GFR	SSSR	GDR
1982	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Rossiya	Frantsiya	Shvetsiya
1996	Fransiya	Yugoslaviya	Shvetsiya
1997	Rossiya	Frantsiya	Shvetsiya
1999	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Frantsiya	Ispaniya
2005	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Fransiya	Xorvatiya	Polsha

## JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Ayollar)

	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1971	GDR	Yugoslaviya	SSSR
1973	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	GDR	SSSR	Vengriya
1978	GDR	SSSR	Vengriya
1982	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	SSSR	ChSSR	Norvegiya
1990	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1996	J.Koreya	Daniya	Vengriya
1997	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Rossiya	Daniya	Vengriya



2003	Fransiya	Vengriya	Koreya
2005	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Rossiya	Fransiya	Vengriya

Gandbol Olimpiya o'yinlari dasturiga 1972 yilda (Myunxen shahrida) kiritilgan.

## OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI

### (Erkaklar)

		I	II	III
XX	1972	Yugoslaviya	ChSSR	Ruminiya
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya
XXIII	1984	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH(SNG)	Shvetsiya	Frantsiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvetsiya	Frantsiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya

### (Ayollar)

		I	II	III
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya
XXII	1980	SSSR	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	J.Koreya	Xitoy
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	J.Koreya	Ukraina
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	J.Koreya

## RESPUBLIKAMIZDA GANDBOLNING RIVOJLANISHI

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960 yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan. 1960 yili Xarkov shahrida yoshlar orasida qo'l to'pi bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdu-rahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida 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 Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

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 Vasilyev, 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.Konaplyev, V.Izaaklar «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar 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	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2006	O'zMU	Matxalikov	«Algoritm»	Konaplev V.
2007	“Yoshlik” (G'uzor)	Matxalikov	«Algoritm»	Konaplev V.
2008	SamGASI	Petrosyan V.	OTMK	Muminov S.
2009	SamGASI	Petrosyan V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2010	SamGASI	Ikromov F.	OTMK	Muminov S.

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda «D-klub» (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar. Sh.K. Pavlov va F.A. Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlaridan 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, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

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

№	O'yinchilar	Tug'ilgan yili	Qaysi jamoadan
1	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
12	Neklyudova Elena	1975	O'zDJTI, Toshkent
2	Suslina Olga	1977	O'zDJTI, Toshkent
3	Atilina Olga	1981	O'zDJTI, Toshkent
4	Zikova Anna	1978	O'zDJTI, Toshkent
5	Kelasyeva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent

6	Firsova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
7	Xadarina Yuliya	1981	Nadejda, Olmaliq
8	Abzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
9	Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
10	Vasilenko Elena	1977	AGU, Maykop, RF
11	Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
13	Semyannikova Oksana	1978	O'zDJTI, Toshkent
14	Jorjaladze Viktoriya	1978	O'zDJTI, Toshkent
15	Adjiderskaya Olga	1972	O'zDJTI, Toshkent

*Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay.*

*Murabbiylar:*

*Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.*

*Delegatsiya rahbari – Jasur Akromov.*

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi 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 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

**Birinchi bo'g'in.** «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9-sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» 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 bo'lib 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, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralarga 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'quvchilari 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 zahiralarni 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 sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan 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 qo'l to'pi sportiga, uning yashashiga, rivojiga e'tibor berila boshlandi.

<b>Erkaklar jamoalari</b>		<b>Ayollar jamoalari</b>	
<i>1-o'rin</i>	Toshkent-1	<i>1-o'rin</i>	Toshkent-1
<i>2-o'rin</i>	Buxoro	<i>2-o'rin</i>	Buxoro
<i>3-o'rin</i>	Namangan	<i>3-o'rin</i>	Toshkent-2
<i>4-o'rin</i>	Toshkent-2	<i>4-o'rin</i>	Namangan
<i>5-o'rin</i>	Farg'ona	<i>5-o'rin</i>	Andijon
<i>6-o'rin</i>	Qoraqalpog'iston	<i>6-o'rin</i>	Farg'ona
<i>7-o'rin</i>	Andijon	<i>7-o'rin</i>	Samarqand
<i>8-o'rin</i>	Toshkent-3	<i>8-o'rin</i>	Qoraqalpog'iston
<i>9-o'rin</i>	Jizzax	<i>9-o'rin</i>	Xorazm
<i>10-o'rin</i>	Xorazm	<i>10-o'rin</i>	Qashqadaryo
<i>11-o'rin</i>	Sirdaryo	<i>11-o'rin</i>	Navoiy
<i>12-o'rin</i>	Toshkent viloyati	<i>12-o'rin</i>	Toshkent-3
<i>13-o'rin</i>	Samarqand	<i>13-o'rin</i>	Surxondaryo
<i>14-o'rin</i>	Qashqadaryo	<i>14-o'rin</i>	Toshkent viloyati
<i>15-o'rin</i>	Surxondaryo		
<i>16-o'rin</i>	Navoiy		

2003 yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo'l to'pi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandbolida yechilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo'l to'pi jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport fanining ilmiy vakillari – pedagogika fanlari doktori E.A. Seytxalilov, pedagogika fanlari

nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.A. Akramov, T.E. Nabiyev, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, O.Abdalimov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni, shuningdek taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Qo'l to'pi o'yinining tavsifi.
2. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. Qo'l to'pi qachon olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'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.



## ***II BOB***

### **O'YIN TEXNIKASI**

Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi 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 ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi 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. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat – turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i

elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejimli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo'l to'pi 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 usublari 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 doimiylashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

## **HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI**

### **Hujum o'yini texnikasi.**

To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin.

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlab, to'pni erga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish 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'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

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

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

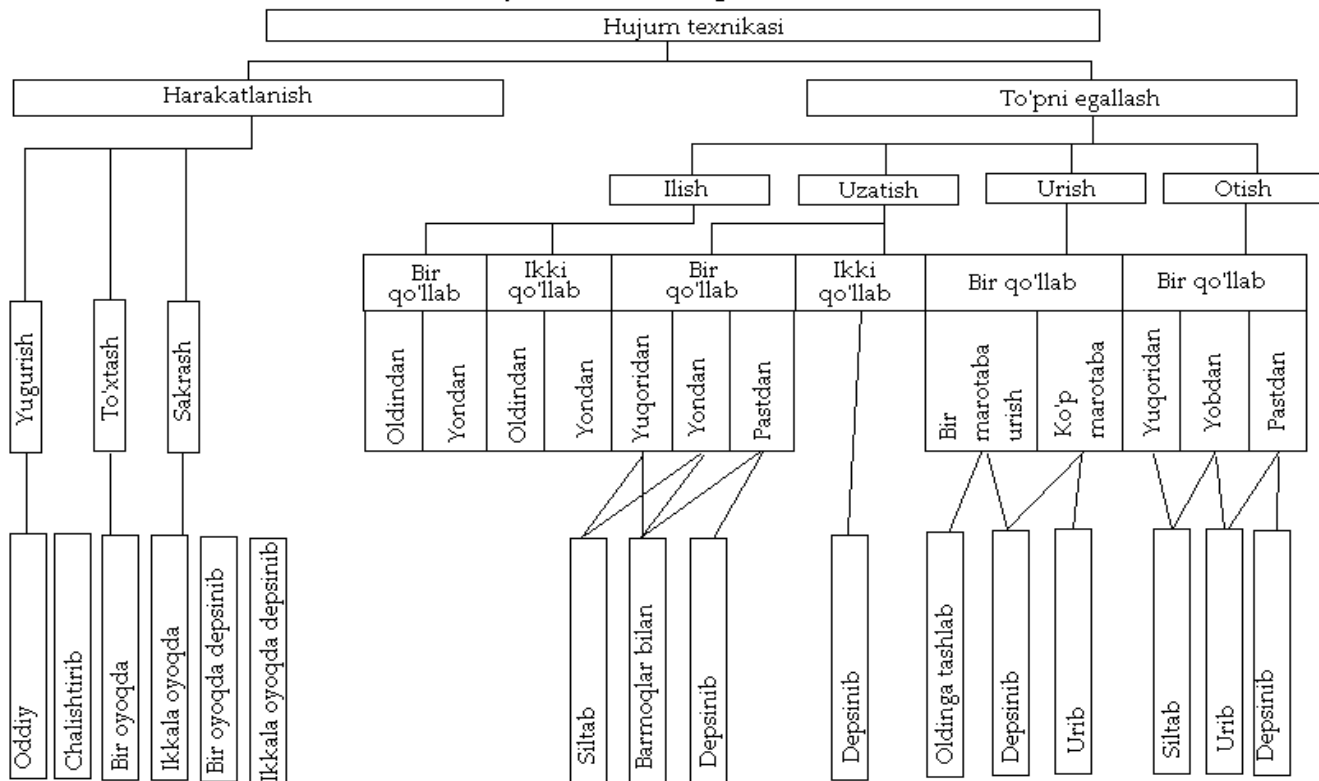
**To'pni uzatish** asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda – orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

**To'pni erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pni o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish

## Hujum texnikasining tasniflanisi



mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

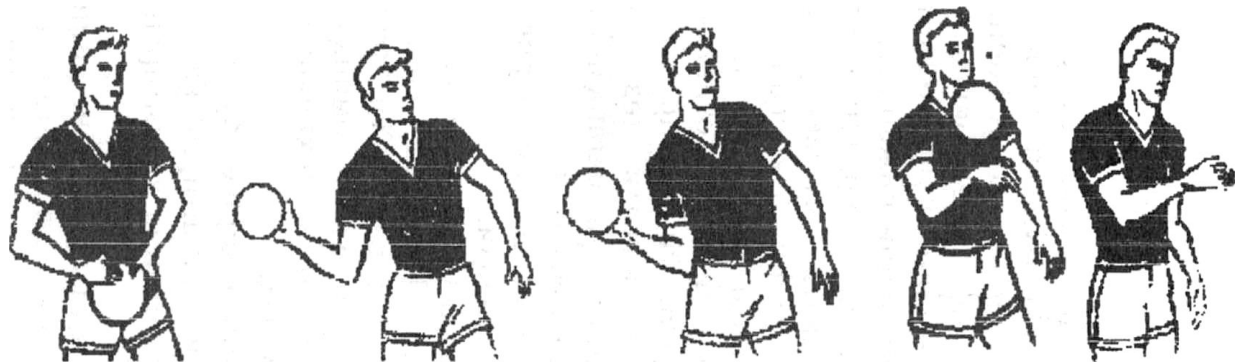
**To'pni otish.** Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir.

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

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi 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 tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga joydan to'p otish, 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.



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

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

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

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkan 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'lini orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lini oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi (5-rasm).

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.

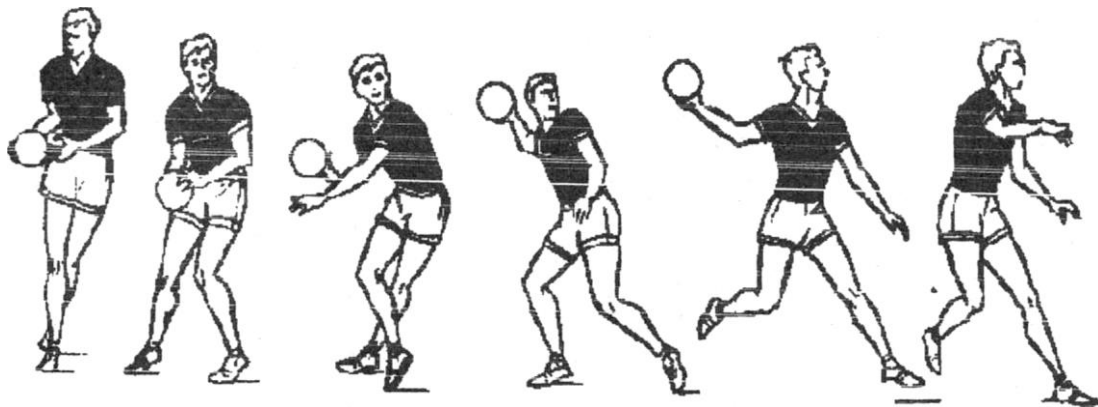
O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

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.

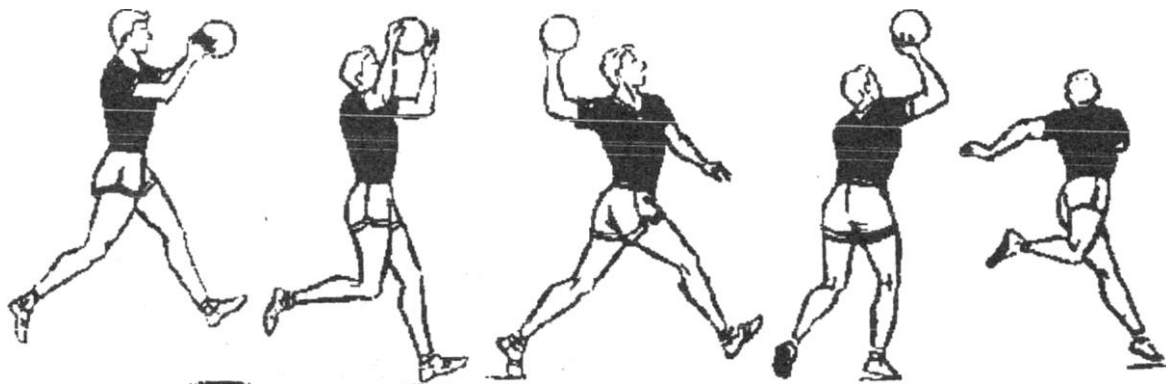
Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Boz ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil – oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

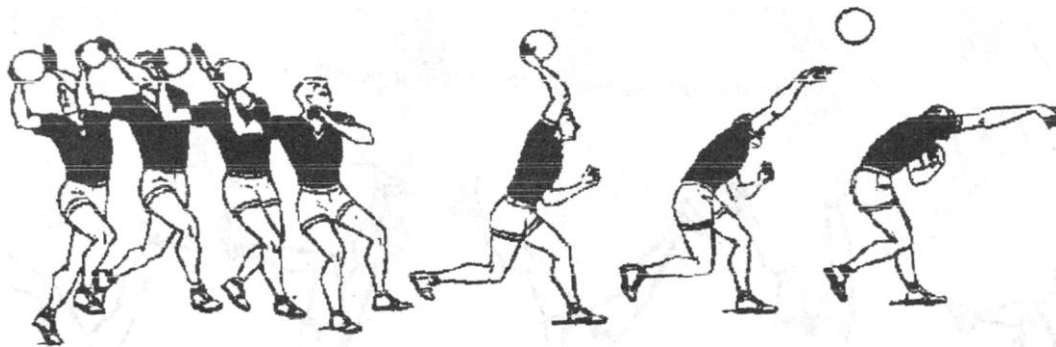




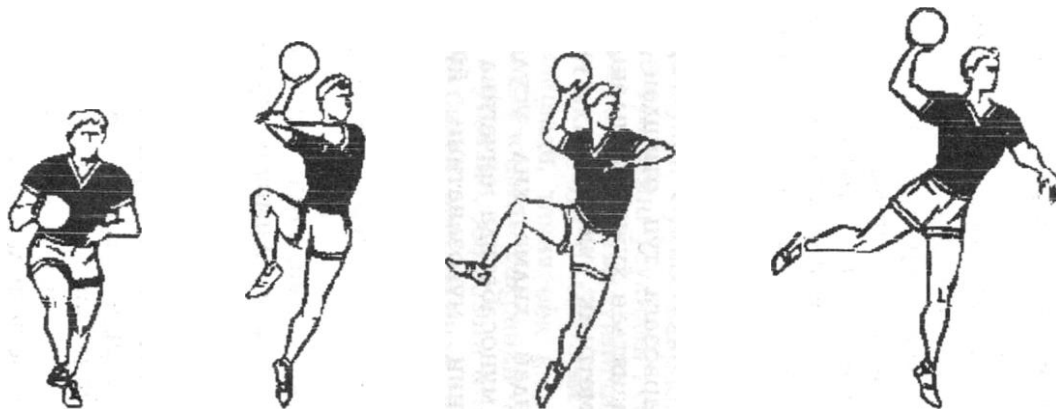
2-rasm. Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish  
(chalishtirma qadamdan so'ng)



3-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish



4-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib, to'xtab to'p otish



5-rasm. Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish

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

**Yon tarafga yiqilib to'p otish.** Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratic, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini erga tekkizib yiqiladi (6-rasm).

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 egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh

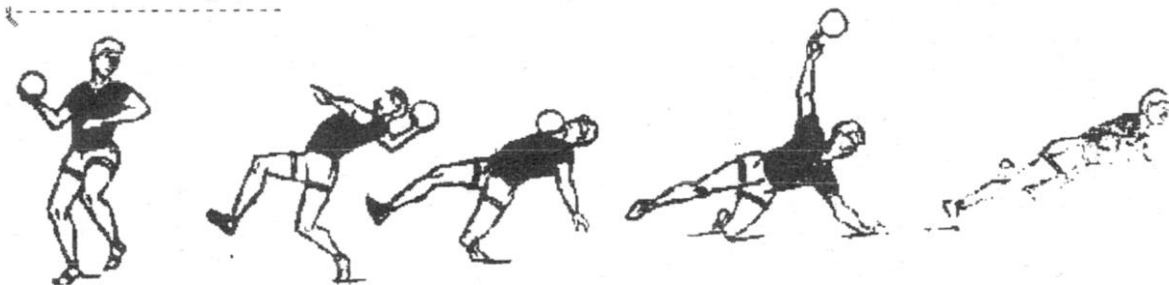
qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi (7- rasm).

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish – bekiq 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 (8-rasm).

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

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.



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



7-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish



8-rasm. Yon tomondan qo'lni bukib to'p otish



Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, 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 otilish 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 uzatishni, otishni yoki erga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish xarakati 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'nali-shini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan 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 sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

**To'siq.** Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi 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 turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

## HIMOYA O'YINI TEXNIKASI

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

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

**To'pni olib qo'yish.** Bu muhim 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 xujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

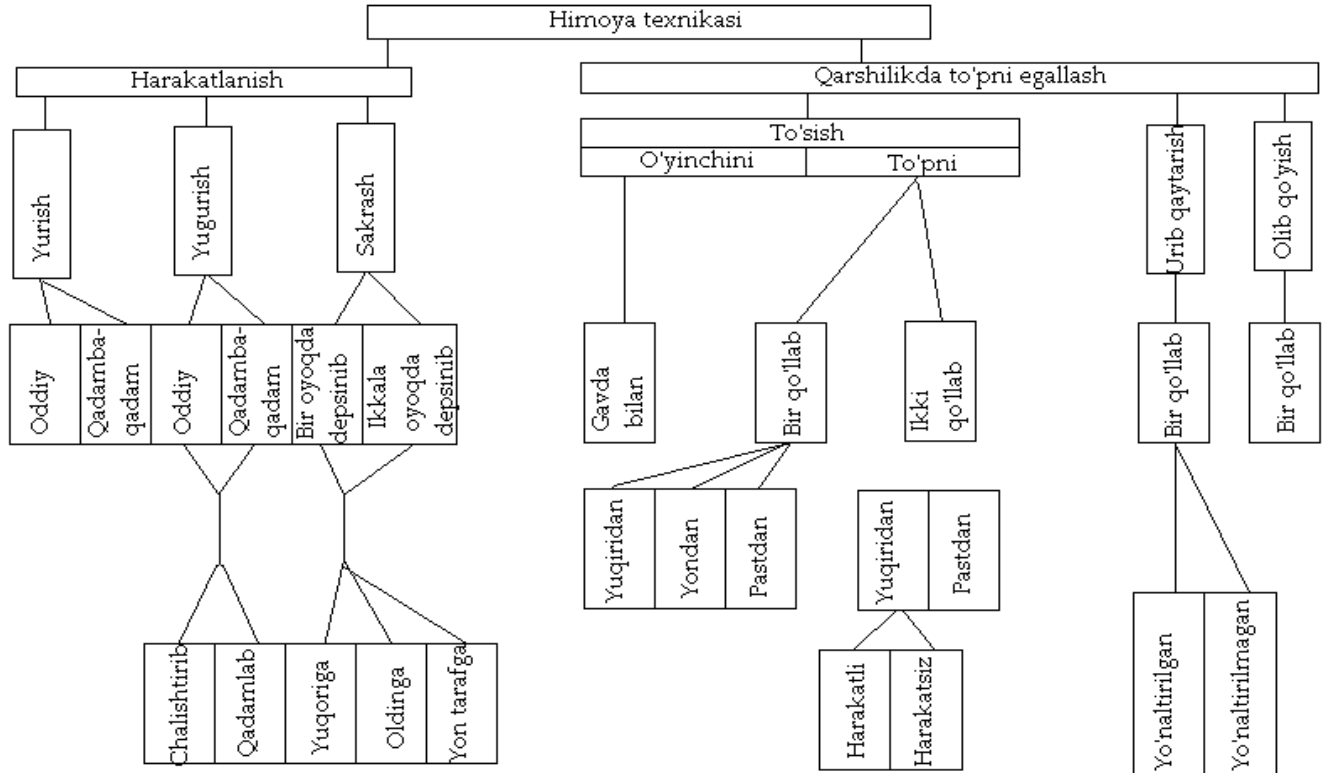
**To'pni urib chiqarish.** Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi (9-rasm).

**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.

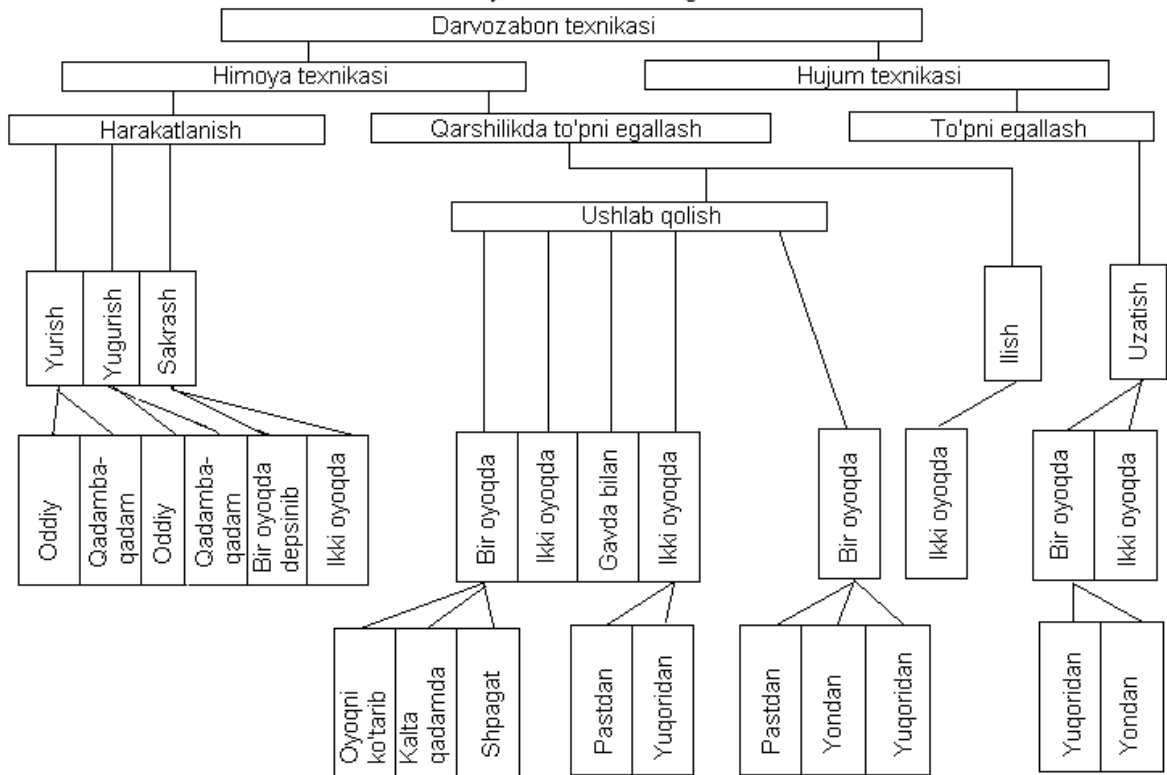
Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun ximoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

**Qo'shilish.** Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilish 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

## Himoya texnikasining tasniflanishi



## Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi





9-rasm. Otilayotgan to'pni orqa tomondan otish

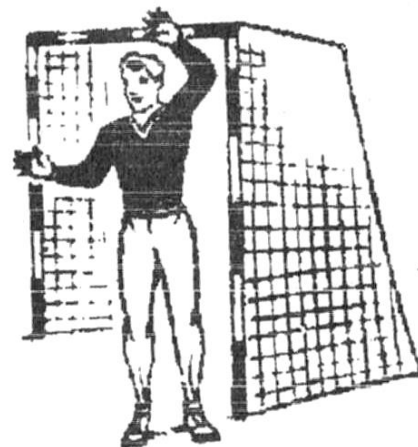
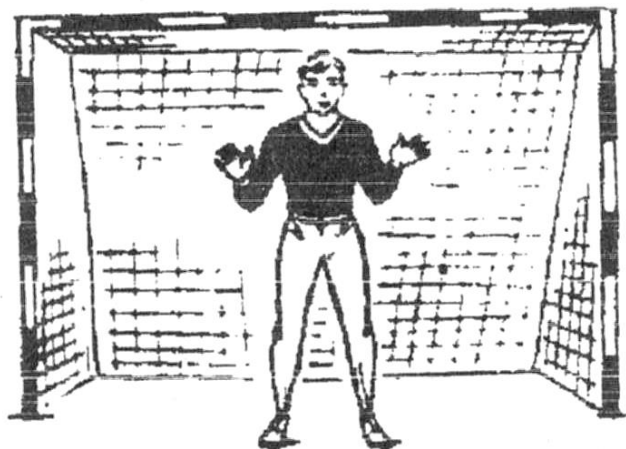
hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

## DARVOZABON O'YINI TEXNIKASI VA 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. Darvoza-bonning 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.

**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 (10- rasm).



10-rasm. Darvozada turishning asosiy holatlari



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 almash-tirishiga 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 egallashini, 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 xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan 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 olish.

To'pni ushlab 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.

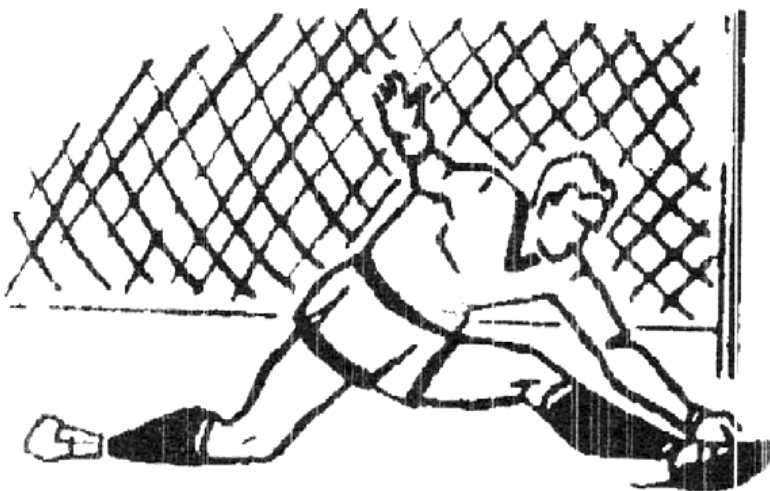
To'pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo'lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l bilan yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab 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 ushlabni 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 (11-rasm).

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



11-rasm. Bir qo'llab to'pni ushlab



12-rasm. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlab

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 chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi (12-rasm).

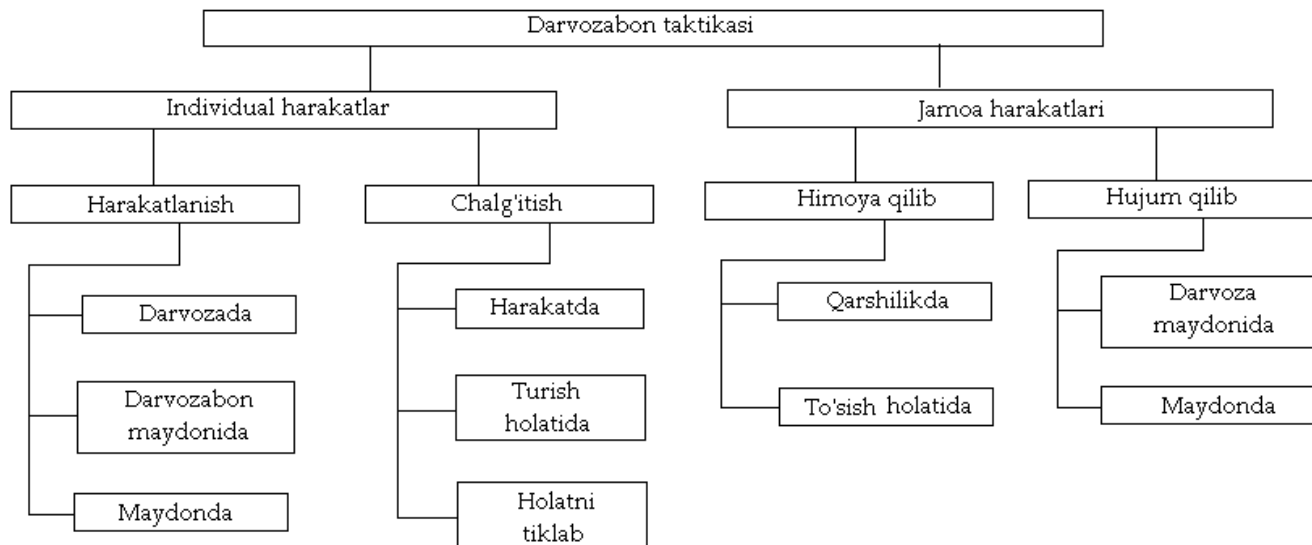
Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

**To'pni uzatish.** Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni 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 metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otinishini 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 qoldirmasligi 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.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

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

### **III BOB**

## **O'YIN TAKTIKASI**

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

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida 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 yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan

harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini 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 qo'l to'pi 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.

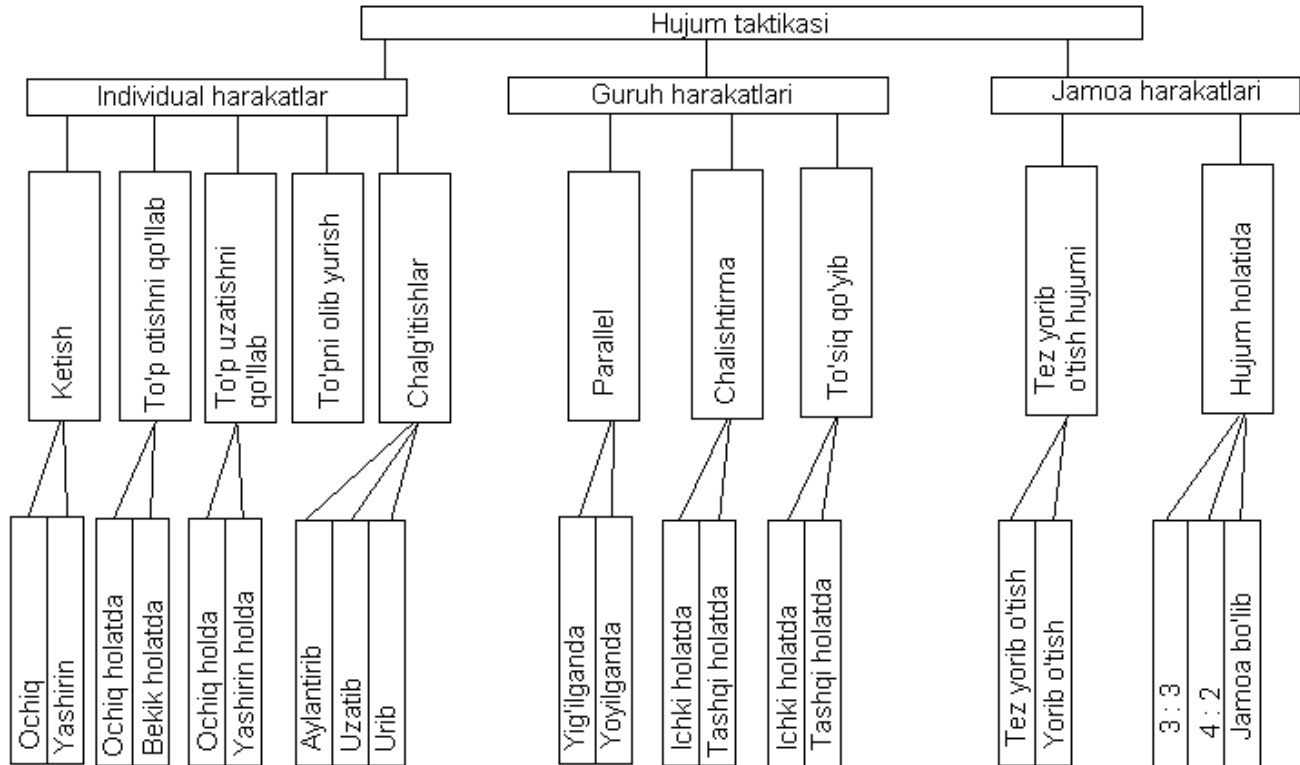
Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni echish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

## **HUJUM 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



## Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi



tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

## JAMOA HARAKATLARI

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar - tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

**Tez yorib o'tish.** Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonmayon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma 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 qo'l to'pi 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 kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozaabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

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

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit

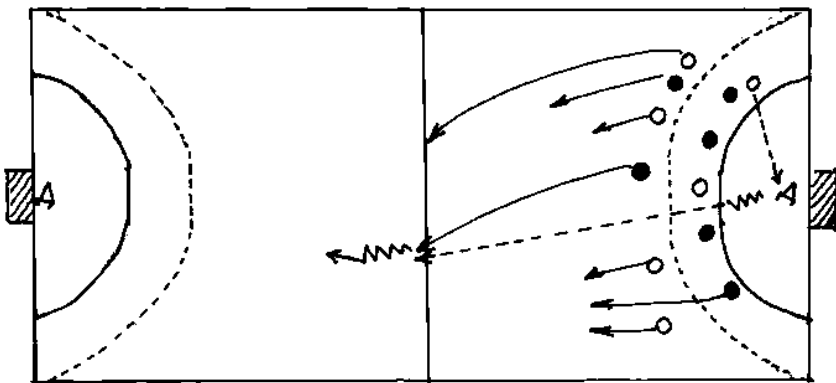
yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli 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 boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki 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 (13-rasm).

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



13-rasm. Tez yorib o'tishda uzoq masofaga to'p uzatish

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 qoidani buzib bo'lsa ham, 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 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, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan xarakatdir. 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.

**Pozitsion hujum.** Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *min* dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

Pozitsion 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 zonalaridan 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.

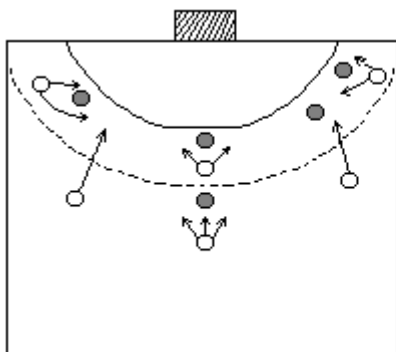
Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda – darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar 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 pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

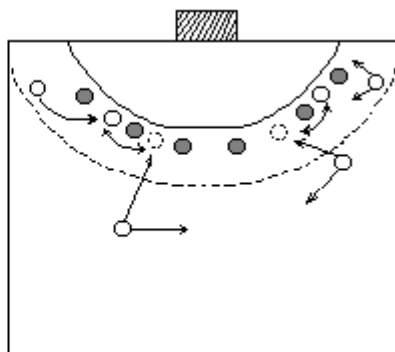
Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. SHuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

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.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 (14-rasm) yoki 4-2 (15-rasm) bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.



14-rasm. Hujumchilarning 3-3 joylashishi

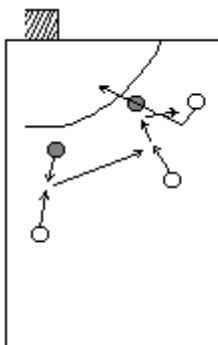


15-rasm. Hujumchilarning 4-2 joylashishi

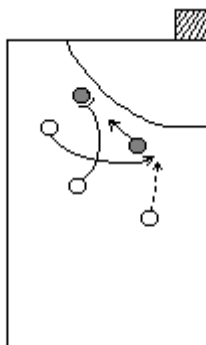
Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to'siq» singari oddiy harakatlar 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.

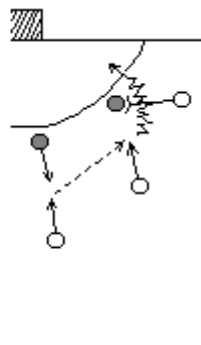
«**Aldamchi hujum**» – bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa xujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (16-rasm).



16-rasm.  
Aldamchi hujum



17-rasm. To'psiz  
o'yinchiga to'siq  
qo'yish



18-rasm. To'p  
bilan bo'lgan  
o'yinchiga to'siq  
qo'yish



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

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion xujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali xujum 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 bo'shatishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan 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 kirsas, u holda unga darxol to'p uzatiladi.

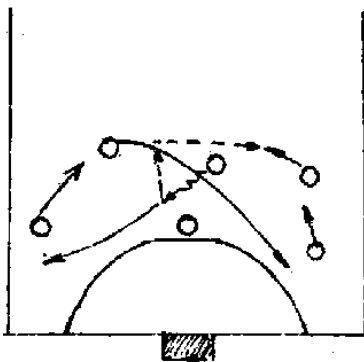
Bir necha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, 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 tarqalgan variantlar: «vosmerka», «ikki burchak» hisoblanadi.

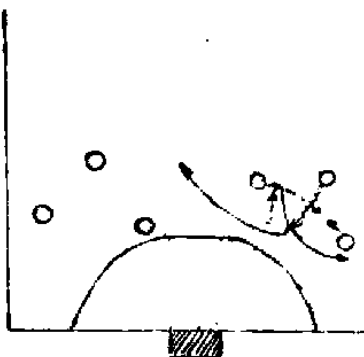
Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga 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 (19-20 rasmlar).

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.



19-rasm. Katta «vosmerka»da hujum qilish



20-rasm. Kichik «vosmerka»da hujum qilish

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 xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

Pozitsion 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.

## HIMOYA TAKTIKASI

Himoyada o'ynashning umumjamo'a usuli 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 hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

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

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

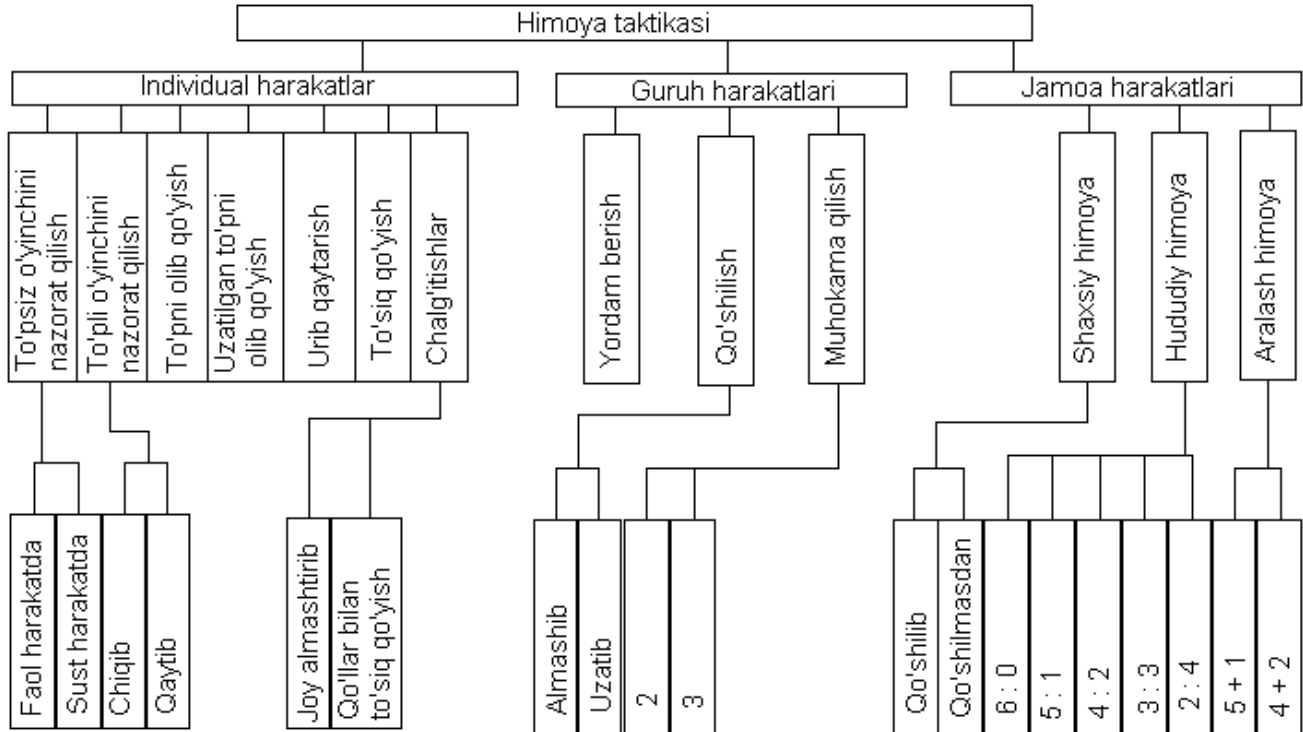
- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

### Jamoa harakatlari

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: **shaxsiy**, **zonali** va **aralash** himoya tizimlaridan foydalaniladi.

## Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi



**Shaxsiy himoya.** Bu qo'l to'pi 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 zonasida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan so'ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki o'ziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash hamda 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 ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvoza bonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

**Zonali himoya.** Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi.

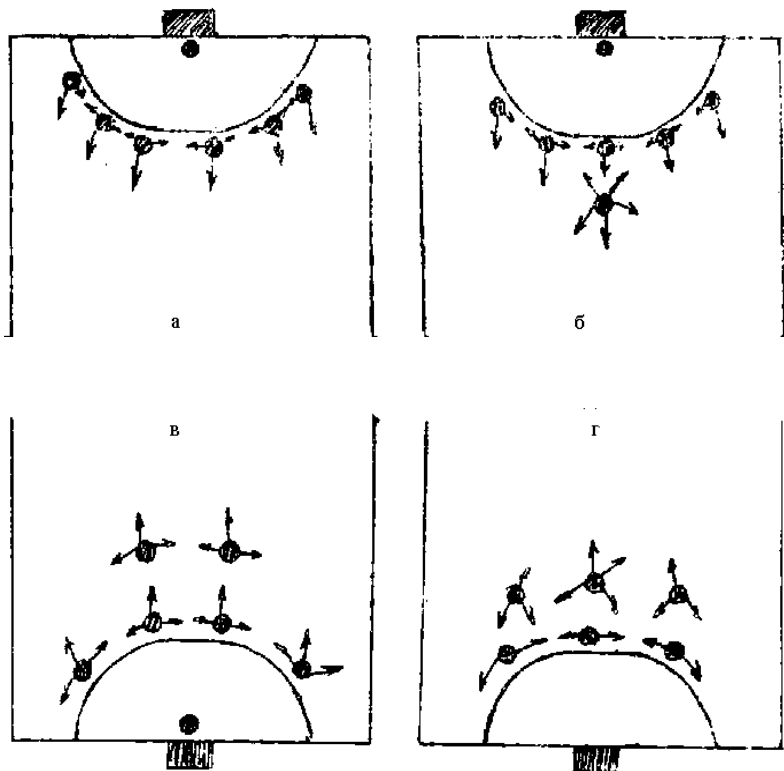
O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi 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 zonada 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 burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi - burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi (21-rasm).

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o'yinchi xar xil usulda harakat qilishi mumkin; to'p bilan bo'lgan o'yinchiga hujum qilish, bombardir o'yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o'yinchi-ning, unga qarshi o'ynashi.

Zonali himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari

ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.



21-rasm. O'yinchilarni zonali himoyada joylashtirish  
*a - 6-0; b - 5-1; v - 4-2; g - 3-3.*

**Aralash himoya.** Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.



Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5+1, 4+2, 1+4+1. Bularning anglatishicha, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga 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 zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

Variant 1+4+1 – raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yin-chini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada 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 zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

## **Guruh harakatlari**

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi - jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p otishga 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 pozitsiyadan hujum qilishida 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 zonani yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchini 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 pozitsiyasiga 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, zonaga 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 xarakati 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 zonani 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 pozitsiyani 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 almashtiradi 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 berkita 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 yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'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 ijobiy 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

darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

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

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasining tasnifi.
3. Pozitsion 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 «zonali» tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.

## IV BOB

### O'RGATISH USULLARI

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) usullari, ko'rgazmali qabul qilish usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

#### O'qitish usullari

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqada kombinatsiyalarni qo'llash.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish usullari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'qov materialining o'zlashtirilishini taxlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish usullari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar usullari. Harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashinib turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirilgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish usuli dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish usuli yakuniy maqsadga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli harakatlarning qat'iy tartiblashtirilganligi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; u ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa usuli maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi.

Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Qo'l to'pi bilan muntazam shug'ullanishni 9-10 yoshdan boshlash mumkin. 11 yoshdan boshlab ikki bosqichda: 5-7 va 8-9-sinf o'quvchilari uchun «Umid nihollari» Respublika miqyosidagi musobaqalarda kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

Texnik usullarni tegishli taktik harakatlar bilan to'g'ri va samarali qo'sha bilish o'rgatish usuliyatining asosiy vazifalaridan hisoblanadi. O'rgatish jarayoni ikki bosqichga ajratiladi:

1. Asosiy e'tibor texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlikdan oldinroq amalga oshiriladi. Lekin taktikaning asosi - shaxsiy harakatlar o'yin texnikasining dastlabki takomillashtirish jarayonida o'rganiladi.

2. Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e'tibor beriladi.

Usullarni yanada samaraliroq takomillashtirish maqsadida har bir gandbolchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi. Texnika va taktikani takomillashtirish bosqichidagi ko'p qirrali usuldan tashqari, qismlarga bo'lish usuli ham (yangi usullarni o'zlashtirishda xatolarni tuzatish, usullarni bajarish tezkorligini va aniqligini yanada oshirish uchun) ishlatiladi.

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish esa boshqa bo'laklar va sportchining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomil-lashtirish;



4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ullanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassirotda qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Qo'l to'pi mashg'ulotining asosi – bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

### **Hujum o'yin texnikasini o'rgatish**

**Maydonda harakat qilish** texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil «kombinatsiya»larda qo'llaniladi.

**Yugurish** quyidagi ko'rsatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sapchishlar yordamida o'rgatiladi.

**To'xtashlar.** Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyoqda, so'ng ikki oyoqda to'xtashlar o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yurib, to'xtagandan so'ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to'g'ri taqsimlashi o'rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To'xtagandan so'ng yana har xil yo'nalishda harakat qilishga kirishiladi.

**Sakrash.** Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o'rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va erga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o'yinda qo'llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.

2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.

3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.

4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.

5. Bir necha mo'ljallangan belgilarda birin-ketin to'xtab yugurish.

6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.

7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

### **To'pni egallash texnikasiga o'rgatish**

**To'pni ilish.** Sheriklardan to'pni ilishga kiriishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni erga tushirmasdan ilib olish.

2. To'pni oldinga tashlab, uni erdan sapchigandan so'ng ilib olish.

3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.

4. To'pni boshdan, elkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.

5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug'ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo'yiladigan vazifa - to'pni ilib olgandan so'ng, boshqa o'yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so'ng to'pni ilish usulini o'rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to'pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p har xil traektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so'ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish o'rgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan birga o'rgatilsa samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

**To'pni uzatish.** To'pni uzatishni o'rgatishdan avval uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. Buning uchun to'p vazni va hajmi shug'ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro mos bo'lmog'i kerak.

To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin «optimal» harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish.

2. Joyda turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish.

3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.

4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni «imitatsiya» qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalaksimon «traektoriya»da to'p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgatishda shug'ullanuvchilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning dastlabki holatini, qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va xatolarini to'g'irlaydi.

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashtirilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.

Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama-qarshi qatorlardan, sherengalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

### **Namunaviy mashqlar**

1. O'yinchilar 6-10 *m* oraliq masofada bir-biriga qarama-qarshi ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki hushtagidan so'ng ular bir-biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 *m* oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida

turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma-gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 10-20 *m* oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir-biriga orqa o'girib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarafda turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir-biri bilan joy almashadi.

4. O'yinchilar diametri 10-20 *m* li doirani hosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga to'p uzatgan bo'lsalar, uning joyini o'zlari egallaydi.

5. Belgilangan uch burchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorga to'p uzatadi va to'p uzatilgan tomon harakat qilib, qator orqasiga joylashadi.

6. Orqadan 6-8 *m* oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'girilib to'p uzatish.

7. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi ikki guruhga bo'linib, qatorlarda joylashadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan o'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi, o'zi qo'shni qator orqasidan joy oladi.

8. O'yinchilar ikki aylanaga joylashib bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, o'zaro to'p uzatishadilar.

9. Ikki o'yinchi 3-4 *m* oraliqda paralel harakat qilib to'p uzatishadi. Harakat tezligi asta-sekin oshiriladi (ushbu mashqni 3-4 ta bo'lib bajarish mumkin).

10. Ikki o'yinchi joylarini almashtirib to'p uzatishadi.

11. «To'p uchun kurash» o'yini. O'yinda shug'ullanuvchilar soni maydonning katta-kichikligiga bog'liq bo'lib ikki jamoaga bo'linadi. Bir jamoa o'yinchilari bir-biriga to'p uzatadi, ikkinchi jamoa esa ulardan to'pni olib qo'yish uchun harakat qiladi. O'yin qoidasini o'qituvchi qo'yilgan maqsad va shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olib belgilaydi.

**To'pni erga urib yurish.** To'pni erga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, erga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda gandbolchining o'z turish holatini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning erdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doira chiziqlar bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni erga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Dastlabki kunlardan oq to'pga qaramasdan uni erga urib yurishga ahamiyat berish kerak. Buning uchun ko'pchilik mashqlarning bajarilishida shug'ullanuvchini o'qituvchining, o'z sherigining, raqibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi.

To'pni past sapchitib erga urib yurish, to'pni erga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va erdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni erga urib yurishlar keyinroq o'rganiladi.

To'pni panja bilan boshqarishga, oyoqlarning erkin ishlashiga va usullarning o'yin vaziyatiga mos bo'lishiga katta e'tibor beriladi.

### **Namunaviy mashqlar**

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.

2. Shularning xammasini yugurgan holatda, bajarish.
3. Ionizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni erga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan xatlab to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni erga urib olib yurish.
6. Yo'nalishlarni o'zgartirib ( $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ) to'pni yerga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni yerga urib olib yurish.
8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni yerga urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikki to'pni yerga urib olib yurish.
10. To'pni yerga urib olib yurib har xil estafetalarni bajarish.
11. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.
12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoqlari bilan bir-biriga uzatadi.

### **To'pni otishga o'rgatish**

Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalish traektoriyasi va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim. Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda, birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ng harakatning mazmuni o'zlashtiriladi va to'p otish masofasi asta-sekin uzaytiriladi.

To'pni otishga o'rgatish uchun otishga yondosh mashqlardan foydalanmoq kerak: tennis to'pi, rezinadan ishlangan yosh bolalar to'pi, xokkey to'pi, har xil uzunlikdagi tayoqchalar, shuningdek, gantellar bilan to'p otishni «imitatsiya» qilish. Qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun har xil vazn va

shakldagi to'plarni bir va ikki qo'llab uzatish. Gavda mushaklarini mustahkamlash uchun gimnastika o'rindiqlarida o'tirib har xil holatlarda to'p uzatishlarni qo'llash mumkin.

**Tayanib to'p otish.** Tayanib to'p otish harakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi – to'pning tezlanishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlatish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma-ketligiga qaratilishi lozim.

Chap oyoq erga qo'yilganda, to'pning dastlabki holatda qolishi muhimdir.

To'p otish avval vazifasiz amalga oshiriladi, so'ng aniq belgilangan mo'ljalga to'p tekkizish vazifasi qo'yiladi.

Yugurib kelib to'p otishni o'rgatish uchun avval yugurib kelish usulida qadamlar ritmini o'zlashtirmoq kerak. Bunday harakat o'rgatuvchi bajarganini qaytarish usuli bilan o'rganiladi.

Qadamlar ritmi o'zlashtirilgandan so'ng, tezlanishda qadamlar orasidagi uzunlikni aniqlab olish zarur. Buning uchun eng qulay yo'l qadamlar tushadigan joyni belgilab qo'yishdir.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqichi variantlariga kirishiladi:

- 1) to'pni erga urib kelgandan so'ng tezlanib to'p otish;
- 2) to'pni ilib olgandan so'ng otish;
- 3) to'pni ilib 1, 2, 3 qadamdan so'ng otish;
- 4) har xil tezlanishlardan so'ng to'p otish.

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablashtirilib bajariladi. Gandbolchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon ximoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi ximoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.



4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.

5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

**Sakrab to'p otish.** Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini o'rgatishni joyida turib boshlash kerak.

Dastlabki holat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib orqaga uzatiladi. Tana imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l tarafdagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muhimi, barcha harakatlarning «sinxron»ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda depsinish va depsingan oyoq bilan yana erga tushish o'rgatiladi. Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar to'p bilan «imitatsiya» tariqasida bajariladi.

O'rganilgan harakat malakalarini mustahkamlash uchun gimnastik skameykalarda bajariladigan quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. Yugurib kelib skameyka ustidan depsinib to'p otishni bajarish. Jarohatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to'shaklar solinadi.

2. Yugurib kelib erdan depsinib to'p otiladi va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.

3. Har xil balandlikdagi to'siqlar ustidan to'p otish otish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, darvozaga to'p otishni o'zlashtirishga yordam beradigan har xil variantdagi quyidagi mashqlarni bajarishga kirishiladi:

1) to'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;

2) har xil masofada;

3) baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;

4) sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;

5) o'yin mashqlarida;

6) o'yinda.

**Yiqilib to'p otish.** Yiqilib to'p otishni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum bilan to'ldirilgan chuqurchalardan foydalanish zarur. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichi-erga tushishdan boshlagan ma'qul. Avval dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish o'zlashtiriladi. So'ng mashqlar to'p bilan bajariladi:

1. To'shak ustida tizzalarda turgan dastlabki holatda qo'llarga yiqilib to'p otish.

2. Chap tizzada turib, o'ng oyoqni yon tomonga cho'zgan holatda to'p otilib so'ng qo'llarga tushiladi.

3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushiladi va elkadan o'mbaloq oshib turiladi.

Malakani egallashda harakatlar dastlab qarshiliksiz bajarilishi lozim. Takomillashtirishda esa, albatta, muntazam himoyachilar qarshiligida bajarilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **Chalg'itishga o'rgatish**

Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi tufayli shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallagandan so'ng kirishadilar. Bunda birinchi e'tibor chalg'itish uchun va asosiy harakat uchun ishlatiladigan har xil usullarning birga har xil tezkorlikda bajarilishiga va himoyachini chalg'itish uchun uning qarshi harakatlaridan to'g'ri foydalana olishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilar eng avval har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar. Mashqlarda har xil usullar birga qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezkorlik bilan bajariladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirish jarayonida o'yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o'rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachilarning har

xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir. Keyinchalik himoyachi faol harakat qiladi; avval to'psiz chalg'itishlar, to'pni ilish «imitatsiya»si, so'ng maydondagi harakatlar va burilishlar o'rganiladi. To'p bilan bajariladigan chalg'itishlar avval bir joyda turganda bajariladi. Uzatish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlar oldinroq o'rganiladi. Darvozaga to'p otish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlarni o'rganish uchun ko'proq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan to'g'ri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar tug'diradi. Gandbolchi gavdasining asosiy og'irligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni o'rganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi. Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz holatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirishda har xil harakatli o'yinlar, ikkitadan va uchtadan bo'lib chalg'itishlarni qo'llashni talab qiladigan «quvlashmachoq» o'ynash, himoyachidan qutulish, to'pni ilish va uzatish, to'pni erga urib yurishga o'tish, ma'lum chalg'itishlar qo'llanilgandan so'ng darvozaga to'p otishlar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash; oldindan kelishilgan chalg'itishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, «birga-bir» o'yinning har xil turlarini keng ishlatish o'rgatishning asosiy vositalaridan hisoblanadi.

## Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish

Himoya harakatiga o'rgatilayotganda, orqa bilan yurishga, yugurishga, yon tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'sishning yoki to'pni olib qo'yishning «imitatsiya»larini bajarib yurishga ko'proq e'tibor beriladi. Darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomon bilan qadamlab harakat qilishda qadamlar yumshoq qo'yiladi, yuqoriga sakramaslik, oyoqlar tizzalarida to'g'rılanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan to'g'ri turiladi, oyoqlar bukilib, katta qadam tashlanadi.

Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning holatiga qarab joylashish ham o'rgatiladi. Keyinchalik o'z hujumchisiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rganiladi.

Himoyada harakat qilishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Himoyada turishning dastlabki holatida o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish.

2. Orqa bilan old tarafga mokisimon, ilonizisimon harakatlarni bajarish.

3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda «quvlashmachoq» o'ynash.

4. Sherik bilan bajariladigan mashqlar. O'yinchi yo'nalishini keskin o'zgartirib, chapga, o'ngga, oldinga va orqaga harakat qiladi.

5. Kengligi 3-5 metrni tashkil qilgan «yo'lak»dan ikki hujumchining bir himoyachi yonidan o'tib ketmoqchi bo'lib harakat qilishi.

6. Hujumchilar 9 metrli chiziq tashqarisida darvozaga yuzma-yuz bo'lib oralig'i 3-5 metrli masofada ikki qatorni tashkil qiladi.

O'yinchi yonidagi kolonnaga to'p uzatgandan so'ng o'z kolonnasining orqasiga joylashadi, 6 metrli chiziqda himoyada turgan uch himoyachi to'p bilan harakat qiluvchi hujumchiga galma-gal chiqib, hujumchini to'xtatishga harakat qiladi va dastlabki xolatiga qaytadi.

**To'pni to'sish** qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan, ya'ni chaqqon qo'llarni yuqori ko'tarib to'g'rilashdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar o'qituvchi ishorasi bilan darhol qo'llarini (ikki qo'l barmoqlarini bir-biriga tekkizgan holatda) yuqoriga ko'tarib to'g'rilyadilar, so'ng quyidagi mashqlarni to'p bilan bajaradilar:

1. Hujumchi himoyachiga yuzma-yuz turib, har xil holatda darvozaga to'p otishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi.

2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta sekin ko'paytirib to'p otiladi, himoyachilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi.

3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p to'siladi.

4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.

5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish.

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pini ikki himoyachi bo'lib to'sish.

7. 6-8 m diametrli aylanada joylashib, bir-biriga yuqoridan va erga urib sapchitib uzatilgan to'pni o'rtada turib to'sishga harakat qilish.

**To'pni olib qo'yish** – o'rgatilyotganda harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilyotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni

egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

**To'pni urib chiqarish.** Eng avval bir joyda turganda raqibning qo'lidagi to'pni urib chiqarish o'rganiladi. Bunda panjaning qattiq tutilishi, qo'lning qisqa harakat qilishi, to'pning qanday tutib turganligiga qarab uni yuqoridan yoki pastdan urishni mo'ljallash muhimdir. Shundan so'ng to'pni harakat paytida urib chiqarish o'rganiladi. Avval to'p uzatilayotganda, so'ngra esa uni darvozaga otilayotganda urib chiqariladi. Keyinchalik to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanilayotganda urib chiqarish va, eng so'ngida, to'pni yerga urib yurish vaqtida uni urib chiqarish o'rgatiladi.

### **Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish**

O'yinda darvozabon - yarim jamoa deb bejiz aytilmaydi. Chunki darvozabon vazifasida ishtirok etadigan gandbolchilar yuqorida ko'rsatilgan usullardan tashqari, ular uchun darvozada o'ynaganda yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar, ya'ni to'pni gavdaning barcha qismlari bilan qaytarish. Darvozabon darvoza maydonidan tashqariga chiqqanda maydon o'yinchisi hisoblanadi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi mashg'ulotlaridan farq qilmaydi.

Darvozabon bilan mashg'ulot o'tkazishda quyidagi himoya anjomlaridan foydalanish zarur: qalin kostyum, qo'lqoplar, tizzalarga himoya vositalari, erkaklar uchun himoya bandaji, yiqilib bajariladigan mashqlarni o'rganishda gimnastik to'shaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oyoqlar tizza qismida sal bukilgan. Dastlabki holatda yo'nalishlarni o'zgartirib harakat qilinadi. Darvozabonni harakat texnikasiga o'rgatish darvoza chizig'i va 6 metrli darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomonga qadam tashlab harakat

qilishdan boshlanadi. Avval yon tomonga kichik qadamlar tashlab, so'ng keng qadam tashlab harakat qilishga o'rgatiladi.

Darvozabonni sakrash texnikasiga o'rgatish darvozaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish imitatsiyalari bilan boshlanadi.

Darvozabonning to'pni ilib olishi uning asosiy vazifalaridan hisoblanmaydi, lekin shunga qaramay, u to'p ilishni mukammal egallagan bo'lmog'i kerak. Shuning uchun har xil holatda: turib, o'tirib, yotib, sakragan holda, o'mbaloq oshib bajariladigan mashqlarni birinchi kundan boshlab o'rgatishga kirishiladi.

### **Namuna mashqlari**

1. Dastlabki holatda o'qituvchi ishorasi bilan tez qo'llarni yuqoriga ko'tarish.

2. Yuqoridan har xil balandlikda otilgan to'plarni qaytarish imitatsiyasini bajarish.

3. Yon tomondan va boshdan yuqori kelayotgan to'pni qo'l bilan har xil oyoqlarda depsinib sakrab qaytarish.

4. Yon tomonga 1-1,5 metr masofada kelayotgan to'pni yon tomonga qadam tashlab qaytarish.

5. Darvozaning yuqori burchagiga otilgan to'pni o'sha tarafdagi oyoq bilan depsinib sakrab qaytarish.

Oyoqlar bilan darvozani qo'riqlashni o'rgatish darvozabon uchib kelayotgan to'p tomonga oyoqlarning ichki tarafini o'girib qo'yishdan boshlanadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftining ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.

2. Bo'sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyida turgan holatda oyoqdan-oyoqqa sakrash.

3. Bir oyoqdan 2-oyoqqa baland sakrab, oyoqni tizza qismida bukib, oldinga qarab burilish.

4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki tarafi bilan to'p o'ynash.

5. Oyoqning ichki tomoni bilan sherigiga to'p uzatish.

6. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga otilgan to'pni oyoqlarning ichki tomoni bilan qaytarish.

7. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga 30-50 sm etkazmasdan yerdan sapchitib otilgan to'pni qaytarish.

### **Taktik harakatlarni o'rgatish**

Taktik harakatlarga o'rgatish o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi.

SHug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va usuliyatlarni tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini hosil qilish, qobiliyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

Har bir taktik harakatni o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) o'rgatilmoqchi bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va sxema yoki maketda ko'rsatish;

2) harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'zni ustunchalar bilan belgilanadi);

3) belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;

4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;

5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.



## Hujum taktikasini o'rgatish

**Individual taktik** harakatlarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish bilan barobar boshlanadi. O'rgatuvchi o'rgatayotgan usuli bilan birga uning o'yinda qo'llanishi ahamiyatini ham tushuntirishi lozim. Oddiy holatlarda harakatlar yetarli o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlar har xil to'siqlar yordamida murakkablashtirib o'rganiladi.

Individual taktik harakatlarni o'rgatish uchun yakkakurash elementli mashqlarni bajarish zarur.

**To'p otish** taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama-yakka chiqishda ustun kelish. Bu vazifani yechish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida dastlab nazariy, darvozabon va xujumchi harakatlariga bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil traektoriyada to'p otishni bilish juda muhimdir.

- 1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;
- 2) Darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);
- 3) Belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.

Ikkinchi taktik vazifa – himoyachi bilan yakkama-yakka chiqishda g'olib bo'lish. Bunday holatlarda ham o'rgatuvchi shug'ullanuvchilarga qaysi holat va usullarni (bosh yonidan, bel atrofidan, qo'llarni yuqori ko'tarib qo'yilgan to'siqlar yonidan) qo'llash maqsadga muvofiqligini tushuntirishi lozim.

Uchinchi taktik vazifa – bir vaqtda himoyachi va darvozabon ustidan g'olib bo'lish. Bunday yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilar bir vaqtda ikki vazifani yechadi.

## **O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar**

1. Gandbolda texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarini tushuntirib bering.

2. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilish to'g'risida tushuncha bering.

3. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.

4. To'pni egallashga o'rgatuvchi qanday mashqlarni bilasiz?

5. To'pni uzatishga o'rgatishda foydalaniladigan mashqlarni sanab o'ting.

6. Darvozaga to'p otish usullarini ko'rsatib o'ting va ularni o'rgatish uchun qanday mashqlar qo'llanilishini aytib bering.

7. Chalg'itish turlariga izoh bering.

8. Himoya va hujum o'yin texnikasiga o'rgatish usullari haqida tushuncha bering.

9. Hujum, himoya o'yinchilari va darvozaabonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

# **V BOB**

## **MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH**

Qo'l to'pi musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo'l to'pini 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 talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari 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 taomili bo'yicha o'tkaziladi.

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

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar.

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

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

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

### **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 Respublikasi gandbol federatsiyasining viloyat, o'lka va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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

### **MUSOBAQA O'TKAZISH TIZIMLARI**

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

#### **Aylanma tizim**

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l - musobaqani ikki davrada

o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asosanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

**Birinchi usul:** Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: 6 ta jamoani olsak, unga yaqin toq – 5 ta, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 ta jamoani olsak, unga yaqin toq son – 7 ta va hokazo.

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. (1-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

Qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarining ikki tomonidagi bir-biriga paralel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur.

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu

kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi (bizning misolimizda 1-6 bilan).

*1-jadval*

### 6 jamoaga taqvim tuzish

	6 · 4		6 · 5	
4 : 3	5 : 3	5 : 4	1 : 4	1 : 5
5 : 2	1 : 2	1 : 3	2 : 3	2 : 4
1 · 6		2 · 6		3 · 6

### O'yinning taqvim kunlari

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

**Ikkinchi usul:** Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol raqami

qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.

2 jadval

### Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash

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

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

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

### O'yinda yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi

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



Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlab o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa: ( $2^2$  q 4;  $2^3$  q 8;  $2^4$  q 16;  $2^5$  q 32 va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni  $2^n$  dara-jasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni  $2^n$  darajasiga teng bo'lishi kerak.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar. Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K \text{ q}(M-2^n) \cdot 2$$

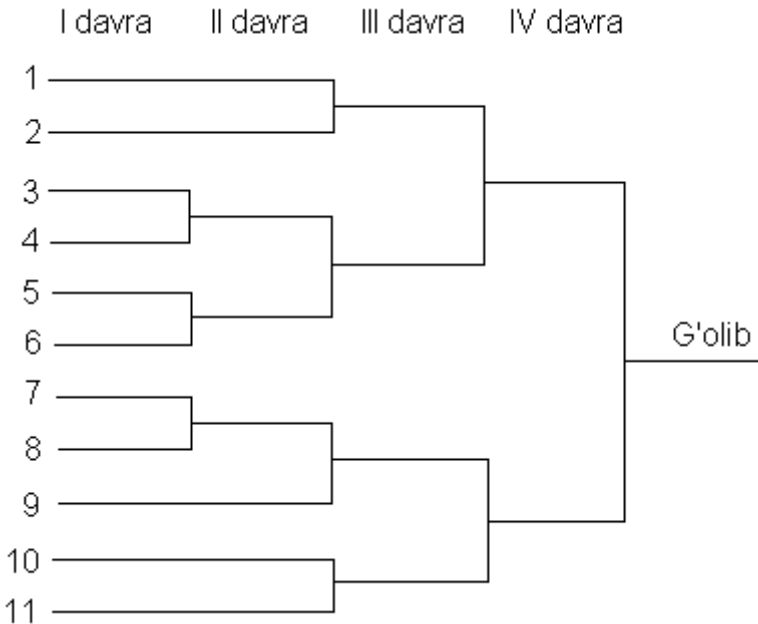
K-birinchi kundan o'yinga qatnashadigan jamoalar soni;

M-musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

$2^n$  - qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin  $2^n$  darajasi olinadi. Bu son  $2^4 = 16$  bo'ladi. So'ng 16 ta dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi.  $16-11 = 5$

Ayirish natijasida qolgan besh - jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinning 2-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.

## 11 jamoaga setka tuzish



Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

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

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

1-o'rin - final g'olibi.

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

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

## 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 yetarli 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 yetkazadi 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 (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.

11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

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

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



- a) Rossiya  
c) Xorvatiya
- b) O'zbekiston  
d) Germaniya

13. Gandbol bo'yicha 2007 yilgi jahon chempionati qaysi mamlakatda o'tkazilgan?

- a) Angliya  
c) Germaniya
- b) Xorvatiya  
d) Rossiya

14. Gandbol bo'yicha oxirgi 2007 yilgi jahon chempionatida qaysi mamlakatning ayollar terma jamoasi g'olib bo'lgan?

- a) Ispaniya  
c) Fransiya
- b) Koreya  
d) Rossiya

15. O'zbekiston Respublikasida gandbol bo'yicha birinchi "xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni sohibi:

- a) Ogirenko V.S.  
c) Abduraxmanov F.A.
- b) Kaplinskiy V.B.  
d) Izaak V.I.

16. Maydonning optimal o'lchovini ko'rsating.

- a) 16x32 m      b) 18x36 m      c) 20x40 m      d) 22x44 m

17. Darvozaning o'lchovini ko'rsating.

- a) 180x280 sm  
c) 200x300 sm
- b) 190x290 sm  
d) 220x320 sm

18. O'yinchilarni almashtirish uchun ajratilgan hudud o'lchovi:

- a) 450 sm      b) 320 sm      c) 480 sm      d) 400 sm

19. Erkaklar uchun to'pning aylana o'lchovi:

- a) 50x52 sm      b) 58x60 sm      c) 54x56 sm      d) 56x58 sm

20. Ayollar uchun to'pning aylana o'lchovi:

- a) 50x52 sm      b) 52x54 sm      c) 54x56 sm      d) 56x58 sm

21. Bolalar uchun to'pning aylana o'lchovi:

- a) 50x52 sm      b) 52x54 sm      c) 54x56 sm      d) 56x58 sm

22. Erkaklar uchun to'pning og'irligi:

- a) 450-410 gr  
c) 440-460 gr
- b) 420-440 gr  
d) 425-475 gr

23. Ayollar uchun to'pning og'irligi:

- a) 300-325 gr  
c) 375-400 gr
- b) 325-375 gr  
d) 400-425 gr



d) yuqoridagi barcha sanab o'tilgan usullar

37. *Himoya texnikasiga tegishli usullarni belgilang.*

a) to'siq qo'yish, siljish

b) to'pli va to'psiz oyinchini ushlash

c) aldamchi harakatlar, zaslondan ketish

d) yuqoridagi barcha usullar

38. *Darvozabon o'yin texnikasiga tegishli usullarni ko'rsating.*

a) turli xil turishlar

b) qo'l va oyoqlar bilan to'pni ushlab qolish

c) to'pni uzatish va ilish

d) barcha javob to'g'ri

39. *Darvozaga to'p otishning turlari:*

a) sakrab

b) tayanib

c) yiqilib, aylanib

d) yuqoridagilarning barchasi

40. *Agar to'p himoya o'yinchisiga tegib, maydonning yuza chizig'idan chiqib ketsa:*

a) darvozabon erkin to'p tashlaydi

b) himoya qiluvchi jamoa tomonga erkin to'p tashlanadi (burchakdan)

c) yon chiziqdan to'p tashlanadi

d) burchakdan to'p tashlanadi

41. *Darvoza maydoni hududida bo'lishga kimga ruxsat etiladi?*

a) hakamga

b) himoyachilarga

c) hujumchilarga

d) darvozabonga

42. *Himoya jarayonida darvoza maydoni hududida kimga tanasining barcha qismi bilan to'pga tegishiga ruxsat etiladi?*

a) murabbiyga

b) himoyachilarga

c) hujumchilarga

d) darvozabonga

43. *Agar zahiradagi o'yinchi ruxsatsiz o'yin maydoniga chiqsa, u holda:*

a) to'p olib qo'yiladi

b) ogohlantiriladi



c) qoidani buzgan jamoa 2 *min* chetlatiladi va to'p olib qo'yiladi

d) ogohlantiriladi va to'p olib qo'yiladi

44. *"Sportchiga xos bo'lmagan harakat" atamasini siz qanday tushunasiz?*

a) raqib qo'lidagi to'pni sapchib urib olsa, so'z bilan haqoratlasa

b) ongli ravishda raqibni chalsa, oyog'I va tizzasi bilan tepsa

c) raqib yugurayotganda yoki sakraganda, uni itarsa yoki boshiga to'p bilan ursa

d) yuqoridagilarning barchasi

45. *Musobaqa g'olibi qanday aniqlanadi?*

a) qo'shimcha uchrashuvlar o'tkazib

b) o'tkazib yuborilgan va urilgan gollar farqi bilan

c) yutuqlar soniga qarab

d) shu musobaqada ko'p ochko to'plaganligi bilan

46. *Bir uchrashuvda bir o'yinchini necha marta 2 daqiqaga chetlatish mumkin?*

a) 1 marta      b) 2 marta      c) 3 marta      d) 4 marta

47. *Musobaqa o'tkazishda qanday hujjatlar qo'llaniladi?*

a) musobaqa nizomi, zayavka

b) bayonnomalar va buyruq

c) jadvallar

d) yuqoridagilarning barchasi

48. *Gollar hisobiga kim mas'ul hisoblanadi?*

a) bosh hakam      b) kotib

c) vaqtni hisobga oluvchi hakam

d) maydondagi hakam

49. *Qizil va sariq kartochkalarining o'lchamini ko'rsating.*

a) 6x9 *sm*      b) 5x7 *sm*      c) 4x8 *sm*      d) 9x12 *sm*

50. *"Taym-aut" kartochkasining o'lchamini ko'rsating.*

a) 15x15 *sm*      b) 18x18 *sm*      c) 16x19 *sm*      d) 15x20 *sm*

## ADABIYOTLAR

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони, 1997 йил 10 октябрь.

Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Книга тренера. Т., 1995.

Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе. Автор. дисс. к.п.н. М., 1992.

Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., 1989.

Гандбол: Поурочная программа для ДЮСШ. М., 1984.

Горбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. М., 1988.

ЖГФ журналі. Германия, 1998 й., 4-сон.

Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие. М., 1983.

Казаков П.Н. Футбол. Т., 1981.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.

Клусов Н.П. Тактика гандбола. М., 1980.

Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., 1975.

Нуримов Р.И. Эффективность совершенствования ловкости выскоквалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля. Автореф. дисс. к.п.н. М., 1982.

Павлов Ш.К. ва бошқ. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари / Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Шелягина И.Н. Т., 2001.

Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. Т., 1998.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Дарслик. Т., 1987.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Мусобақа қоидалари. Т., 1987.

Подготовка гандболистов. Учебное пособие/Абдурахманов Ф.А. и др. Т., 1992.

Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М., 1986.

Расулев О.Т. Баскетбол. Дарслик. Т., 1998.

Ратионидзе А., Марихик В. Игра гандбольного вратаря. М., 1981.

Саламов Р.С. Проблемы высшего физкультурного образования. Т., 1992.

Шестаков М.Р. Гандбол: тактическая подготовка. М., Академия, 2001.

Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., Абу Али ибн Сино нашриёти, 2002.

## MUNDARIJA

Kirish	3
Gandbol o'yinining mohiyati va tasnifnomasi	5
<b>I bob. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi</b>	7
Respublikamizda gandbolning rivojlanishi	10
<b>II bob. O'yin texnikasi</b>	17
Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi	18
Himoya o'yini texnikasi	34
Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi	39
<b>III bob. O'yin taktikasi</b>	47
Hujum taktikasi	48
Himoya taktikasi	60
<b>IV bob. O'rgatish usullari</b>	70
<b>V bob. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish</b>	91
Musobaqa nizomi	99
O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari	101
Adabiyotlar	106

*Muharrir D.Ibrohimova*  
*Texnik muharrir M.Sultonov*

Bosishga ruxsat etildi 01.07.10. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.  
Hajmi 6,75 fiz.b.t. 16-10 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa.  
345-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent,  
Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

# **GANDBOL**

**O'quv-uslubiy qo'llanma**

**TOSHKENT – 2010**