

A.Sh.Mo'minov,
M.M.Rozibayev,
Z.E.Yusupova



GANDBOL

IXTISOSLIGIGA KIRISH



796.322(045.8)

480

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

A.Sh.Mo'minov, M.M.Rozibayev, Z.E.Yusupova

GANDBOL IXTISOSLIGIGA KIRISH

Ta'lim yo'nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

O'quv qo'llanma

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITET
AXBOROT RESURS MARKAZ

№

5/4, 2959/5

UO'K:796,022:8:075

KBK:75,715ya721

Mualliflar:

A.Sh. Mo'minov – O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrasining dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

M.M. Rozibayev – O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrasini dotsenti

Z.E. Yusupova – O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrasini katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasini v.b. dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) Sh.M. Nurmatova

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrasini dotsenti, M.S. Raxmatullayev

A.Sh. Mo'minov, M.M. Rozibayev, Z.E. Yusupova. Gandbol ixtisosligiga kirish [O'quv qo'llanma] / – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 244 b.

Ushbu o'quv qo'llanmada gandbol o'yinining yaralish tarixi, rivojlanish bosqichlari, o'yin va musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish, tayyorgarlik turlari, gandbol o'yinining texnik va taktik tavsifi, gandbolchilarning jismoniy sifatlari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, ular kitobxon uchun sodda va tushunarli tarzda yozilgan. Har bir mavzu rasmlar, jadvallar va chizmalar bilan izohlangan.

This manual covers such issues as the history of the game of handball, stages of development, recreation of the game and competitions, its organization and conduct, types of training, technical and tactical description of the game of handball, physical qualities of handball players. I wrote them in simple and understandable language for the reader. Each topic is explained with pictures, tables and diagrams.

В данном пособии освещены такие вопросы, как история игры в гандбол, этапы развития, правила игры и соревнований, их организация и проведение, виды тренировок, технико-тактическое описание игры в гандбол, физические качества гандболистов. и написаны они простым и понятным для читателя языком. Каждая тема поясняется картинками, таблицами и диаграммами.

ISBN 978-9910-690-43-3

© A.Sh. Mo'minov, M.M. Rozibayev, Z.E. Yusupova. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

KIRISH

O'zbekistonda gandbol eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lsada, biroq yurtimizda uzoq yillar davomida Jahon va Osiyoning yetakchi jamoalariga yaqin yoki ularga teng keladigan jamoalar tayyorlanmaganligi ma'lumdir. Vaholanki, buning uchun zarur bo'lgan barcha imkoniyatlar, shart-sharoitlar mavjuddir. Bu borada Yurtboshimiz tomonidan bir qator Farmon va qarorlar qabul qilinganligi, ayniqsa soha bo'yicha malakali kadrlar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini takomillashtirish va gandbol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorlar alohida ahamiyatga egadir. Mazkur qarorda bo'lajak va bugungi iste'dodli gandbolchilarni tayyorlash amaliyoti bilan shug'ullanib kelayotgan mutaxassis-trenerlar va o'qituvchi-pedagoglarning ilmiy-nazariy hamda kasbiy-amaliy kompetentligini shakllantirish bilan bog'liq ko'plab vazifalar belgilangan. O'ylaymizki, mazkur vazifalarni amalga oshirishda avvalo ularda o'z yurti, xalqi va Vatanga sadoqatli bo'lish, o'zbek sportini jahon maydonlaridagi taqdirini chuqur his qilish motivatsiyasiga ega bo'lgan shaxs kadrlarni tarbiyalash muhimdir. So'nggi yillarga kelib yurtimiz olimlari tomonidan hamda Belorusiyalik mutaxassislar bilan hamkorlikda gandbol bo'yicha chop etilgan darslik va o'quv qo'llanmalarining yangi avlodlari yaratilmoqda. Turli yosh va sport razryadiga mansub gandbolchilar uchun tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyatlar, aerob-anaerob chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar bloklari ishlab chiqilgan va O'zbekiston gandbol federatsiyasi tomonidan amaliyotga joriy qilinishi tavsiya etilgan, bir qator dissertatsiyalar himoya qilingan. Ammo, afsuski, jismoniy

tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim maskanlarida ham, sport maktablari, klub va terma jamoalarda ham bunday ilmiy manbalardan foydalanishga urg'u berilmaydi. Ma'lumki, sport o'yinlarida, ayniqsa gandbolda o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab ijro etiladigan shiddatli harakatlar (yugurish, hatlash-sakrash, ayniqsa burilish-aylanish) bir tomondan organizmda O qazrdorligini (gipoksiya) kuchaytirsa, ikkinchi tomondan ular vestibulyar analizatori resseptorlariga ta'sir etib, chayqalish reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat saqlash koordinasiyasi izdan chiqadi. Bunday holat xujumga xos maqsadli harakatlar (to'pni uzatish, zarba berish, to'pni darvozaga kiritish) aniqligining tushib ketishiga olib kelishi va uni vestibulokinetik hamda shiddatli anaerob yuklamalar ta'siriga qarshi barqarorlashtirish muammolari serqirrali tadqiqotlar ostiga olinmagan ekan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi

PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaliashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2021 yil 5 noyardagi PQ-5281-son "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu o'quv qo'llanma muayyan darajada xizmat qiladi.

Jamiyatimizning jadal kompyuterlashtirilishi ilgari mustahkam va yagona to'g'ri deb hisoblangan ko'plab nazariy va amaliy qoidalar hamda me'yorlarni qayta ko'rib chiqishga olib kelmoqda. Bu sport va jismoniy tarbiya nazariyasi hamda

amaliyotiga taalluqlidir. Hozirgi kunda yuqori natijali sportni o'rganish uslubiyati va metodologiyasida ma'lum turg'unlik kuzatilmoqda. Sport-pedagogik adabiyotlarda matematik, xususan, o'yin faoliyatini imitatsion modellashtirish bo'yicha ishlar deyarli uchramaydi. Shu sababli, gandbolda o'yin faoliyati jarayonini taqlid qilish imkonini beruvchi imitatsion modellashtirish usullarini qo'llash hamda kompyuter dasturlarini ishlab chiqish g'oyat dolzarb hisoblanadi.

Nazariy ahamiyati. Ishda shakllantirilgan sport o'yinlarini modellashtirishning umumiy tamoyillari har qanday sport o'yinining imitatsion modellarini qurishning metodologik asoslari hisoblanadi. Sport o'yinlarida o'yinchilarning harakatlari va holatlarini rasmiylashtirish va dasturlash metodologiyasi, shuningdek, ularning xatti-harakatlari algoritmlari ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba-sinov ishlari natijasida sportning boshqa o'yin turlarida jamoalarni tayyorlashning kompyuter metodikalari ishlab chiqildi.

Amaliy ahamiyati. Ishlab chiqilgan gandbol sport o'yinining imitatsion modeli asosida yaratilgan gandbol jamoasining optimal tarkibini shakllantirish metodikasi, nomzod o'yinchilarning o'yin faoliyatini imitatsion modellashtirish orqali terma jamoa tarkibini shakllantirish metodikasi va muayyan raqibga qarshi gandbol jamoasining o'yin natijasini bashorat qilish metodikasi Sankt-Peterburg yoshlar terma jamoasi hamda Rossiya Superligasining "Stepan Razin - Neva" va "Admiralteets" erkaklar jamoalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilib, ularni tayyorlashda ijobiy natijalarga erishildi. Sport o'yinlarida o'yinchilarning harakatlari va holatlarini rasmiylashtirish va dasturlash metodologiyasi, shuningdek, ularning xatti-harakatlari algoritmlari yaratilgan. Taxlil ishlari natijasida sportning boshqa o'yin turlarida

jamoalarni tayyorlashning kompyuterli metodikalari ishlab chiqilganligi to'g'risida ma'lumotlari o'rganildi.

Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilimlarning sport nazariyasi va amaliyotining ortib borayotgan talablariga mos kelmasligini bartaraf etishdan iborat. Bu esa sport mashg'ulot faoliyatini o'rganishning yangi, yanada samaraliroq yo'llarini izlashni talab qiladi.

I BOB. MUTAXASSISLIKKA KIRISH.

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Talabalarning sport tayyorgarlik talabalari TSTN va U fani o'qitishda talabalar fanining tarixi, o'yinni o'rgatish nazariyasi va uslublari jismoniy tarbiya harakatlarida tashkiliy ishlar, pedagogik va murabbiylik faoliyatida zarur bo'lgan malakalarga ega bo'lish ko'zda tutiladi.

Talabalar mutaxassislik bosqichini o'tish davomida bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi sporchilarni (tayyorgarligiga bog'liq har-xil guruxlar) tashkiliy, gandbol bo'yicha musobaqa o'tkazish xakamga shuning bilan bir qatorda o'quv-mashg'ulotlar o'tkazish uslubi, texnika va taktika bo'yicha bilimlarga ega bo'lish pedagogik va murabbiylik malakalariga ega bo'ladi.

Talabalarning professional – pedagogik malakalari institutda o'qish davomida shakllanadi. Talabalarning o'zlashtirishi o'quv rejada o'rnatilgan muddatlarda reyting – nazorat shaklida olib boriladi.

Fanning mazmuni va mohiyati.

Dastur ixtisoslik bosqichida quyidagi fanlarni o'rganishlari dasturda belgilangan:

- a) mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati.
- b) dars berish uslubiyati va sport maxoratini oshirish.

v) gandbolning tibbiy-bialogik va psixalogik o'ziga xos xususiyatlari.

g) o'quv mashg'ulot jarayoni sport anjomlari va texnika'ta'miniy bilan ta'minlash.

O'quv mashg'ulotlar ma'ruza, amaliy va seminar shuningdek mustaqil ish shakllarida o'tkaziladi.

Ma'ruzada asosan gandbolning rivojlanishi tarixi, texnikasi, taktika, jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich o'qitish tizimlari, dastlabki va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va ilmiy tekshirish ishlari asosi bo'yicha ma'lumotlar beriladi.

Shuningdek gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil etish va jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot ishlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar mustaqil malakalari shakillanishi uchun qo'llaniladi. Bu bilim va malakalar sport maktablari, gandbol klublarda pedagogik amaliyot o'tish reja jarayonida mustaxkamlanadi. Talabalar o'qu-amaliy mashg'ulotlarida mustaqil o'quv ish reja xujjatlarini tuzadi, o'quv-mashg'ulot darslarida mustaqil dars o'tadi va musobaqani o'tkazish va uni tashkil etish, yosh gandbolchilarning tarbiyaviy ishlarini bajaradi.

Seminar mashg'ulotda ma'ruza mashg'ulotlarida egallangan bilimlar, amaliy mashg'ulotda ega bo'lsak ko'nikma va malakalar talabalarining mustaqil ishlari baholanadi va o'zlashtiriladi nazorat qilinadi. Seminar mashg'ulotlarda talabalar guruxlarda dokladlar qilib va bajarilgan referatlarini himoya qiladilar, undan o'tilgan mavzular bo'yicha talabalarining bilim va maxoratlari tekshiriladi.

Mutaxassisga qo'yiladigan talablar.

Yuqori malakali pedagogik –murabbiylar tayyorlash muhim davlat ishlaridan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya institutini

bitirgan yosh mutaxasis uni sog'lig'ini mustaxkamlash, mexnatga va Vatanni himoyalashga, yuqori sport natijalariga erishishni tayyorlash kabi vazifalar yuklatiladi.

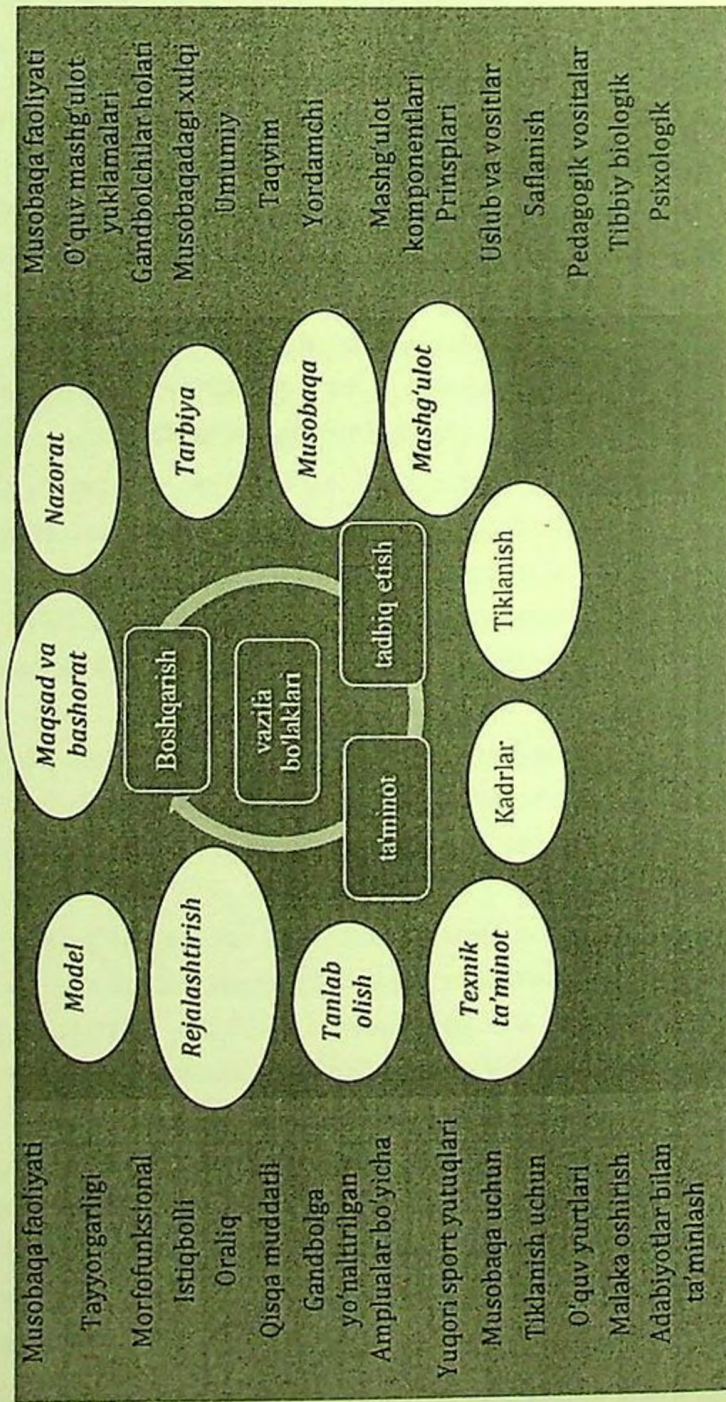
Oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya mutaxasisiligi ya'ni gandbol bo'yicha murabbiyning mexnat faoliyati juda keng, chunki u umuta'lim maktabida, o'rta maxsus o'quv mvskanida umum yo'nalishdagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida va olimpiya zaxiralari kollejlarda, yuqori malakali oligox sport klublarida faoliyat qilishlar ko'zda tutiladi.

Quyidagi (1-jadval) da gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi uch bosqichli tizimda ko'rsatilgan.

1.1. Gandbolchilarni tayyorlash tizimi

1.1-jadval

Yuqori sport malakasi Zaxira tayyorlash Ommaviy dars shakli



Gandbolchilarni tayyorlash muvaffaqiyatli hisoblanadi, agar yuqori sport malakalariga erishish bilan bir qatorda muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar ommalashib ular soni ko'payib ketsa.

Gandbolchilarning tayyorlash tizimi uch bosqichga bo'lish mumkun: yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash, zaxira tayyorlash va sport ishlarining ommaviy shakliga. Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jaxon gandbolchilar medali darajasiga sport maxoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir. Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh talabalariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqda o'tkaziladi. Ommaviy sport tayyorgarligi o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruxlarda amalga oshiriladi. Xar bir tizim gandbolchilarni tayyorlash bosqichlarini tizimlariga rioya qilish shart. Tizim faoliyatini boshqarib turmasa u samara bermaydi. Tizimli boshqarish mumkin, agar ularning oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari aniq bo'lsa. Sportchilar tayyorgarlik tizimi ularni kadrlar bilan ta'minlanmasa, faoliyatini amalga oshirish jarayonida iqtidorli bolalarni tanlab olish, sport anjomlari bilan ta'minlash, malakali ilmiy xodimlar tavsiyalarisiz amalga oshirib bo'lmaydi. Bosqichlar vazifalari musobaqa, o'quv mashg'ulot tiklanish tadbirlari, bevosita murabbiyning asosiy faoliyatini o'z ichiga oladi. Sportchilarni tayyorlash tizimiga binoan mutaxasis -murabbiyning malakasini ifodalovchi tasnifnoma ishlab chiqilgan. Ular jismoniy tarbiya oligoxini bitiruvchilar talabalarining ham o'z ichiga olgan.

Murabbiyning ko'p ish faoliyatidan biri uning o'ziga katta talabchanlikdir. U o'z faoliyatida faoliyatga zarur bo'lgan vazifalarini muntazam takomillashtirish zarur: faoliyatini puxta rejalashtirish kanstruktivlik, tashkilotchilik, kommunikativlik va gnostichoskiylik. Faoliyatni rejalashtirish: yuqori razriyadli jamoalar vasport zaxiralar darajasida gandbolchilar tayyorlashning ko'p yillik jarayonini tuza bilishni o'z ichiga oladi. Konstuktivlik majburiy murabbiy tomonidan o'quvchilarga gandboldan chuqur bilim berish, o'quv-mashg'ulot va o'yin jarayonida mustaqil yechimlarni qo'llashni o'rgatadi. Tashkilotchilik qobiliyati rejalashtirilgan tadbirlarni o'tkazishni tashkil etishni bilishdi. Kommunikativlik – bu murabbiy va sportchilar orasidagi o'zaro munosabat, muxum ixtisoslikka tegishli vazifalarni o'yinchilarning ota-onalari bilan shuningdek ishchi raxbarlar bilan ijobiy xal etishdir.

Gnosticheskiylik – bu murabbiyning o'z faoliyatida adabiy manbalar, ilg'or tajribalardan, shaxsiy tajribalarni taxlil qilish va ularni mehnat faoliyatida qo'llanishidir. Yuqorida atab o'tilgan qobiliyatlar o'qituvchi-murabbiy faoliyatida bir-biriga zich bog'liq bo'lishi zarur. Bularning mazmuniga tushunib yetgan xar qanday mutaxassis xoxlagan vaqtida o'zining tayyorgarligining va o'z malakasini takomillashtirishda qo'yilgan kamchilaklarini bilib oladi.

1.2. Atamalarning asosiy tushunchasi.

Hozirgi kungacha gandbolchilarning tayyorlash va uslubiy adabiyotlarda bir-xil atamalarni qo'llanish aniqlanmagan. Hatto o'yinning nomi, bir joylarda "qo'l to'pi" yana bir joylarda "gandbol" deb atalmoqda.

Aslida 1898-yili Daniya mamlakatida tashkil topgan bu o'yinning nomi (HANDBOLL) " HAND -qo'l" , "BOLL-to'p", ya'ni biz bularni tarjima qilib olsak, "qo'l to'pi" bo'ladi, lekin Respublikamiz amalyotida fudbol-oyoq to'pi, basketbol-savat to'pi va voleybol to'r to'pi deb yuritilmaydi. Shu sababli biz ham HANDBOLL ni gandbol deb yuritmoqdamiz.

Gandbol – gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi.

- gandbolchilarning musobaqa faoliyati – musobaqa davomida o'yin faoliyati.

- gandbolchilarning o'yin faoliyati – musobaqa g'alabaga erishish yo'naltirilgan, o'rnatilgan qoidagi rioya qilib psixologik va jismoniy imkoniyatlarni ongli boshqarish.

- o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan aloxida usullarni birgalikda bajarish.

- o'yin usuli – o'yinning ma'lum bir vazifasini yechishga yo'naltirilgan xarakat (darvozaga to'p otish, darvozani qo'riqlash uchun to'pni ushlab qolish va xakozo).

- usulni bajarish texnikasi-ma'lum bir vazifani yechish uchun xarakat tizimlarining eng qulay elementlaridan biri.

- texnika klassifikatsyasi –bu barcha usul va uslublarni yuzaga klgan xolatda bajarish.

- o'yin texnikasi – raqib ustidan g'alabaga erishish uchun jamoa o'yinchilarning oldindan tayyorlangan shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlar.

- individual taktik xarakat –sheriklarning yordamisiz jamoa oldiga qo'yilgan vazifani yechishga karatilgan o'yinchining mustaqil harakti.

- gurux xarakatlar – jamoaviy vazifalarning qismlarini bajarish uchun qilinadigan ikki yoki uch o'yinchilarning o'zaro xarakatlari.

- jamoaviy xarakatlar –umum jamoaviy taktik vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan jamoaning barcha o'yinchilarning o'zaro birgalikda xarakatlari.

- sport tayyorgarlik – gandbolchilarning mashg'ulot, musobaqa ishtiroki, ilmiy –uslubiy mashg'ulot va musobaqa sport bilan shug'ullanish va xayot rejimi texnik ta'minotini o'z ichiga oluvchi ko'p qirrali jarayon.

- mashg'ulot-bu, sport tayyorgarlik asosiy qismi, pedagogik jarayon, texnik-taktik malakalarni va jismoniy qobiyatlarini rivojlantirish, rodaviy, psixalogik sifatlarini takomillashtirish mabayidir.

- mashg'ulot faoliyati – murabbiy va gandbolchilarning mashg'ulot maqsadiga erishish uchun qilinadigan birgalikdagi faoliyat.

- jismoniy sifat-jismoniy qobiliyatlarni paydo bo'lishining alohida sifatlarini (tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik va eglovchanlik).

- jismoniy tayyorgarlik-jismoniy qobilyatlar, funksonal imkoniyatlarni ko'taruvchi va tayanch xarakat apparalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

- texnik tayyorgarlik – o'yin va musobaqa faoliyatida ishonchli xarakat qilish uchun o'yin usullarini mukammal egallashni ta'minlovchi jarayon.

- taktik tayyorgarlik – o'yin va musobaqa faoliyatida yuqori samarada o'tkazish uchun taktik xarakatlarni mukammal egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

- psixologik tayyorgarlik-gandboldagi mavjud bo'lgan irodaviy sifatlarini va o'quv mashg'ulotda musobaqa faoliyatida muntazamlilik samaradorlikka erishish.

- nazariy tayyorgarlik –gandbol uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan kurollanish, o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish.

O'yin tayyorgarlik – pedagogik jarayon bo'lib, texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni musobaqa faoliyatida samaradorligini ta'minlaydi.

1.3. O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi - gandbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar

"Gandbol nazariyasi va uslubiyoti" fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi:

- gandbolni rivojlanish tamoyillarini aniqlash. Gandbolni O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o'ri. Gandbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Gandbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Gandbol o'yinning tizimini bilishi kerak;

- Talaba gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, gandbol sport

mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;

- Talaba gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

1.4. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligini va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

Shuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi. Bundan tashqari, gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishda uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, maketlar va rasmlardan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning roli. Mutaxassislikka kirish

Bosqich fanining vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

Harakatli va o'yin faoliyatining mazmuni

O'yinlar va mashg'ulotlar jarayonida gandbolchilar faoliyatini tahlil qilish. Harakat faoliyati (tezlik, tezlik-kuch va boshqalar tasnifi). Gandbol bo'yicha sport kurashining xususiyatlari. Turli vaziyat va yo'nalishdagi harakat va o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: fishkalar, manishkalar, ustunchalar, to'siqlar, darvozalar, (har xil o'lchamlarda), koptoklar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

1-bob bo'yicha xulosa

Talaba gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak bo'ladi. Gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlilik qilish malakalariga ega bo'lish lozim.

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

Shuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi. Bundan tashqari, gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Fanning maqsadi va o'rgatish uslublari izohlang!
2. Mutaxassislik bo'yicha reyting nazoratiga qanday talablar qo'yiladi?
3. Gandbol mutahassisligiga qo'yiladigan talablarni aytib o'ting!
4. Gandbol bo'yicha mutahassis (yetuk murabbiy) bo'lish uchun qanday bilim, harakat, ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lishi zarur?
5. Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni tushuntrib o'ting
6. Gandbol sport turida jismoniy sifatlarning o'rni?

II BOB. O'BEKISTONDA GANDBOLNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI HAMDA O'YIN QOIDALARI.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-2909-sonli qarori oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish borasidagi ustuvor vazifalarga mos holda, kadrlar tayyorlashning ma'no-mazmunini tubda qayta ko'rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratish maqsadida qabul qilingan.

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlasda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va jaxonda sport turlarining rivojlanishi, sport turlariga o'rgatish (o'qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan sport turlari bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlari shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishi kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shasga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondashish faolligini jadallashtiradi.

Ushbu fan dasturida qo'yilgan talablarning bajarilishi talabalar-da jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi.

Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SM lar, jismoniy

tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy pedagogik va tash-kilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanning mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turlarini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zaxiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

Fanni o'qitishdan maqsadi - talabalarni o'quy-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni. ma'naviy-marify jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazilasi - ushbu maqsadga erishish uchun fan talabalarni nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, gandbol vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, nazariy va amaliy bilimlarini shakllantirish vazifalarini bajaradi. Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

- gandbol o'yinining texnikasi, taktikasi, hujum va himoyadagi barcha texnik-taktik harakatlar to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi kerak;

- gandbolning rivojlanish tamoyillarini aniqlash, gandbolning O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari, O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o'rni, gandbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari, gandbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari, gandbolchilarni tayyorlash tizimini bilishi va ulardan foydalana olishi:

- talaba gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalari tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi

va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;

- talaba gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihaldan egallashi: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilishi; musobaqalarni tashkil etish. O'tkazish va hakamlilik qilish malakalariga ega bo'lishi kerak.

2.1. Gandbol o'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishi

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

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

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

Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 174 davlati a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi.

2.2-jadval

Jahon chempionati natijalari (Erkaklar)

Yil	O'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1970	Fransiya	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1974	GDR	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1978	Daniya	 FRG	 SSSR	 GDR
1982	FRG	 SSSR	 Yugoslaviya	 Polsha
1986	Shveysariya	 Yugoslaviya	 Vengriya	 GDR
1990	Chexoslovakiya	 Shvetsiya	 SSSR	 Ruminiya
1993	Shvetsiya	 Rossiya	 Fransiya	 Shvetsiya
1995	Islandiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Shvetsiya
1997	Yaponiya	 Rossiya	 SHvetsiya	 Fransiya
1999	Yegipet	 SHvetsiya	 Rossiya	 Yugoslaviya
2001	Fransiya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Yugoslaviya
2003	Portugaliya	 Xorvatiya	 Germaniya	 Fransiya
2005	Tunis	 Ispaniya	 Xorvatiya	 Fransiya
2007	Germaniya	 Germaniya	 Polsha	 Daniya
2009	Xorvatiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Polsha
2011	Shvetsiya	 Fransiya	 Daniya	 Ispaniya
2013	Ispaniya	 Ispaniya	 Daniya	 Xorvatiya
2015	Katar	 Fransiya	 Katar	 Polsha
2017	Fransiya	 Fransiya	 Norvegiya	 Sloveniya
2019	Danya, germaniya	 Danya	 Norvegiya	 Fransiya
2021	Yegipit	 Danya	 Shvetsiya	 Ispaniya
2023	Polsha, Shvetsiya	 Danya	 Fransiya	 Ispaniya
2025	Xorvatiya, Danya, Norvegiya			
2027	Germaniya			
2029	Fransiya, Germaniya			
2031	Danya, Islandiya, Norvegiya			

2.3-jadval

Jahon chempionati natijalari (Ayollar)

Yil	O'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1971	Niderlandiya			
1973	Yugoslaviya			
1975	SSSR (Kiev, Vilnyus, Rostov-na-Donu)			
1978	Chexoslovakiya			
1982	Vengriya			
1986	Niderlandiya			
1990	Ianubiy Koreya			
1993	Norvegiya			
1995	Avstriya, Vengriya			
1997	Germaniya			
1999	Norvegiya, Daniya			
2001	Italiya			
2003	Xorvatiya			
2005	Rossiya (Sankt-Peterburg)			
2007	Fransiya			
2009	Kitay			
2011	Braziliya			
2013	Serbiya			
2015	Daniya			
2017	Germaniya			
2019	Yaponiya			
2021	Ispaniya			
2023	Norvegiya			

Gandbol Olimpiya o'yinlari dasturiga 1972 yil (Myunxen shaxri) da kiritilgan.

2.4-jadval

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI (Erkaklar)

Yil	O'tkazilgan joy	1-o'rin	Final Hisob	2-o'rin	3-o'rin uchun o'yin Hisob	3-o'rin	4-o'rin
1972			21:16		19:16		
1976			19:15		21:18		
1980			23:22		20:18		
1984			18:17		23:19		
1988			32:25		27:23		
1992			22:20		24:20		
1996			27:26		27:25		
2000			28:26		26:22		
2004			26:24		28:26		

		Xorvatiya		Germaniya	Rossiya	Vengriya
2008	Pekin	Fransiya	28:23	Islandiya	Ispaniya	Xorvatiya
2012	London	Fransiya	22:21	Shvetsiya	Xorvatiya	Vengriya
2016	Rio-de-Janeyro	Daniya	28:26	Fransiya	Germaniya	Polsha
2020	Tokio	Fransiya	25 : 23	Daniya	Ispaniya	Yegipit

5-jadval

(Ayollar)

Yil	O'tkazilgan joy	1-o'rin	Final Hisob	2-o'rin	3-o'rin uchun o'yin 3-o'rin	Hisob	4-o'rin
1976	Monreal	SSSR	[1]	GDR	Vengriya	[1]	Ruminiya
1980	Moskva	SSSR	[1]	YUgoslaviya	GDR	[1]	Vengriya
1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	[1]	Janubiy Koreya	Xitoy	[1]	FRG
1988	Seul	Janubiy Koreya	[1]	Norvegiya	SSSR	[1]	Yugoslaviya
1992	Barselona	Janubiy Koreya	28:21	Norvegiya	MDX jamoasi	24:20	Germaniya
1996	Atlanta	Daniya	37:33	Janubiy Koreya	Vengriya	20:18	Norvegiya
2000	Sidney	Daniya	31:27	Vengriya	Norvegiya	22:21	Janubiy Koreya

2004	 Afina	 Daniya	34(4):34(2)	 Janubiy Koreya	Ukraina	21:18	 Fransiya
2008	 Pekin	 Norvegiya	34:27	 Rossiya	 Janubiy Koreya	33:28	 Yengriya
2012	 London	 Norvegiya	26:23	 Chernogoriya	 Ispaniya	31:29	 Janubiy Koreya
2016	 Rio-de-Janeyro	 Rossiya	22:19	 Fransiya	 Norvegiya	36:26	 Niderlandiya
2020	 Tokio	 Fransiya	30:25	 OKR	 Norvegiya	36:19	 Shvetsiya

Gandbol bo'yicha Osiyo chempionatlari - Osiyo mamalakatlarining milliy terma jamoalarining Osiyo gandbol federatsiyasi tomonidan o'tkazilib kelmoqda.

Musobaqalar 1977 yildan ayollar o'rtasida o'tkaziladi. 2000 yildan musobaqalar 2 yilda bir marta juft yillarda o'tkaziladi.

2.6-jadval

Sovrindorlar

Erkaklar

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1977	 <u>El-Kuvayt (Kuvayt)</u>	• <u>Yaponiya</u>	🥈 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Xitoy</u>
1979	 <u>Nankin (Xitoy)</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Xitoy</u>	 <u>Quvayt</u>
1983	🥇 <u>Seul (Ianubiy Koreya)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Quvayt</u>
1987	 <u>Amman (Iordaniya)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Quvayt</u>
1989	 <u>Pekin (Kitay)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Quvayt</u>
1991	• <u>Xirosima (Yaponiya)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Xitoy</u>
1993	 <u>Manama (Baxreyn)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Kuvayt</u>	• <u>Yaponiya</u>
1995	 <u>El-Quvayt (Quvayt)</u>	 <u>Quvayt</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Baxreyn</u>
2000	• <u>Kumamoto (Yaponiya)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Kitay</u>	• <u>Yaponiya</u>
2002	 <u>Isfaxon (Eron)</u>	 <u>Quvayt</u>	 <u>Katar</u>	 <u>Saudovskaya Araviya</u>
2004	 <u>Doxa (Katar)</u>	 <u>Quvayt</u>	• <u>Yaponiya</u>	 <u>Qatar</u>
2006	 <u>Bangkok (Tailand)</u>	 <u>Quvayt</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Qatar</u>
2008	 <u>Isfaxon (Eron)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Quvayt</u>	 <u>Saudiya Arabiston</u>
2010	 <u>Beyrut (Livan)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Baxreyn</u>	• <u>Yaponiya</u>
2012	 <u>Djidda (Saudiya Arabiston)</u>	🥇 <u>Ianubiy Koreya</u>	 <u>Qatar</u>	 <u>Saudiya Arabiston</u>
2014	 <u>Manama (Baxreyn)</u>	 <u>Qatar</u>	 <u>Baxreyn</u>	 <u>Eron</u>
2016	 <u>Manama (Baxreyn)</u>	 <u>Qatar</u>	 <u>Baxreyn</u>	• <u>Yaponiya</u>

Ayollar

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
<u>1987</u>	 Amman (Iordaniya)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya
<u>1989</u>	 Pekin (Xitoy)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 Yaponiya
<u>1991</u>	 • Xirosima (Yaponiya)	 Janubiy Koreya	 • Yaponiya	 Xitoy
<u>1993</u>	 SHantou (Xitoy)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 KXDR
<u>1995</u>	 • Seul (Janubiy Koreya)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 • Yaponiya
<u>1997</u>	 Amman (Iordaniya)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 • Yaponiya
<u>2000</u>	 SHanxay (Xitoy)	 Janubiy Koreya	 • Yaponiya	 KXDR
<u>2002</u>	 Alma-Ata (Kazaxstan)	 Kazaxstan	 • YUjnaya Koreya	 Xitoy
<u>2004</u>	 • Xirosima (Yaponiya)	 • Yaponiya	 Xitoy	 • Yujnaya Koreya
<u>2006</u>	 Guanchjou (Xitoy)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 • Yaponiya
<u>2008</u>	 Bangkok (Tailand)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 • Yaponiya
<u>2010</u>	 Alma-Ata (Qozog'iston)	 Qozog'iston	 • Janubiy Koreya	 Xitoy
<u>2012</u>	 • Iokogama (Yaponiya)	 Janubiy Koreya	 Xitoy	 • Yaponiya
<u>2015</u>	 Djakarta (Indoneziya)	 Janubiy Koreya	 • Yaponiya	 Xitoy
<u>2017</u>	 • Janubiy Koreya	 Janubiy Koreya	 • Yaponiya	 Xitoy

**Gandbol bo'yicha osiyo o'yinlari turniri olimpiya
gandbol federatsiyasi va osiyo olimpiya qo'mitasi
boshchiligidagi o'tkaziladi.**

Osiyo o'yinlari 1951 yildan boshlab, 1954 yildan 4 yilda bir marta o'tkaziladi. Gandbol 1982 yildan o'yin dasturiga kiritildi. 1982 va 1986 yillardan faqat erkaklar, 1990 yildan boshlab ayollar ham qo'shilgan.

Erkaklar jamoasi orasida Janubiy Koreya 6 marta, bir martadan Xitoy, Quvayt va Qatar terma jamoalari g'olib bo'lgan. Ayollar orasida 6 marta Janubiy Koreya va bir marta Xitoy g'olib bo'lgan.

2.8-jadval

Osiyo o'yinlari g'oliblari

Erkaklar

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1982	 <u>Deli (Xindiston)</u>	 <u>Xitoy</u>	● <u>Yaponiya</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>
1986	⚡ <u>Seul (Janubiy Koreya)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	 <u>Xitoy</u>	● <u>Yaponiya</u>
1990	 <u>Pekin (Xitoy)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	● <u>Yaponiya</u>	 <u>Saudiya Arabiston</u>
1994	● <u>Xirosima (Yaponiya)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	● <u>Yaponiya</u>	 <u>Xitoy</u>
1998	 <u>Bangkok (Tailand)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	 <u>Quvayt</u>	● <u>Yaponiya</u>
2002	⚡ <u>Pusan (Janubiy Koreya)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	 <u>Quvayt</u>	 <u>Qatar</u>
2006	 <u>Doxa (Qatar)</u>	 <u>Kuveyt</u>	 <u>Katar</u>	 <u>Eron</u>
2010	 <u>Guanchjou (Xitoy)</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	 <u>Eron</u>	● <u>Yaponiya</u>
2014	⚡ <u>Inchxon (Janubiy Koreya)</u>	 <u>Qatar</u>	⚡ <u>Janubiy Koreya</u>	 <u>Baxreyn</u>

Ayollar

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1990	 Pekin (Xitoy)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 Xitoy	 Tavvan
1994	 Xirosima (Yaponiya)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 Yaponiya	 Xitoy
1998	 Bangkok (Tailand)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 KXDR	 Yaponiya
2002	 Pusan (<u>Ianubiy Koreya</u>)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 Qozog'iston	 Xitoy
2006	 Doxa (Qatar)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 Qozog'iston	 Yaponiya
2010	 Guanchjou (Xitoy)	 Xitoy	 Yaponiya	 <u>Ianubiy Koreya</u>
2014	 Inchxon (<u>Ianubiy Koreya</u>)	 <u>Ianubiy Koreya</u>	 Yaponiya	 Qozog'iston

2.2. Xalqaro gandbol federatsiyasi prezidentlari va ularning ma'muriy boshqaruv qo'mitasi



1. Yosta Bork (SWE )
1946 – 1950



2. Xans Bauman (SUI )
1950 – 1971



3. Paul Xyogberg (SWE) 1971 - 1984



4. Ervin Lans (AUT) 1984 - 2000



5. Xasan Mustafa (EGY) 2000- hozirga qadar

Ma'muriy boshqaruv qo'mitasi

Xalqaro gandbol federatsiyasining asosiy bo'g'ini boshqaruv organi tashkil etadi. Muhim qarorlar kongress tashkil etish orqali qabul qilinadi. Xalqaro gandbol federatsiyasining barcha faoliyatlari uchun kerakli xarajatlar yetakchi boshqaruv departamentiga yuklatilgandir. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan masalalar kengash yig'ilishi o'rtasida hal etiladi. Ushbu kongressda maqbul deb topilgan takliflar samarali fikrlar muhokamaga qo'yiladi. Boshqaruv qo'mitasining 4ta a'zosi bo'lib bular:

1. Prizedent Hassan Mustafa (EGP) Misr
2. Vitsa prizident Migel Rous Mas (ISP) Ispaniya
3. Xazinachi Sandi Sola (CRO)
4. Boshqaruv qo'mitasining a'zosi Joel Delpengu (FRA) Fransiya

A'zo federatsiyalar

Xalqaro Gandbol Federatsiyasi a'zo federatsiyalarni qamrab oladi. Bulardan 184 tasiga a'zolik berilgan 3tasi ittifoqlik a'zoligi 3tasi hududiy a'zolaridir.

3 ta ittifoq a'zolari

Kosova – 2007

Taxiti – 2013

Janubiy Sudan – 2013

3 ta hududiy a'zolar

Gvadelupa – 2013

Martiniya – 2013

Fransiya Guianasi – 2013 Xalqaro Gandbol federatsiyasi kongressi yig'ilishida shartli ravishda milliy federatsiyasi a'zoligi qabul qilindi. Ushbu kongressda bu a'zolikni muayyan a'zolik deya qaror chiqarishdi. Hududlar va Federatsiyalar yozma ravishda Xalqaro Gandbol federatsiyasi a'ziligiga murojaat qiladi va kimning shaxrida Milliy Olimpiya qo'mitasi bo'lmasa ularni ittifoqlik yoki hududiy a'zolar deya tan olinadi.

Jamoalar va o'yinchilar soni

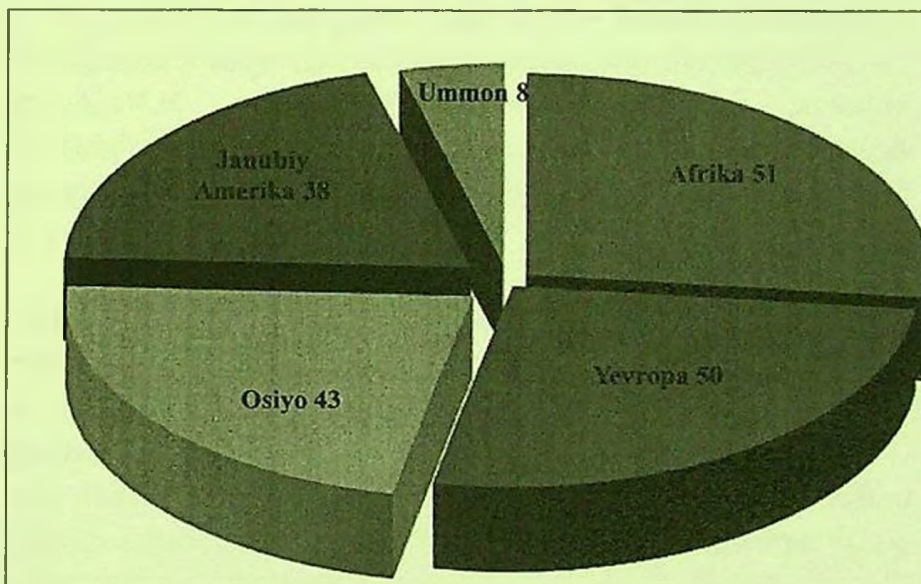
2013 yilda federatsiyasiga a'zolar soni jami bo'lib 1,952,000 ta jamoalarni tashkil etadi bu esa ayollar, erkaklar, yosh o'smir qizlar va yigitlarni qamrab oldi.

8,440,000 ta erkak o'yinchilari; 5,22,000 ta ayol o'yinchilari

Ayol va erkaklar bo'yicha jami 13,627,000 va yosh qizlar va o'smir yigit o'yinchilarning jami soni esa 27,334,000 ni tashkil etadi.

O'yinchilarning asosan maktab, institut va harbiy o'yinchilar tashkil etadi. Umuman olganda bu o'yin ommabopdir.

Xalqaro Gandbol federatsiyasiga a'zolar sonining rivojlanish va o'sishini baholash



2.1-rasm

2.3. O'zbekiston Respublikasida 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 gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960 yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butun ittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va

Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, Oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan. F.Abduraxmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Raxmatov, A.Pantassenko 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 Butuni ittifoq 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 Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 1960 yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalari muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3 - o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili oltinchi o'ringa sazovar bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiev, B.Proxorovlar "Halqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

O'zbek gandbolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abduraxmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko,

E.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar “O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy” unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O‘zbekistonda 1992 yil gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan O‘zbekistonda erkaklar va ayollar o‘rtasida chempionatlar o‘tkazilib kelinmoqda.

2.10-jadval

O‘zbekiston chempionati g‘oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O‘zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O‘zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O‘zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D’klub- SKIF	Borotkin S.
1996	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D’klub- SKIF	Pavlov SH.K.
1997	«Quruvchi»	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2001	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2002	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2003	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2004	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2005	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
2006	«G‘uzor»		«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«Tankchi»	Borotkin S.	«AGMK»	Muminov.V
2008	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2010-2011	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2012	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2013	«UzMU»	Xalikova L.	«AGMK»	Muminov.V
2014	“AGMK”	Mo‘minova M	«AGMK»	Muminov.V
2015	“AGMK”	Mo‘minova M	«AGMK»	Muminov.V
2016	“AGMK”	Mo‘minova M	«AGMK»	Muminov.V

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.Abduraxmonovlar rahbarligida O'zDJTI Talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jaxon chempionatida qatnashish xuquqiga ega bo'ldi, 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jaxon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

2.11-jadval

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

Nº	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	Kelaseva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent
6	Firsova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
7	Xadarina Yuliya	1981	Nadejda, Olmaliq
8	Abzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
9	Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
10	Vasilenko Elena	1977	AGU, Maykop, RF
11	Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
13	Semyannikova Oksana	1978	O'zDJTI, Toshkent
14	Jorjaladze Viktoriya	1978	O'zDJTI, Toshkent
15	Adjiderskaya Olga	1972	O'zDJTI, Toshkent

Murabbiylar: *Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.*

Delegatsiya raxbari: *Jasur Akromov.*

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi

bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Maxkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslagan 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 qishgi ta'tilda viloyat miqiyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqiyosida 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 zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. "Barkamol avlod" sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'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, xarbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. "Talaba" sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida "Universiada" sport musobaqa-

lari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqiyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurt sharafigi 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-xunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qolad. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit – qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan "Universiada-2002" dasturiga kiritildi.

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

2.12-jadval

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

2003 yilda “Talaba” sport jamiyatining tuzulganligi ayni muddao bo’ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbol bo’yicha ham oliy o’quv yurtlari o’rtasida musobaqalar o’tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O’zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o’quv mashg’ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo’ladi. Sport ilmiy vakillari pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.SHelyagina, O.X.Abdalimov, Nabiev T.E, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, SH.Pavlovlar o’z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg’or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo’lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. SHularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo’lishlari mumkin.

2005 yildan boshlab O’zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O’zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Matxalikov I.I. saylangandan so’ng o’zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda 2014 yil Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida “eng faol” degan unvonga sazovar bo’ldi. Yana shuni qayd etish joizki O’zbekiston o’smirlar va qizlar jamoalari 2011 yidan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo’lgan “Trofi” musobaqalarida ishtirok etib 2014 yili Meksikada o’tkazilgan jaxon chempionatida ishtirok etdi. 2013 yil o’smir qizlarimiz sentiyabr oyida Tayland davlvtining poytaxti Bankok shahrida o’tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o’ringa sazovar bo’lib jaxon chempionatida ishtirok etish uchun yo’llanmani qo’lga kiritib, 2014 yil iyul oyida Makidoniyada o’tkazilgan jaxon chempionatida qatnashdi.

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

Bundan tashqari gandbolchilarimiz so'nggi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar ularga misol qilib quydagilarni aytib o'tish joiz.

- 2011 yilning 3-11 yanvar kunlari Hindiston Davlati CHennay shahrida 1992-1993 yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida Gandbol sport turi bo'yicha Xalqaro trofeya kubogida ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 3-9 iyun kunlari sportning gandbol turi bo'yicha 1995-97 yilda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Rossiyaning Tolyati shahrida o'tkazilgan Xalqaro turnirda ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 10-19 iyul kunlari Gongkong (Gongkong) shahrida (Germaniya, Fransiya) Evropa va (Koreya, Xitoy, Singapur, Gongkong) Osiyo davlatlari ishtirokida 20 yildan buyon o'tkazilib kelinayotgan gandbol bo'yicha Xalqaro CHempionatida ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 23 oktyabr – 3 noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreaning Seul shahrida gandbol bo'yicha jamoalari o'rtasida 2012 yil Londonda o'tkaziladigan Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib;

- 2012 yil 23 yanvar 8 fevral Saudiya Arabistonning Jidda shahrida Gandbol bo'yicha 2013 yil Ispaniyada bo'lib o'tadigan jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida

vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichidan faxrli 9-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 7 - 12 may kunlari Samarqand shahrida gandbol bo'yicha 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan o'tkazildi. Unda, Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

- 2012 yil 31 may 7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XI - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 30 iyun 13 iyul kunlari Qatar (Doxa) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida 2013 yilda Bosnyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 14 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 3-12 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 67 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 19 - 27 iyul kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI- Ociyo Chempionatida vatanimiz sharafigini yanada

yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

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

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

- 2013 yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston

yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

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

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

- 2013 yil 4 - 16 sentyabr kunlari Bangkok (Tayland) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Ociyo CHempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog'iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi xam o'ziga xos o'yin ko'rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o'rinni egallab, 2014 yil

Makedoniyada bo'lib o'tadigan Jaxon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

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

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

- 2013 yil 1 – 9 dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Janubiy – Sharqiy - Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2013 yil 5 – 15 dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 10 – 17 mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 13-19 may kunlari Respublikamizning Qarshi shaxrida o'tkazilgan xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli

1-o'rin qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron dvlatlari ishtirok etdi.

- 2014 yil 6-12 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 178 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda O'zbekiston gandbolini tanitish, hamda rivojlanitirish maqasada bir qancha musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtirilib ishtirok etiladi.

- 2014 yil 3 - 13 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 18 iyul - 4 avgust kunlari Skope (Makedoniya) shahrida bo'lib o'tgan gandbol bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi.

- 2014 yil 2 - 14 avgust kunlari Tebriz (Eron) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 17 sentyabr - 4 oktyabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 5-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 20 - 27 noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda muvoffaqiyatli ishtirok etib kelishdi. 6 tadan ortiq jamoalar

tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

2015 yil 28 yanvar – 2 fevral kunlari Qatar davlatning Doha shahrida XXIV-Jahon chempionatiga tayyorgarlik ko'rish uchun Xalqaro simpozium bo'lib o'tgan. Ushbu simpoziumga Xalqaro gandbol federatsiyasi tomonidan O'zbekiston gandbol fedearsiyasining bosh kotibi va erkaklar murabbiylari taklif etilgan.

2015 yil 12 – 24 mart kunlari Indoneziya davlatning Jakarta shahrida ayollar o'rtasida 15-Osiyo chempionatida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, faxrli 5-o'rinni egallashdi.

2015 yil 27 aprel – 5 may kunlari Tailand davlatning Bangkok shahrida o'smirlar va qizlar o'rtasida Xalqaro Trofi kubogining Osiyo bosqichida O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoalari munosib ishtirok etishib, 1 –o'rinni egallashdi, hamda Jahon bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

2015 yil 2 – 14 iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Italiya davlatining Florensiya shahrida erkaklar o'rtasida Xalqaro turnir, hamda Teramo shahrida 43-Jahon kubogida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritidi.

2015 yil 6 – 13 avgust kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Qozog'iston davlatning Almata shahrida 1996-1998 yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasida 13-Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

2015 yil 12 – 26 avgust kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan Eron davlatining Meshxed shahrida Xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etishdi.

2015 yil 24 avgust – 6 sentyabr kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan Hindiston davlatning Nyu-Dehli shahrida 1998 – 1999 yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasida 6-Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

2015 yil 10 – 16 sentyabr kunlari Madaniyat va sport ishlari vazirligi buyrug'iga asosan Jizzax shahridagi Olimpiya zaxiralari kollejining sport inshootida o'g'il bolalar o'rtasida "Olimpiya umidlari" Respublika festivali bo'lib o'tdi.

2015 yil 18-26 oktyabr kunlari YAponiya davlatining Nagoya shahrida XXXI-yozgi Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib qaytishdi. 5-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2015 yil 11 – 28 noyabr kunlari Qatar davlatining Doha shahrida XXXI-yozgi Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib qaytishdi.

2015 yil 24 dekabr – 2016 yil 1 yanvar kunlari Singapur (Singapur) shahrida gandbol bo'yicha o'tkaziladigan 3-Janubiy-SHarqiy Osiyo davlatlari chempionatida O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari munosib ishtirok etishib, qizlar jamoalari 1-o'rinni, o'smirlar jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2016 yil 26 mart – 2 aprel kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyilishiga asosan Pokiston davlatining Faysalabad shahrida ayollar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2016 yil 30 iyun – 12 iyul kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan Italiya davlatining Florensiya shahrida erkaklar o'rtasida Xalqaro turnir, hamda Teramo shahrida 44-Jahon kubogida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2016 yil 2 – 16 iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Rossiya davlatining Moskva shahrida 1996-1998 yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasida Jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi.

2016 yil 18 – 31 iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Slovakiya davlatining Bratislava shahrida 1998 yillarda tug'ilgan va unda nkichik yoshdagi qizlar o'rtasida Jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi.

2016 yil 20 iyul – 1 avgust kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Iordaniya davlatining Amman shahrida yoshlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari ishtirok etib, 9-o'rinni qo'lga kiritidi.

2016 yil 25 avgust – 8 sentyabr kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Baxreyn davlatining Mamana shahrida o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoalari ishtirok etib, 7-o'rinni qo'lga kiritidi.

2016 yil 30 noyabr – 7 dekabr kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyiishiga asosan Qozog'iston davlatining Astana shahrida erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoalari ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritidi.

2016 yil 12 – 18 dekabr kunlari Namangan viloyati, Namangan shahrida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahakasining farmoyishi, hamda Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyalarning taqvim rejasiga asosan o'smirlar va qizlar jamoalari o'rtasida "Xalqaro Trofi kubogi" musobaqasining Markaziy Osiyo bosqichi bo'lib o'tdi. Ushbu, musobaqada O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritib, Osiyo bosqichiga yo'llanma kiritishdi.

2016 yil 22 – 30 dekabr kunlari Singapur (Singapur) shahrida gandbol bo'yicha o'tkaziladigan 4-Janubiy-Sharqiy Osiyo davlatlari chempionatida O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari munosib ishtirok etishib, qizlar va o'smirlar jamoalari 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2017 yil 22-30 dekabr kunlari Singapur (Singapur) shahrida gandbol bo'yicha o'tkaziladigan 5-Janubiy-Sharqiy Osiyo davlatlari Chempionatida O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari munosib ishtirok etishib, o'smirlar jamoalari 2-o'rinni, qizlar jamoalari 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2018-yil 17-30-yanvar kunlari Koreya davlatining Seul shahrida erkaklar o'rtasida 18-Osiyo chempionatida Jismoniy tarbiya va sport vazirligining buyrug'iga asosan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5-o'rinni egallashdi.

2019-yil 19-31-avgust kunlari Hindiston davlatining Jay-pur shahrida Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi 8-Osiyo chempionatida qizlar jamoasi ishtirok etib, yo'llanmani go'lga kiritdilar.

2020-yil 17-23-fevral kunlari Rossiya davlatining Chexova shahrida o'tkazilgan Xalqaro turnirda U-18 yoshlar jamoasi ishtirok etib, faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

2021-yil 19-27-fevral kunlari Eronning Tehron shahrida o'smirlar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy

terma jamoalari ishtirok etishdi, faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

Respublikamizda gandbolni ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Davlat qo'mitasi va gandbol federatsiyasining taqvim rejasiga asosan xar xil yoshdagi yoshlar va qizlar, erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati musobaqalari, hamda Mustaqillik kubok o'yinlari yuqori saviyada tashkillashtirilib o'tkaziladi.

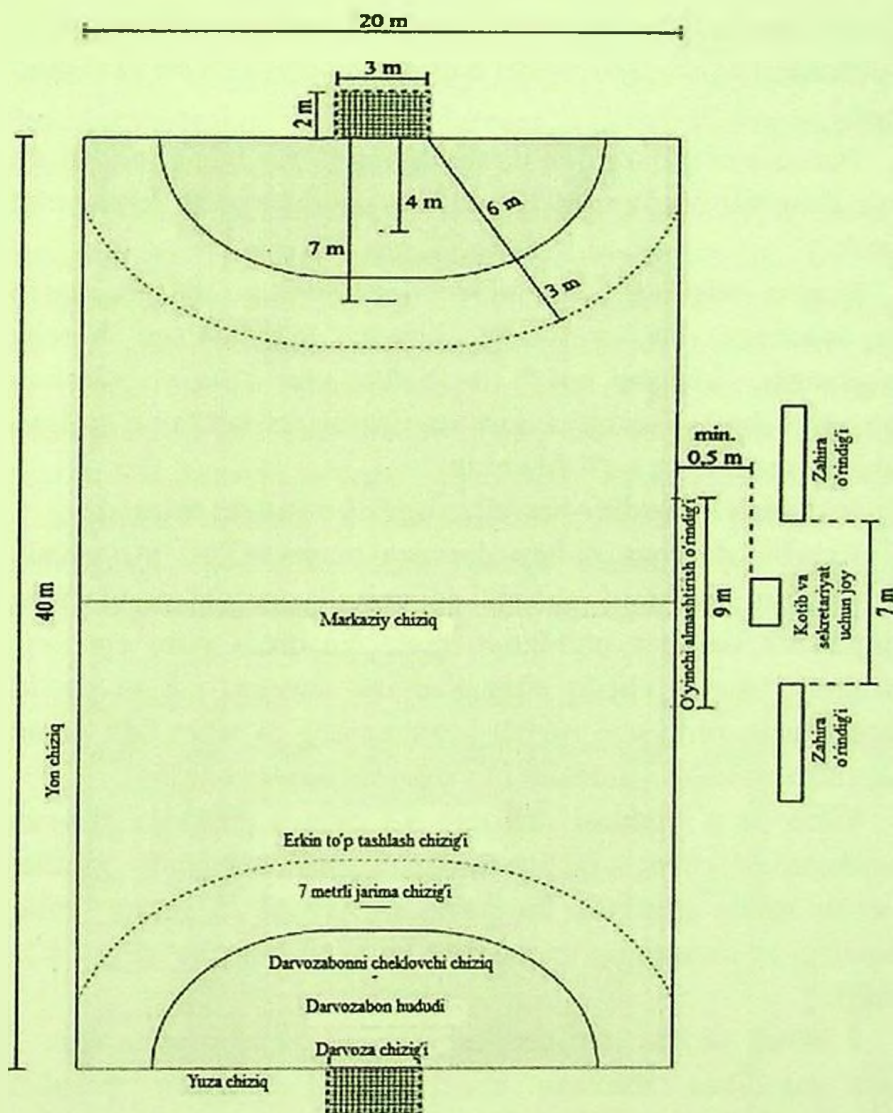
2.4. Gandbol o'yini qoidalari. O'yin maydoni

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

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

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

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



2.2-rasm. O'yin maydoni

Darvoza ustunlari gorizontall joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Darvoza ustunlari asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil rangga bo'yalishi shart. Ushbu ranglarning uzunligi

20 *sm* bo'lib, faqatgina darvoza ustunlarining yuqori burchaklari darvoza ustunlari qalinligi hisobiga 28 *sm* ni tashkil etadi.

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

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

Yondosh hududlar har xil rangda bo'yalishi mumkin.

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

Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli bo'lib, uning oraliq masofasi va chiziqning uzunligi 15 *sm* uzunlikda bo'ladi (2.4.1-rasm).

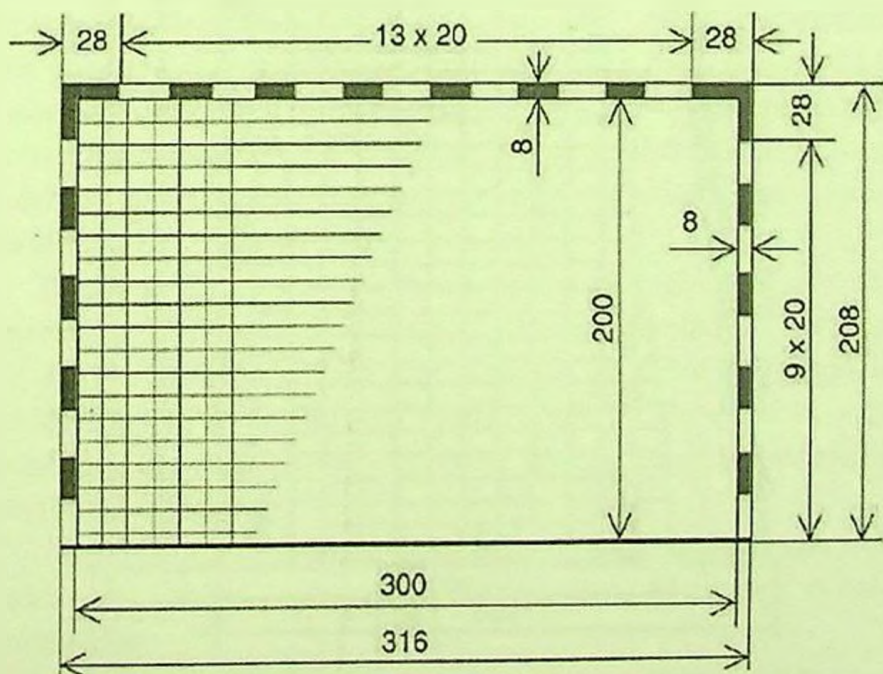
7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idin parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (2.4.1-rasm).

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

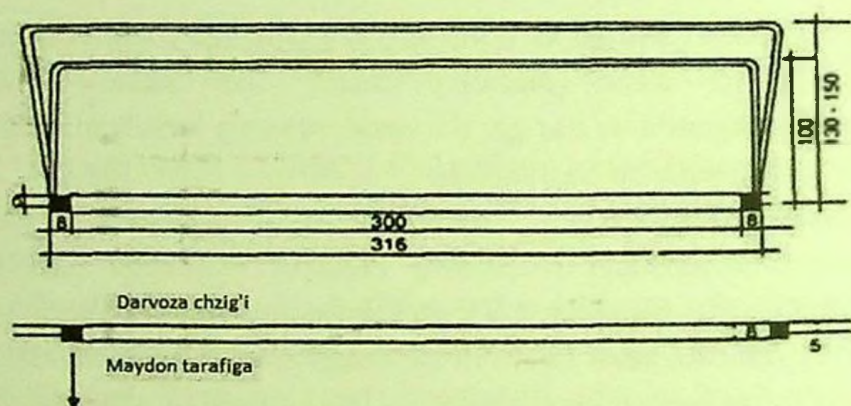
Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta (markaz) chiziq deb ataladi. O'yin boshlanayotganda va har gal darvozalarga to'p kiritilganda to'p maydon markazidan boshlanadi.

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

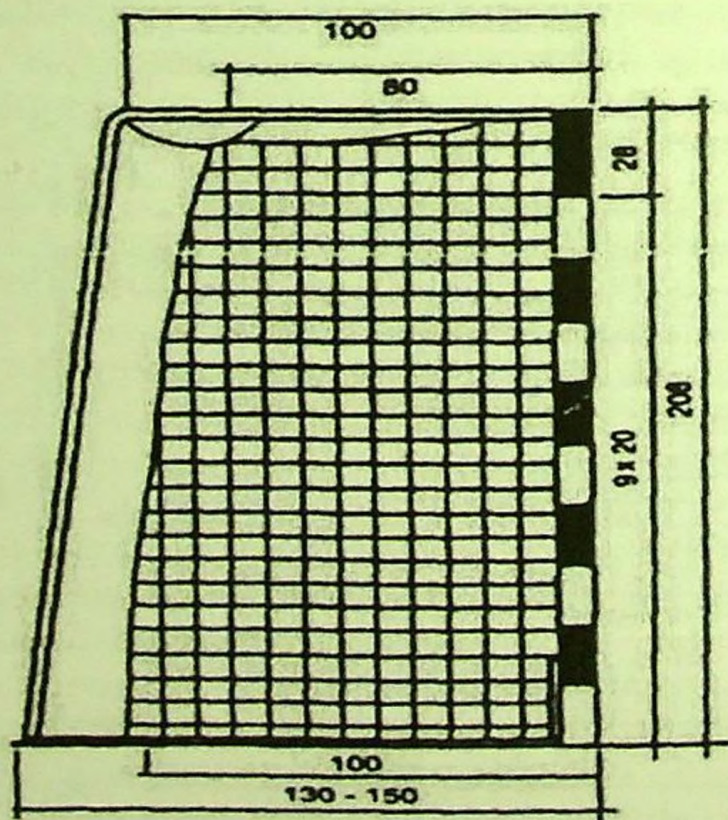
Kotib va sekundometristlar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish hududining chiziqlarini bemalol ko'rishlari lozim. Kotib hakam stoli zahiradagi o'yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo'lmasligi lozim.



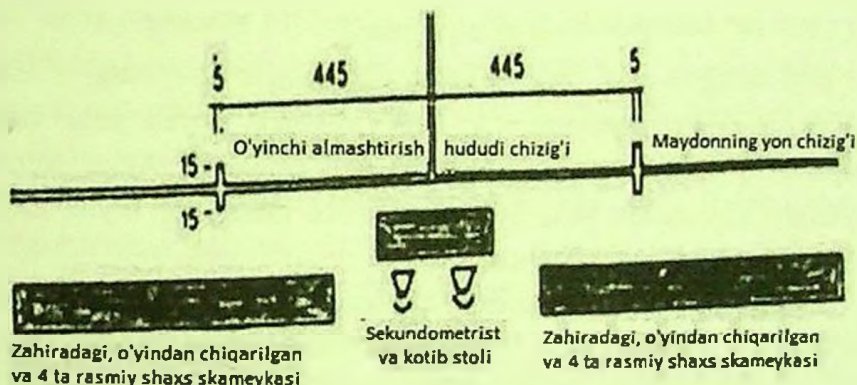
2-a rasm



2.2-b rasm. Darvoza



2.2-rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



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

2.5. Gandbolda o'yin vaqtlari

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

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

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

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

Final sirenasi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taym-aut

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

Taym-aut berilishi shart, agar:

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

b) 7 metrli jarima to'p belgilanganda;

d) jamoalarga taym-aut berilganda;

e) o'yinchilar noto'g'ri almashtirilganda yoki maydonga "ortiqcha" o'yinchi kirsas;

f) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;

g) hakamlar o'zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'ilsa.

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

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

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

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

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

To'p

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

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



2.5.1-a rasm

- aylanasi 58-60 sm va og'irligi 425-475 g (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun (2.5.1-a rasm);



2.5.1-b rasm

- ayollar va 14 yoshdan yuqori qizlar, shuningdek 12 dan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar jamoalari uchun to'pning aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g (XGF raqami 2); (2.5.1-b rasm)



2.5.1-c rasm

- 8 dan 14 yoshgacha bo'lgan qizlar va 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar jamoalari uchun to'pning aylanasi 50-52 sm va og'irligi 290-330 g (XGF raqami 1) (2.5.1-c rasm).

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

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

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

Zahira to'pdan qay vaqtda foydalanish zarurligini hakamlar hal qiladi. Bunday holatlarda hakamlar zahiradagi to'pni iloji boricha tezroq o'yinga kiritishi lozim, shundagina taym-autga hojat qolmaydi.

Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi

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

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

Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. O'yinni boshlash uchun o'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas.

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

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

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

O'yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo'lmagan xulq deb qayd etiladi. O'yin raqiblar jamoasi

tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

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

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

O'ynashga huquqli bo'lgan o'yinchi, odatda, har qachon o'zining jamoasiga qarashli maydondagi o'yinchi almashtirish uchun belgilangan joydan maydonga kirishi mumkin (o'yinchilarni almashtirish qoidasiga qarang).

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

O'yinchilarni almashtirish

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

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

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

O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga o'yindan chetlatilish bilan jazolanadi. Agar jamoada shu qoidani

birorta o'yinchi buzsa, u holda birinchi bo'lib qoidani buzgan o'yinchi jazolanadi.

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

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

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

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

O'yinchilar formasi



2.5-rasm

Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart (5-rasm). Bir jamoa- ning sport formasining ranglari ikkinchi jamoa- dan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi formasining rangi ikkala jamoa o'yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart.

O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqatarafdan kamida 20 sm va olditarafdan kamida 10 sm dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

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

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



2.6-rasm

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etil- maydi. Masalan, ularga boshni himoya- lovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz ko'zoynak, shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar.

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

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

O'yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo'lsa, u holda o'yinchi darhol o'yin maydonini tark etishi lozim (o'yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon

Darvozabon Darvozabonga ruxsat etiladi:

Darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga (2.5.4-rasm);

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

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

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

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



2.7-rasm

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish (2.8-rasm); O'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;



2.8-rasm

Darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabonning o'zi yana to'pga tegishi man etiladi;

Darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pga tegish; Maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pni darvozabon maydoniga olib kirish; O'yin maydonidan to'pni olib darvoza maydoniga qaytish;

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

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

Darvoza maydoni

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

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

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



2.9-rasm

b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib o'z oydasiga ustunlik yaratsa, erkin to'p tashlash, ammo agar o'yinchi to'pli o'yinchining darvozaga to'p otishiga xalaqit qilgan bo'lsa, yoki to'p yo'lini to'ssa, u holda 7 metrli jarima to'pi beriladi (2.9-rasm);

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

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

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

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

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

Darvoza maydonidagi to'p egasi faqat darvozabondir.



2.10-rasm

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

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

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

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

a) to'p darvozaga tushsa – gol;

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

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

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

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



2.10-rasm

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

Ruxsat etiladi:

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

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

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

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

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



2.11-rasm sust o'yin

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

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

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

Statik holatda yoki harakatda:

a) to'pni yerga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo'llab ilib olish;

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

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

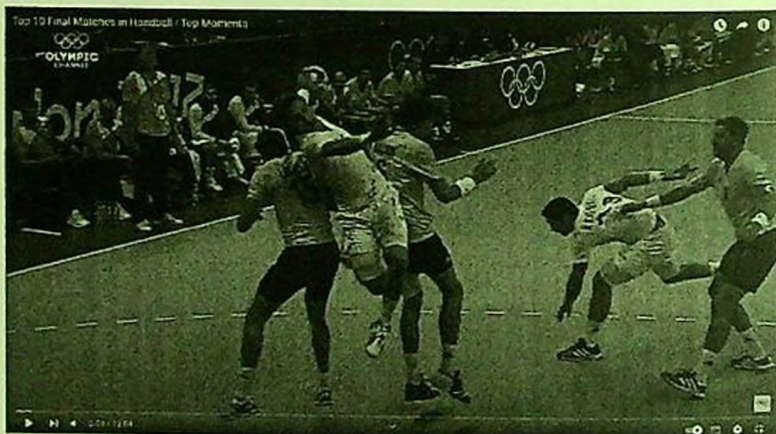
d) to'p boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegib qaytgandan so'ng, o'yinchi yana to'p bilan muomala qiladi (dribling yoki uni olib yurish).

Ruxsat etilmaydi:

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

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

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



2.12-rasm tos bilan ximoy qilish

Sust o'yin

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

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

Agar jamoa to'pni darvozaga otmay bir-biriga to'p uzatib tursa, hakamlar sust o'yin ishorasini ko'rsatadi (bir qo'lini yuqoriga ko'taradi 2.5.7-rasm), jamoaga hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng ham o'zgartirmasa va darvozaga to'p otilmasa, u holda to'p egallagan jamoaga qarshi

erkin to'p tashlash belgilanadi.

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

Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

a) to'pni egallash va to'sish uchun qo'l va panjalardan foydalanish;

b) raqibning har tomonidan to'pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;

c) raqibga to'siq qo'yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to'pni egallagan bo'lmasa ham;

d) raqib harakatlarini nazorat qilish uchun uni oldidan qo'l bilan to'xtatish va ushlab qolish (faqat to'pli o'yinchini).

Ruxsat etilmaydi:

a) raqib qo'lidan to'pni yulib olish yoki urib tushirish;

b) qo'l va oyoq bilan raqibni siljitish;

c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;

d) o'yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug'diruvchi harakatlar qilish.

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

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

Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va so'z bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos bo'lmagan xulq deb hisoblanadi. Bu holat maydon o'yinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami,

farqi yo'q). Sportchiga xos bo'lmagan xulqni jazolashda ham tobora o'sib boruvchi (progressiv) jazo qo'llaniladi.



2.14-rasm

O'yinchi o'z harakati bilan raqib sog'lig'iga xavf tug'dirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart. Bular quyidagicha ifodalanadi:

a) darvozaga to'p otayotgan yoki to'p uzatayotgan o'yinchiga qarshi orqasidan, yonidan qo'l bilan urishni qo'llansa;

b) raqib o'yinchisining boshiga yoki bo'yni atrofiga urishni qo'llab qilingan har qanday harakat (2.14-rasm);

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

d) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o'yinchi erkin to'p tashlashda yoki darvozaga otilgan to'p himoyachini boshiga tegsa, shuningdek.



2.14-rasm

7 metrli jarima otishda to'p darvozabon boshiga tegsa, ammo darvozabon oldinga harakat qilmagan bo'lsa.

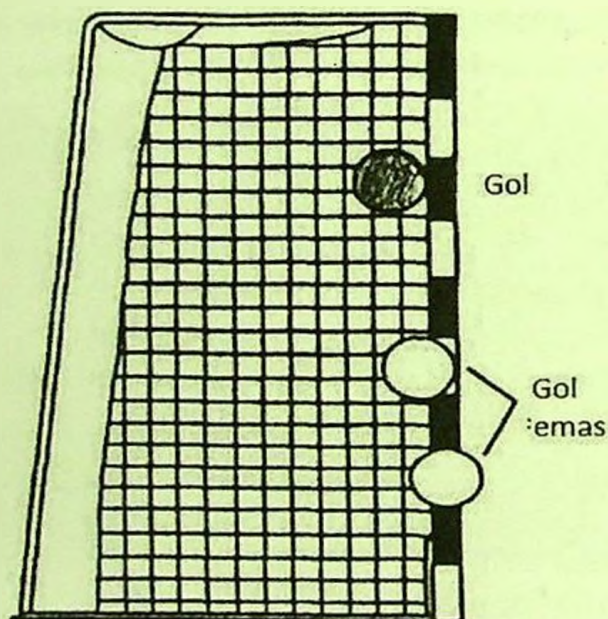
O'yinchi o'yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo'rlik qilsa, darhol o'yindan chetlashilishi shart. O'yin maydonidan tashqari holatida o'yinchiga qarshi qilingan hujum (zo'rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zo'rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo'rlik (o'yinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa so'z bilan aytganda, bu oddiy nojo'ya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan so'ng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish – jismoniy zo'rlik hisoblanadi.

Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)

Darvozaga to'p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to'p o'z aylanasi bilan darvoza ustunlari o'rtasidagi chiziq qalinligidan to'la o'tsa (11-rasm), faqat darvozaga to'p otayotgan o'yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo'l qo'yilmasa, maydon chizig'ini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa xushtak va jest ko'rsatib, gol bo'lganini ko'rsatadi.

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



2.11-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

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

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

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

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

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

Son jihatidan ko'p gol kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. O'yin durang natija bilan tugagan hisoblanadi, agar

jamoalar tomonidan kiritilgan gollar soni bir xil bo'lsa yoki jamoalar tomonidan bitta ham to'p kiritilmagan bo'lsa.



2.17-rasm

Dastlabki to'p tashlash

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

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

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

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

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

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



2.18-rasm

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

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

Har ikkala holda dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib jamoasi o'yinchilari 3 metr masofadan yaqin kelishlari man etiladi.

Yon chiziqdan to'pni tashlash

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

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

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

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



2.19-rasm

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

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

Darvozabon tomonidan to'p tashlash

Darvozabon tomonidan to'p tashlash bajariladi: agar darvoza maydonida to'pni ilib olsa, shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o'yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziq tashqarisiga o'tib ketsa.

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

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

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



2.20-rasm

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

Erkin to'p tashlash

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



2.21-rasm

a) to'pga ega bo'lgan jamoa qoidani buzganligi sababli to'pni yo'qotsa; ushbu qoidaga binoan hakamlar erkin to'p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o'yin qoidasini buzgandan so'ng himoya qilayotgan jamoa darhol to'pni egallab olsa.

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

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

Agar qoida buzilishi tufayli o'yinchiga shaxsiy jazo berish aniqlansa, u holda hakamlar darhol o'yinni to'xtatishga qaror qilishlari lozim, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga

hal bo'lmasa. Aks holda qoidani buzgan o'yinchini jazolash, yuzaga kelgan holat yakunidan so'ng amalga oshiriladi.

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

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

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

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

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

Erkin to'p tashlashni bajarish

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



2.22-rasm

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

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

Erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lgan jamoa o'yinchisi qo'lida to'p bilan to'p tashlashni bajarish uchun to'g'ri dastlabki holatni tanlaydi, lekin u to'pni yerga qo'yib va yana olishi yoki to'pni yerga urib va uni yana ilib olishi qat'iyman etiladi.

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

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

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

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

7 metrli jarima to'pini otish

7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:



2.23-rasm

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

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

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



2.24-rasm

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

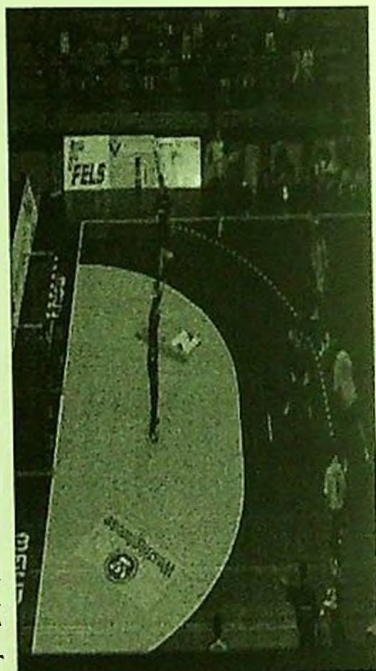
Hakamlar 7 metrli to'p tashlashni belgilashda taym-aut olishlari shart.

7 metrdan to'p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan so'ng 3 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqargunga qadar 7 metrdan to'p otish chizig'iga tegish yoki undan o'tish man etiladi (2.24-rasm).

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

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchining jamoa a'zolari to'p otishni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'p chiqmasdan avval erkin to'p tashlash chizig'idan o'tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi. 7 metrli to'p otishni bajarishda raqib jamoa o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'i tashqari- sida va 7 metrli to'p otish chizig'idan to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo'lmagan masofada joyla- shishlari mumkin (2.25-rasm), aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa 7 metrli to'p otish qaytariladi.



2.25-rasm

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

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lida to'p bilan to'g'ri holatni tanlab, to'p otishga tayyor bo'lganda darvozabonni almashtirish man etiladi. Bunday holatda darvoza- bonni almashtirish uchun qilingan har qanday uri- nishlar, sportchiga xos bo'lmagan hulq tariqasida jazolanadi.



2.26-rasm

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

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

Barcha o'yinchilar to'p otishda o'zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart. To'p otayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqarilishga qadar o'yinchilar o'z joylarida bo'lishi lozim. Noto'g'ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tuzatilishi lozim.

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

O'yin davom etishiga hakam tomonidan xushtak beriladi:

- a) doimo dastlabki yoki 7 metrli to'p tashlashda;
- b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to'p quyidagi holatlarda:

- taym-autdan so'ng o'yinni davom ettirish uchun;
- to'p tashlash kechiktirilsa;
- noto'g'ri holatda joylashishni tuzatgandan so'ng;
- og'zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so'ng.

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

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

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

Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to'p tashlashda himoyachi jamoa o'yinchilari noto'g'ri joylashganligi tufayli

hujum o'yinchilariga noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto'g'ri joylashishini to'g'rilashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo'lsa, o'yinchilarning joylashishi to'g'rilanadi.

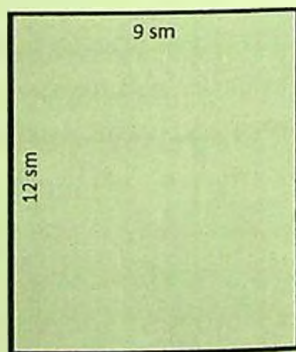
Agar himoyadagi jamoa o'yinchilarining birortasi noto'g'ri joylashishiga qaramasdan hakam to'p tashlashni bajarishga xushtak bersa, u holda o'yinchilar o'yinni davom etishga to'la haqlidir.

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

2.6. Gandbolda jazolash turlari

Ogohlantirish:

Sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi (2.26-rasm) bo'lib (o'lchami 9-12 sm), har bir o'yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin. Bir jamoadan 3tagacha o'yinchini ogohlantirish mumkin. O'yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o'yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas. Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:



2.27-rasm

- raqibga nisbatan qoidani buzsa;
- o'yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo'lmagan xulqi (2.15-rasm).

Aybdor o'yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar tomonidan sariq "kartochka" bilan qo'lini yuqori ko'tarib ogohlantiriladi (2.28-rasm) va bu holatni kotib

(sekundometrist) qayd etadi.



2.28-rasm

O'yindan chetlatish

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

a) o'yinchilar almashishi yoki noto'g'ri o'yin maydoniga chiqish;

b) jazolangan o'yinchi o'yinqoidasini buzishni yana takrorlasa (16-rasm);

c) maydonda yoki maydon tashqarisida o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun;

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

e) raqiblar jamoasi erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lganda to'pni joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa;

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

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

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

Izoh: b, c va e bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan xulq.



2.29-rasm

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

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



2.30-rasm

Hakamlar taym-aut e'lon qilindan so'ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to'g'rilab, qo'lini yuqori ko'tarib aybdor o'yinchiga ko'rsatadi (2.30-rasm), kotib (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

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

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

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

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

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

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

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

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

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

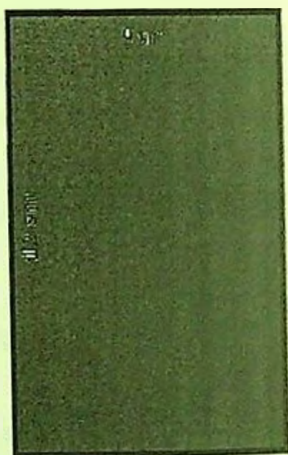
e) o'yindan tashqari, shuningdek, o'yin oldidan yoki tanaffus vaqtida o'yinchi tomonidan hujum qilinsa;

f) mas'ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

g) tanaffus vaqtida o'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan sportchiga xos bo'lmagan holat takrorlansa.

Taym-aut e'lon qilingandan so'ng hakamlar ayblanuvchi o'yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo'lini yuqori ko'taradi, bu holatni bevosita kotib qayd etadi; qizil kartochka o'lchami 9x12 sm (2.31-rasm).

Diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so'ng o'yinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo'lishga ruxsat etilmaydi. Diskvalifikatsiya holati o'yinchi yoki jamoa- ning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi. O'yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o'zi bilan 2 daqiqali o'yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o'yinchiga qisqaradi degani.



2.31-rasm

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

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

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol sportchiga xos bo'lmagan xulq, hujum sababli to'g'ridan to'g'ri (2 daqiqaga chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u holda ushbu o'yinchi kelasi o'yinni ham o'tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay'ati tomonidan o'rganib chiqiladi.

Hakamlar hay'ati sportchining yana nechta o'yinga diskvalifikatsiya qilinishini hal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

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

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

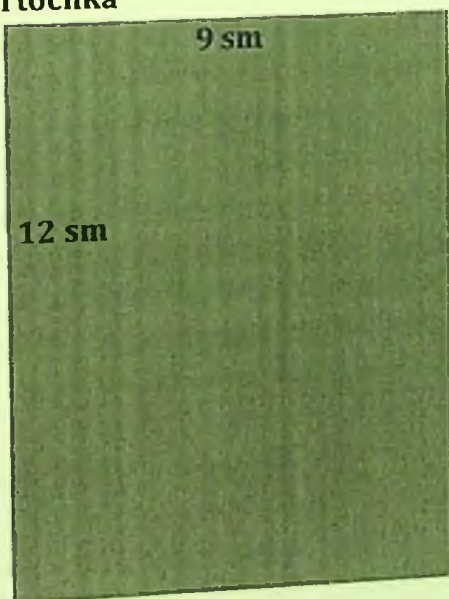
a) agar 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, o'yin davom ettiril- magunga qadar sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun ayblansa, u holda unga yana qo'shimcha 2 daqiqali chetlatish belgilanadi. Agar qo'shimcha o'yindan chetlatilish ushbu o'yinchi uchun uchinchisi bo'lsa, unda o'yinchi diskvalifikatsiya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

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

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

Ko'k kartochka

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol sportchiga xos bo'lmagan xulq, hujum sababli to'g'ridan to'g'ri ko'k kartochka ko'rsatib diskvalifikatsiya qilinsa, u holda ushbu o'yinchi kelasi o'yinni ham o'tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay'ati tomonidan o'rganib chiqiladi. Hakamlar hay'ati sportchining yana nechta o'yinga diskvalifikatsiya qilinishini hal qiladi.



2.32-rasm

O'yin vaqti tugagandan so'ng qoida buzilishi

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

Sportchiga xos bo'lmagan xulq, sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq yoki o'yinchi hamda jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan (o'yin o'tka- zilayotgan inshootda, o'yin vaqti tugaganiga qaramay) "jismoniy hujum" quyidagicha jazolanadi:

O'yindan avval:

- a) sportchiga xos bo'lmagan xulq – ogohlantiriladi;
- b) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq yoki "jismoniy hujum" uchun diskvalifikatsiya qilinadi, lekin jamoaga o'yinni (12 o'yinchi va 4 mas'ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

2.7. Musobaqa faoliyatida hakamlar faoliyati

Har bir o'yinga ikki teng huquqli maydon hakamlari tayinlanadi. Ularga sekundometrist va kotib yordam beradi.

Hakamlar o'yinchilarning musobaqa o'tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar xulqini nazorat qiladi.

Uchrashuvdan avval hakamlar o'yin maydoni, darvoza va to'p holatlarini tekshirib, qaysi to'p bilan o'ynashni hal qiladi.

Shuningdek, hakamlar ikki jamoaning sport formasi qoidaga mosligini tekshiradi. Ular o'yinchi va mas'ul vakillarning son jihatdan zahira hududida qoida talabiga binoan joylashishini va uchrashuv bayonnomasida jamoaning mas'ul vakili dastxatlari mavjudligini nazorat qiladi. Barcha kamchiliklar darhol bartaraf etilishi lozim.

Ikki maydon hakami va ikki jamoa sardori ishtirokida qur'a tashlash o'tkaziladi.

O'yin boshlanishidan avval hakamlarning biri dastlabki to'p tashlash huquqini qo'lga kiritgan jamoa orasida joylashadi. Bunday holat "maydondagi hakam" deb ataladi.

Maydondagi hakam dastlabki to'p tashlash uchun xushtak chalib, o'yinni boshlaydi.

To'pga egalik qilayotgan jamoa to'pni raqiblarga oldirib qo'ygan zahoti bu hakam darhol himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o'tgan yuza chiziq ortiga o'tib joylashadi.

Ikkinchi hakam o'yin boshlanishidan avval o'yin boshlanishida himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o'tuvchi yuza chiziq ortida joylashadi. Bu holat "darvoza chizig'ini kuzatuvchi" hakam deb ataladi. Himoyadagi jamoa to'pni yo'qotganda u maydondagi hakam hisoblanadi.

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

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

Ular o'yin davomida o'yin qoidasiga rioya qilishni nazorat qilib, yo'l qo'yilgan xatolar uchun darhol o'yinchilarni jazolaydilar.

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

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

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

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

Ikki hakam ham o'yin vaqtini nazorat qilishga javobgar.

Vaqtning to'g'riligi belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi. O'yindan so'ng bayonnomani to'g'ri to'ldirilishiga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi. O'yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart. "Dalil"larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan yechim – qat'iy qaror hisoblanadi. Agar qabul qilingan qaror qoidaga zid bo'lsa, u holda yozma ravishda norozilik bildirish mumkin. Hakamlarga o'yin davomida faqat jamoaga taalluqli rasmiy vakil murojaat qilishga haqlidir. Hakamlarga o'yinni vaqtida to'xtatish yoki umuman to'xtatish huquqi beriladi. O'yinni umuman to'xtatishga qaror qilishdan avval, uni davom ettirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish zarur.

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

Odatda, sekundometrist o'yin vaqtini, taym-autni va chetlatilgan o'yinchi jarima vaqtini nazorat qiladi. Shunday qilib, kotib asosan o'yinchilar ro'yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o'ynashga huquqi bo'lmagan o'yinchilarni o'yinga tushirmaydi. Jamoalarning zahira hududidagi o'yinchilarni va rasmiy shaxslarning miqdorini, o'yinchilarning o'yinga kirishi va chiqishlarini nazorat qiladi. Odatda, zarurat bo'lganda faqat sekundometrist o'yinni to'xtatishi mumkin.

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

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

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

Hakamlik jestlari va ularning ko'rinishi, jamoaviy taym-aut



1. Darvozabon maydonini bosish



2. To'pni olib yurishdagi xato



3. Uch qadamdan ortiq qadam qo'yish.



4. Ushlab qolish yoki itarish harakatsiz egalik qilish.



5. Zarba



6. Hujumchining xatosi



7. Yon chiziqdan to'p otish
yo'nalishiniko'rsatish



8. Darvozabonning to'pni
o'yingakiritishi



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



10. Uch metr masofaga rioya
qilmaslik



11. Sust o'yin



12. Gol



13. Ogohlantirish (sariq kartochka)



14. Chetlatish (2 daqiqaga)



15. O'yindan chetlatish (qizil kartochka)



16. Disklifikatsiya (ko'k kartochka)



17. Taym-aut (bir daqiqalik tanaffus)



18. Taym-aut vaqtida "ishtirok etishga huquqli" ikki mas'ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish

2.8. Jamoaviy taym-aut

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

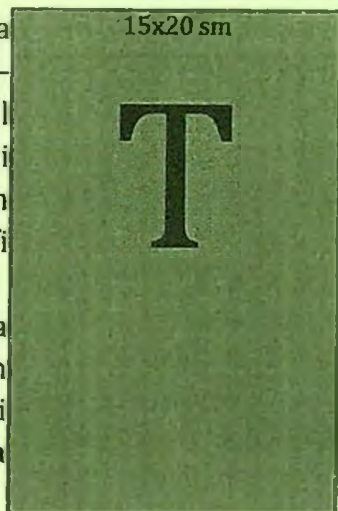
Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa, ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga "yashil kartochka"ni (2.33-rasm) qo'yishi lozim ("yashil kartochka" 15x20 sm bo'lib, uning har tarafida katta "T" harfi ifodalangan bo'lishi tavsiya etiladi).

Jamoa taym-autni o'zlari to'pga egalik qilganda talab qilishi mumkin (to'p o'yinda bo'lgan holatda yoki o'yinning tanaffus vaqtida). Agar jamoa sekundometrist signaligacha to'pni

nazorat qilishni yo'qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga "yashil kartochka"qaytariladi).

19-rasm Shundan so'ng, sekundometrist o'yinni to'xtatishga xushtak berib, taym-aut so'ragan jamoa tarafiga qo'lini cho'zib, taym-aut jestini ko'rsatadi (zaldagi shovqin va boshqa tartibsizlik tufayli zarurat bo'lsa bu holatni o'rindan turib ko'rsatishi mumkin). "Yashil kartochka" stolning taym-aut so'ragan jamoa tarafiga qo'yiladi va shu holatda taym-aut vaqti tugaguncha qoladi.

Taym-aut berilgandan so'ng sekundometrist vaqtni to'xtatadi. Maydon hakamlari jamoaviy taym-autni tasdiqlaydi va sekundometrist jamoaviy taym- aut vaqtini nazorat qiluvchi boshqa soatni yurgizadi. Kotib jamoaviy taym-aut olingan vaqtni bayonnomada o'sha jamoaga tegishli katakda qayd qilib qo'yadi. Jamoaviy taym-aut olinganda o'yinchilar va rasmiy shaxslar o'z jamoasiga tegishli o'yin maydonida bevosita, o'yinchilar almashtirish hududida bo'lishlari lozim. Hakamlar maydon markazida bo'lishadi, lekin hakamlarning biri kengashish uchun sekundometrist yoniga kelib ketishi mumkin.



Bunday holatda o'yinchilar maydonda yoki maydon tashqarisida bo'lishlariga qaramay sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun o'yindan chetlatilishi mumkin. 50 soniyadan so'ng sekundometrist tovush signalini beradi, shundan so'ng 10 soniyadan keyin o'yin davom ettirilishi shart.

Jamoaviy taym-aut tugashi bilan jamoa darhol o'yinni davom ettirishi lozim. O'yinni davom ettirish, taym-aut berilgan vaqtda o'yinni to'xtatgan hakamga bog'liq bo'lib, o'sha joydan taym-aut olgan jamoa tomonidan erkin to'p tashlash bilan o'yin davom ettiriladi. Hakam xushtagidan so'ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soat yurgiziladi.

2.8. Gandbolda sust o'yin qoidasi

Asosiy holatlar:

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

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

"Sust o'yin" ko'pincha quyidagi holatlarda qo'llaniladi:

- jamoa uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;

- jamoa tarkibi son jihatdan kam bo'lganda, ya'ni o'yinchi chetlatilganda;

- himoyadagi jamoa o'yinni omili – muvaffaqiyatli himoya bo'lsa. Ogohlantirish "jest"ini qo'llanilishi:

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



2.34-rasm

Quyidagi holatlarda ogohlantirish "jest"i qo'llaniladi:

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

Quyidagi o'ziga xos holatlar sodir bo'lganda:

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

- o'yinchi statik holatda to'pni yerga urib turaversa;

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

- o'yin jarayonida dastlabki yoki boshqa har qandat to'p tashlashlar kechiktirilsa;

Sportchiga xos bo'lmagan xulq

Sportchiga xos bo'lmagan xulq quyidagilardan iborat:



2.34-rasm

- a) 7 metrli jarima to'p otishni bajaruvchi o'yinchiga baqirish;
- b) o'yin to'xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to'p tashlashni bajarmasligi uchun to'pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;
- c) so'z bilan raqiblarni yoki o'zining jamoasi a'zolarini haqorat qilsa;
- d) o'yin maydonining yon chizig'i tashqarisiga chiqib ketgan to'pni o'yinchilar yoki jamoa mas'ul shaxslari qaytarib bermasa;
- e) standart to'p tashlashni bajarish jarayonini cho'zib yuborsa;
- f) raqibni formasidan tortib ushlab qolsa;
- g) darvozasiga 7 metrli to'p tashlash belgilangandan so'ng darvozabon to'pni raqiblariga bermasa;
- h) maydon o'yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to'pni qaytarsa;
- i) himoya o'yinchilari takroran o'ziga tegishli darvoza maydoniga kirsas;
- j) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilish.

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq

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

- a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, kotib, sekundometrist, vakillar, mas'ul shaxslar, muxlislar va yana boshqalar) qaratilgan haqoratli harakatlar (og'zaki, imo-ishora yoki jismoniy);
- b) hakamlar qaroridan so'ng o'yinchi tomonidan tashlangan to'p uzoq masofaga ketsa, bunday holatni sportchiga xos bo'lmagan oddiy holat deb hisoblab bo'lmaydi;

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

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

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

Dastlabki to'p tashlash

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



2.35-rasm

Dastlabki to'p tashlashni o'rta chiziq markazi nuqtasidan taxminan 1,5 metr joydan bajarilishi qoida tarkibiga qaramay,

hakamlar bu masofani santimetrigacha to'g'ri bo'lishini haddan tashqari talab qilmasligi tavsiya etiladi, chunki asosiy maqsad raqiblarga nisbatan g'irromlik va dastlabki to'p tashlash uchun aniq bo'lmagan sharoit yuzaga kelmaslikdir.

Bundan tashqari, ko'p maydonlar markazida reklama qilish maqsadida har xil rasmlar chizilgan bo'ladi, bunday holatlarda to'p tashlashni bajaruvchi

o'yinchilar va hakamlar to'g'ri holatni taxminan aniqlaydi, buni to'g'rilash uchun urunishga o'rin qolmaydi.

"Yaqqol darvoza olinish imkoniyati" ta'rif

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

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

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

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

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

O'yinchilarni almashtirish hududini (hudud) qo'llanish tartibi

1. O'yinchilarni almashtirish hududi maydonning yon chizig'i tashqi tarafidan markaziy chiziqning ulanish nuqtasidan

o'ng va chap tomon taalluqli jamoa zahiradagi o'yinchilari joylashgan skameykagacha belgilanadi (o'lchovi 1-rasmda ko'rsatilgan).

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



2.36-rasm

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

1. Skameykada faqat bayonnomada qayd etilgan o'yinchi va mas'ul shaxslar joylashishiga ruxsat etiladi.

Agar tarjimonga ehtiyoj bo'lgan holda u jamoa skameykasida joylashadi.

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

3. Sekundometrist va kotib butun o'yin jarayonida hakamlarga o'yinchi- larni almashtirish hududini nazorat qilishda yordam qilishlari kerak.

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

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

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

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

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

Ammo quyidagi holatda o'yinchilarga ruxsat beriladi:

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

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

- hakamlarni, vakillarni, kotib (sekundometrist), o'yinchilarni haqorat qilish yoki harakatlariga aralashish qat'iy man etiladi;

- o'yin holatiga ta'sir etish uchun o'yinchi almashtirish hududidan chiqib ketish.

5. O'yinchilar almashtirish hududiga qo'yilgan talablari buzilsa, u holda hakamlar tomonidan qoidaga binoan (ogohlantirish, chetlatish, diskvalifi- katsiya) jazo belgilanadi.

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

O'yinni kuzatish uchun tayinlangan texnik vakillar (XGF yoki qit'a federatsiyasi) agar, o'yin qoidasi yoki o'yinchini almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilgan deb topishsa, u holda hakamlarni (navbatdagi o'yin to'xtatilganda) taklif etishi mumkin (ammo, hakamlar o'yin holatini baholab qabul qilingan qaroridan boshqa).

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

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

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

7. Agar hakamlar, hatto ular bu haqda oldin ogohlantirilgan bo'lsa ham, o'yinchi almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilishiga ahamiyat bermasa, bunday holatda texnik vakil (XGF yoki qit'a federatsiyasi) bu haqda tegishli tashkilotga bildirishnoma berishi shart (masalan, axloq qo'mitasiga). U

tashkilot o'yinchilarni almashtirish hududi talablariga hakamlar harakatining muofiqligini aniqlaydi.

2-bob bo'yicha xulosa

Mavzu yo'nalishi doirasida to'plangan va qiyosiy tartibda tahlil qilingan bibliografik manbaalar, ularda qayd etilgan ilmiy-nazariy va metodik ma'lumotlarga asoslangan holda quyidagi xulosalarga kelish mumkin: Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlasda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va jaxonda sport turlarining rivojlanishi, sport turlariga o'rgatish (o'qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan sport turlari bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlari shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishi kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shasga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondashish faolligini jadallashtiradi. Xalqaro gandbol federatsiyasi prezidentlari va ularning ma'muriy boshqaruv qo'mitasi, Xalqaro Gandbol federatsiyasiga a'zo mamlakatlar nomlari va ularga a'zolik huquqi berilgan yilllari hamda eng quvonarlisi Jaxon, Olimpiya va Oyiyo o'yinlarining so'ngi natijalari mualliflar tomonidan ochib berilgan.

Nazorat savollari:

1. Gandbol o'yiniga tavsif bering.
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishini aytib bering.
3. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda ular xaqida toliqroq ma'lumot berib o'tsangiz?
4. Gandbol qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilganini bafurcha aytib bersangiz?
5. Sobiq Ittifoqda gandbol bo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar o'tkazilganini aytib bersangiz?
6. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi to'g'risida to'liqroq ma'lumot bering.
7. Gandbol bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
8. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
9. O'zbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
10. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o'rni.
11. Ushbu sport turi bo'yicha yevropadagi eng olg'ir yurtlarni keltirib o'ting?
12. Koptoklar xaqida bilasizmi?
13. Chetlatish nimaligidan xabariz bormi?
14. Yosh bolachalar uchun musobaqa davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qanchaligi xaqida batafsil ma'lumot bering?

III BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

3.1. Musobaqalarning mazmun va mohiyati.

Gandbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamla-katda gandbol o'yinini 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. Musobaqa turlari Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natija-lariga 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 uchra-shuvlari, 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.

3.2. Musobaqalarni rejalashtirish.

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O’zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi. O’zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig’ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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, 94 joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin, gandbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport tashkilotining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

3.3. 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 tashlash o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib 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 jamoa olsak, unga yaqin toq son – 5, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak unga yaqin toq son – 7 va hokazo.

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi.

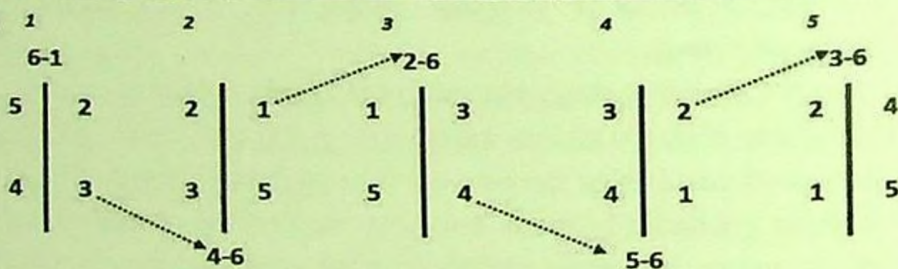
qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-jadval, 1-ustun). 95 Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning 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 parallel 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 etmay-digan 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)

6 ta uchun 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
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

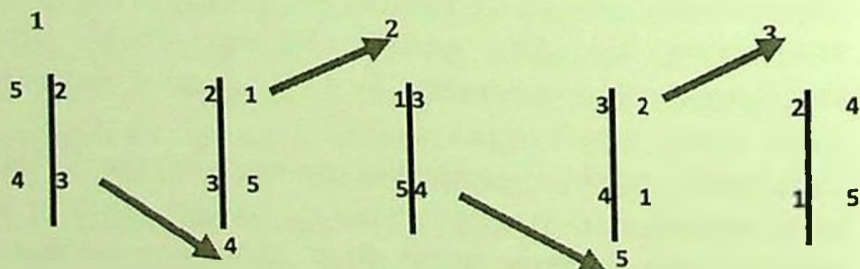


O'yinning taqvim kunlari

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

4 ta jamoa uchun musobaqa taqvim rejasini tuzish

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



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 siljtiladi. 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.

3.2-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 vaqtни aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak.

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

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

bunda: 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'yindan 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 tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

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

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga 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:

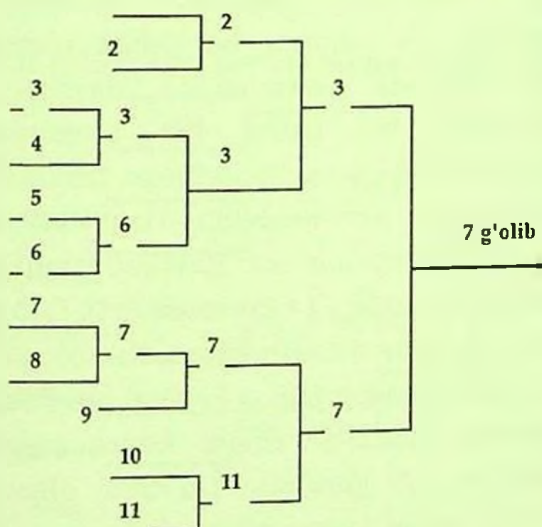
$$K = (M - 2^n) \cdot 2$$

bunda: K – birinchi kundan o'yinda 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 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi. $16 - 11 = 5$.

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



3.3-rasm

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.

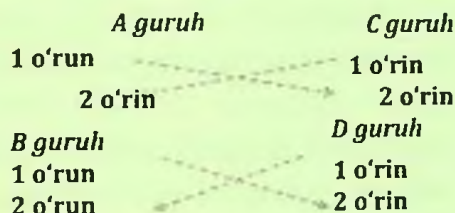
3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

16 jamoa uchun (aralash) Olimpiya yutuq tizimi

Musobaqa o'tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular – aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (14 ta jamoa A, B, C, D guruhlariga bo'linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko'p ochko yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o'rinni olgan jamoa C guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, C guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, B guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

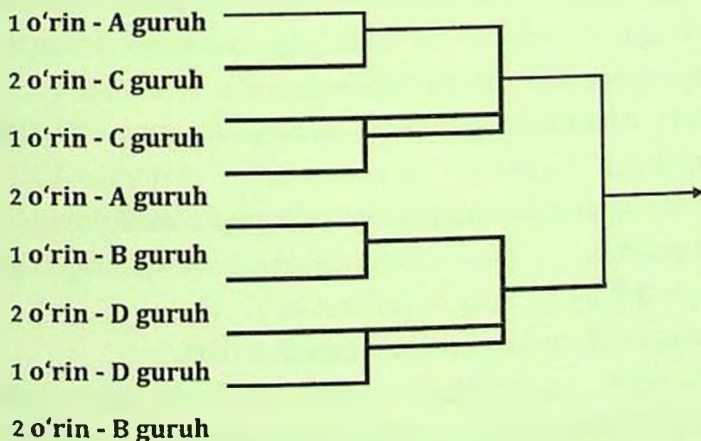
I BOSQICH (aylanma)

A guruh	C guruh
1 - III o'rin	1 - II o'rin
2 - I o'rin	2 - III o'rin
3 - IV o'rin	3 - I o'rin
4 - II o'rin	4 - IV o'rin
B guruh	D guruh
1 - I o'rin	1 - IV o'rin
2 - III o'rin	2 - I o'rin
3 - II o'rin	3 - III o'rin
4 - IV o'rin	4 - II o'rin



3.4-rasm

II BOSQICH (Olimpiya, yutqazgandan so'ng chiqib ketish)



3.5-rasm

3.4. Musobaqa nizomi.

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

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

Nazorat savollari:

1. Qanday musobaqa turlarini bilasiz?
2. Qanday musobaqa o'tkazish tizimlarini bilasiz?
3. Musobaqa o'tkazish tizimlarining salbiy, ijobiy tomonlari deganda nimalar nazarda tutiladi?
4. Musobaqa nizomida qanday talablar aks ettiriladi?
5. Musobaqani qanday rejalashtirasiz?
6. Asosiy musoqabalarga qanday musobaqalar kiradi?
7. Aylanma tizimning salbiy va ijobiy tomonlarini aytib bering?
8. Yutqazgandan so'ng chiqib ketish tizimini salbiy va ijobiy tomonlarini aytib bering?
9. Bir musobaqada nechta xakam ishtirok etadi?
10. Aralash tizimini haqida gapirib bering?

3-bob bo'yicha xulosa

Gandbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamla-katda gandbol o'yinini 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. Musobaqa turlari Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkinligi to'g'risida so'z yuritilgan.

IV BOB. GANDBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

4.1. Jismoniy sifatlarning tasnifi.

Harakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish turli harakat sifatlarning takomillashishi bilan kuzatiladi.

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik yetilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatlari ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo'lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi.

Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining morfologik va funksional o'zgarishlari, shuningdek, periferik apparat va ichki organlar ishining o'zaro kelishganligi bilan bog'liq bo'ladi.

Kuch – mushakning taranglanish darajasi bilan belgilanadi. Mushak kuchi suyak va mushak to'qimasining o'sishi, bo'g'im-boylam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. U mushakning fiziologik ko'ndalang kesimi, biokimyoviy reaksiyalar tavsifi, asab orqali boshqarilishning xususiyatlari va ixtiyoriy kuchlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushak kuchi juda kam bo'ladi. J.A. Akramov dalillariga ko'ra, 4-5 yoshli bolalarda qo'l barmoqlarining bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchi 4 yoshlilarda 4,6 va 5 yoshlarda 5,2 kg, gavdaning tiklovchi mushaklar kuchi 8,2 va 14,6 kg ni tashkil etadi. Mushak kuchi II yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17

yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 marta, dinamometriya bolalarda 8-9 kg dan 20-25 kg gacha, qizlarda 8 dan 15 kg gacha ortadi. Mushakning kuchi bir tekis rivojlanmaydi. Oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi ortadi, shu bilan bir qatorda kuchning eng ko'p ortishi o'smirlik davrining boshlanishida kuzatiladi. 12 yoshli bolalarda sonning yozuvchi mushaklarining kuchi 62 kg ga, bukuvchi mushaklari kuchi esa hammasi bo'lib 24 kg ga, oyoq kaftini bukuvchilar kuchi 35 kg ga yetadi. 8 yoshli davrga nisbatan o'smirlik davrida mushak kuchi 4-4,5 marta ko'payadi. Bolalarda qo'l dinamometriyasining ko'rsatkichlari 40-45 kg gacha, qizlarda 20-25 kg gacha ortadi. 16 yoshli yigitlarda gavdaning tiklanish kuchi 60 foizga, qizlarda 70 foizga ko'payadi. Shuning uchun, maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy ish yoshga qarab qat'iy belgilanishi zarur[7,8].

O'zbek olimlarining so'zlariga qaraganda, tezkor-harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligidagi harakat soni bilan belgilanadi. tezkorlikning ayrim ko'rinishlari o'rtasida hajm vaqt ham ishonchli o'zaro bog'lanish bo'lavermaydi. Masalan, yuqori tezligi harakat reaksiyasi bilan kuzatilishi mumkin. Reaksiya vaqti yoshga ham bog'liq. Ayrim harakatlarda oddiy reaksiya vaqtini 2-3 yoshlarda aniqlash mumkin bo'lib, u 0.60-0.90 songa barobar. 3-7 yoshli bolalarda reaksiya vaqti ancha kamayadi, 0.30-0.40 songa teng bo'ladi. 13-14 yoshlarda harakat reaksiyasining vaqti kattalar reaksiya vaqtiga yaqinlashadi [4,6,5,9,13].

Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, so'ngra to'xtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qaytadan orta boshlaydi. Bu jismoniy sifat energiya manbai

bo'lgan kreatin-fosfat va asab orqali boshqarilishining takomillashishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tezkorlikning rivojlanishi bu omillar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chaqqonlik (epchillik) – harakatning bu sifati kuch, vaqt, fazo ko'rsat- kichlarini boshqarishni uddalanishi bilan ta'riflanadi. Kichik yoshli bolalarda bu usuliyatlar kuzatilmaydi va yosh ortishi bilan harakat uyg'unligining rivojlanishi va takomillashishi natijasida chaqqonlik asta-sekin ortadi. O'zining harakatlarini boshqarish aniqligi 4 yoshdan 17 yoshgacha to'xtovsiz rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sakrashdan keyin yerga qo'nish va uloqtirishda nishonga tushirish eng sezilarli darajada ortadi. Fazoni farqlash qobiliyati 8-9 yoshlardayoq yaxshilanib, 10-12 yoshlarda chaqqonlik tez orta boshlaydi, harakatlarni farqlash qobiliyati yaxshilanadi, mushak-bo'g'im sezgisi (proprioretseptiv sezgi) ancha aniqlashadi, 14-15 yoshli jismoniy chiniqmagan o'smirlarda chaqqonlik pasayadi, 16 yoshdan boshlab esa kattalardagi darajada tiklanadi. Mushak tarangligi, proprioretseptiv sezgi 15-17 yoshli o'smirlarda eng aniq qabul qilinadi.

Chidamlilik – bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktab-gacha yoshdagi bolalarda ularning juda harakatchanligiga qaramay mashq qilish natijasi ancha kam bo'ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa statik ishlarga chidamlilik past darajada bo'ladi. Umuman aytganda 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshlilar chidamliligining 1-3 qismiga teng bo'ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik birmuncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turg'un bo'ladi. 15-17 yoshdan yana ko'tariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy yuqori darajadagi kuchning 50 foiziga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish

10 yoshli bolalarda 96 sondan, 18 ga borganda 113 songacha ko'payadi.

Ikkinchi bolalik davridan dinamik ishlarga chidamlilik sekin ortadi. Anaerob quvvatning eng ko'p ortishi 10-14 yoshlilarda, aerob ishlarga chidamlilik esa o'smirlik davrida kuzatiladi. Lekin charchash kattalarga nisbatan o'smirlarda ancha tez, mexanizmlari hali yaxshi turg'unlashgan, mustahkam bo'lmaydi.

Egiluvchanlik – kishining yoshiga, jinsiga, bo'g'inlarining harakatchan- ligiga, tashqi muhit omillariga, bajariladigan mashqni turiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng ko'p ortishi bolalarning 7-14 yoshida, qizlarning 7-13 yoshida kuzatiladi. Bu davrda muntazam mashq qilish natijasida orttirilgan egiluvchanlik ko'p yil davomida saqlanishi mumkin. Bolalarga qaraganda qizlarda egiluvchanlik ancha yuqori bo'ladi, chunki ularda ayniqsa umurtqalararo bo'shliq erkaklardagiga nisbatan kattaroq va harakatchan, egiluvchanlik kecha-kunduz davomida turlicha bo'ladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik kam bo'ladi, kunduzi ortadi, lekin charchashdan keyin u pasayadi.

Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi, hamma yosh guruhlarida ham bolalarga nisbatan qizlarda past, shu bilan birga bu farq yosh ortishi bilan kattalashadi va 16-17 yoshlarga borganda eng yuqori darajaga yetadi. Shunday qilib, hamma harakat sifatleri va ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar bir tekis rivojlanmay, gohida sekinlashadi. Bolalar va o'smirlarning jismonan tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mushak faoliyatini to'g'ri tashkil etish ularning umumiy rivojlanishiga va salomatligining mustahkamlanishiga sharoit yaratadi.

Turli harakat sifatleri har xil tezlik bilan (geteroxron tarzda) rivojlanadi, bu yosh ortishida rivojlanishning umumiy

qonunidir. A.A. Gujalovskiy tomonidan bolalar va qizlarning maxsus mashq bilan shug'ullanish samarasi eng yuqori bo'lganida tegishli harakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan.

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy ontogenez bo'yicha (organizm tug'ilganidan to umrining oxirigacha o'ziga xos rivojlanish jarayonida) yoshning ayni davrida shiddatli rivojlanadigan va takomillashadigan jismoniy sifatni (kritik) davrdan foydalanmasa hamma vaqt ham uni amalga oshirib bo'lmaydi, bordi-yu amalga oshirilganda ham tabiat in'om etgan imkoniyatni qo'llanishiga nisbatan ancha qiyinchilik bilan erishiladi.

Ikkinchi xulosa shundan iboratki, agar ayni yosh davrida tabiiy takomillashadigan sifat rivojlanishiga ahamiyat bera olmasa, ayniqsa, har xil fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlarning notekis o'sishi yuzaga kelishi mumkin.

4.1-jadval

Jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari

Guruh	Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari
Bolalar	Oyoqlar va tananing harakat tezligi	7-9, 10-11, 13-14
	Gavdaning statik muvozanati	8-9, 11, 12
	Tezlik-kuch sifatlari	9-12
	Qo'llarni bukuvchi mushaklarning statik muvozanati	9-10
	Gavdani bukuvchi mushaklarning kuch (dinamik) chidamliligi	9-12
	Gavdani yozuvchi mushaklar kuchi	10-11, 16-17
	Umumiy chidamlilik	11-12
	Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi	14-15, 16-17

Ayniqsa, chidamlilik va kuchning bir xilda rivojlanishiga e'tibor berish kerak. Ba'zi yosh davrlarida kuchni rivojlantirishga haddan tashqari berilib ketib chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin, aksincha, chidamlilik mashqlarining ustunlik qilib ketishi kuchning normal rivojlanishini kechiktirishi mumkin. Endi dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi nazorat bilan tanishamiz.

4.2. Gandbolchilar kuchni rivojlantirish va tarbiyalash.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

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

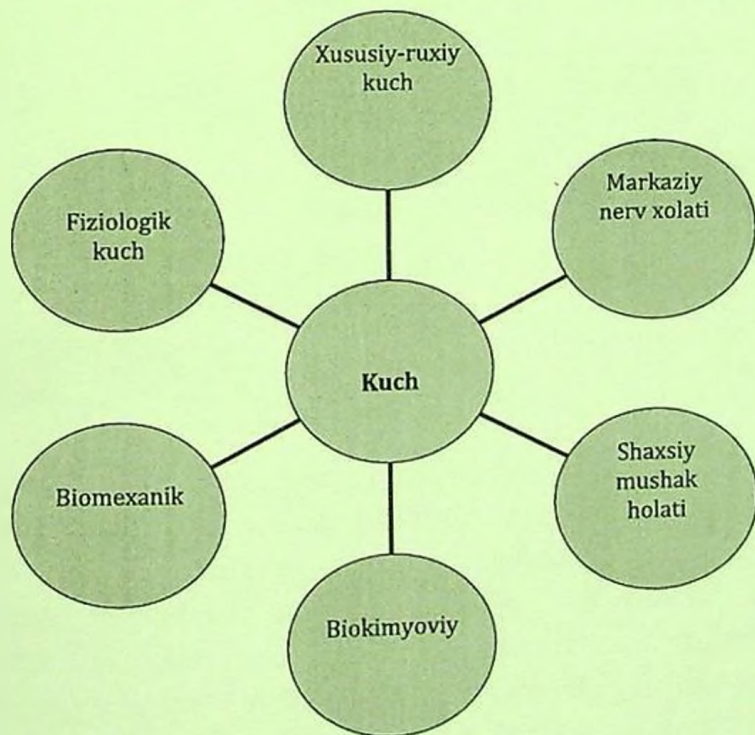
Mutlaq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

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

"Portlovchi kuch" – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan

mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuch omillari va parametrlari



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

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

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

Kuch omillari va parametrlari



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

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

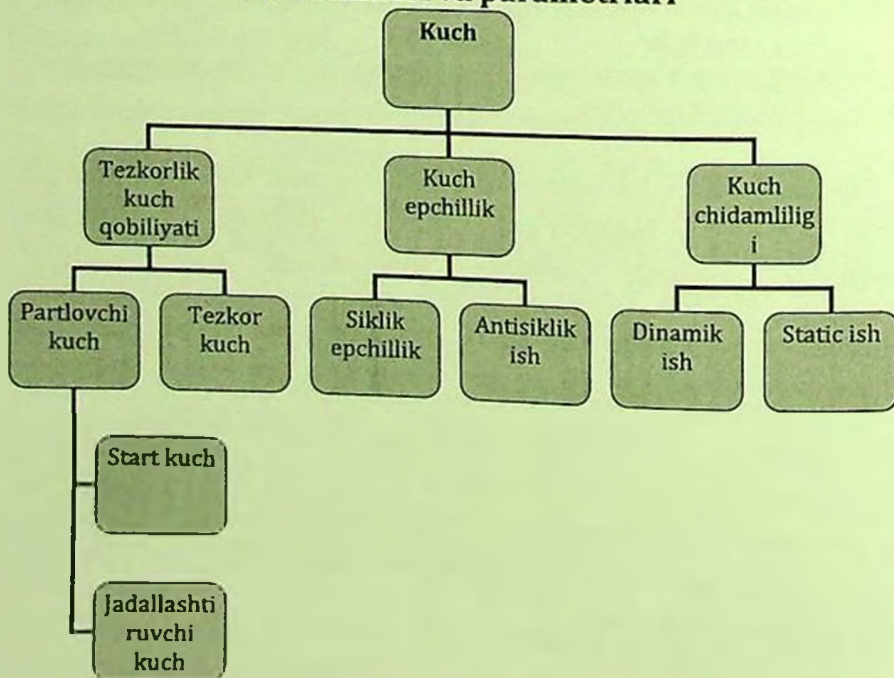
Kuch qobiliyatini tarbiylovchi vositalar

Kuch	
Asosiy vosita	Qo'shimcha vosita
Jixozlar bilan bog'liq tana mashqlari	Tashqi muxit bilan bog'liq mashqlar
Tana mushaklarini og'irlashtirish mashqlari	Jixozlarning qarama qarshiligi bilan bog'liq mashqlar
Siltab-to'xtash mashqlari	Qarama-qarshi sheriklik mashqlari
Izometrik mashqlar	

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma- bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish – tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakhasidagi balandligi qandayligiga qarab sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

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

Kuch omillari va parametrlari



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

"Portlovchi" kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegara-langani joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyingi yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali halqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

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

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

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

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

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

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

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

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

c) har safar mashq qayta bajarilayotgan og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.

"Maksimal kuchlanish" usuli o'yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal

og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 daqiqa tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalabbajarishdan iboratdir.

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

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

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

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

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

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

- shtangani (30-50 kg) yelkaga qo'yib sakrash;

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

- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish, kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

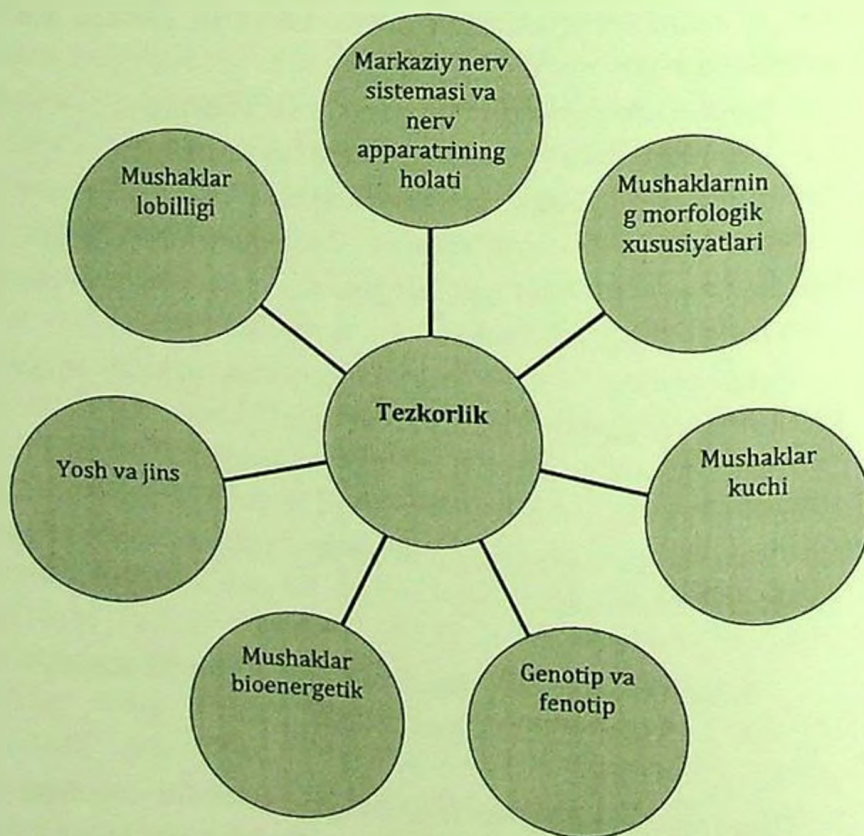
4.3. gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirish va tarbiyalash.

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni bajara olish qobi-liyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

Tezkorlikning omillari va parametrlari



O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining

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

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarnikeltiramiz:

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing ham, maksimal tezlikda

to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida – hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

4.4. Gandbolchilarning chaqqonligini rivojlantirish va tarbiyalash.

Chaqqonlik – bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobilyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarni muvafaqqiyatli yechish qobilyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

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

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini

takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga) urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

- to'pni yuqoriga otib, o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;

- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;

- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;

- harakatdagi to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

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

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

- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqitomonidan o'tkazib yuqoriga otish;

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

- ikki to'p bilan "jonglyor"lik qilish.

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

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

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

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

4.5. Gandbolchilarning chidamlilikni rivojlantirish va tarbiyalash.

Chidamlilik – markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklamalari- ning o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

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

Trenirovkaning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtini hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy sikllik shakllarning 5-7 daqiqali kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

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

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

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishini to'xtamasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;

- yuqori jadallikdagi ishining intervalligini ta'minlab beradi (10-15 soniya ishdan so'ng 20-30 soniya dam olish; 30-40 soniya ish - 1-1,5 daqiqa dam olish; 1,5-2,5 daqiqa ish - 3 daqiqa dam olish);

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 daqiqa ish, 5 daqiqa dam olish).

Chidamkorlik va uning tushunchasi to'g'risida.

Gandbolchilarda chidamkorlikni tarbiyalash muammosi mamlakatimizda ilmiy tadqiqotlar predmeti sifatida mualliflar tomonidan ilgari surilgan edi. Ular mazkur harakat sifatiga «Organizimni charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chikaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamkorlik tushunchasi birmuncha kengaydi.

Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar harakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamkorlik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamkorlik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan: kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va h.k.

Adabiyotlarda shunday fikrlarni xam uchratish mumkin: xatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat hisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro har xil alohida hamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamkorlik, tezlik, maxsus, kuch kabilarning yig'indisiga bog'liqdir.

Maxsus chidamkorlik ikki asosiy jismoniy sifat - tezlik va chidamkorlikni sintezi hisoblanadi.

Bu ikki sifat sport mahorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir. Maxsus chidamkorlikka ham mualliflar taxminan shunday nuqtai nazardan yondoshadilar. Ularning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytida, chidamkorlikni esa butun musobaqa davomida namoyish qilish kerak.

Hozirgi zamonda chidamkorlikning sifat jihatidan har xil turlari va darajalarini aks etgaruvchi yetakchi funksiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamkorlik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, gandbolchilarni tayyorlash uslubiyotini aniqlash va detallashtirish (batafsil o'rganish) imkonini berdi. Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish, qo'llanadigan mashg'ulot vositalarini ularning organizmga ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra anik hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yul ochadi.

Sunggi yillarda chidamkorlik haqida gap ketganda,

pedagogik va fiziologik tushunchalarning birikib ketganligini kuzatish mumkin. Kundalik-nutqimizga aerob va anaerob chidamkorlik degan tushunchalar kirib keldi. Chidamkorlik turlariga talab qiladigan sport mashg'ulotlar ta'siroti yo'nalishini aniq ochib bera olmayapti, shuning uchun endi chidamkorlik kichik turlarga ham tasniflanadigan bo'ldi. Shu tariqa aerob chidamkorlik qisqa muddatli, aerob, o'rta va uzoq aerob chidamkorlikka bo'linadi. Anaerob chidamkorlik ham xuddi shunday: qisqa muddatli, o'rta va uzoq davom etuvchi turlarga bo'linadi.

Yuklamalar yo'nalishi va shiddatini yurak-qon tomir urish tezligi nuqtai nazaridan asoslash to'g'risidagi taklif ham mavjud. Bunda yurak faoliyatining asosiy mezonni sifatida yurak qisqarishi tezligi (YuKT) qabul qilingan. Muallif fikriga ko'ra, gandbolda shiddatning I darajada shug'ullanish umumiy chidamkorligini oshirmaydi, faqatgina «sarflangan» kuchlarni tiklaydi (YuKT 114-132 ur/min), II darajada shug'ullanish umumiy chidamkorlikni oshiradi (YuKT 174 ur/min), III darajada umumiy chidamkorligini shiddatli mashg'ulotga moslashtiradi (YuKT 150-174 ur/min).

Yuqorida ko'rsatilgan shiddat darajalari asosida chidamkorlik sifati kichik mashg'ulotlarga bo'linadi. Muallif umumiy, sur'at va kuch chidamkorligini ko'rsatadi.

Buning ustiga, sur'at chidamkorligi, gandbol olib borish xususiyatlariga qarab yana 3 tur ga bo'linadi: a) qisqa chidamkorlik; b) o'rtacha; v) uzoq muddatli chidamkorlik. Anik mashg'ulotlar chidamkorlikning barcha turlari orasida o'zaro aloqada bo'ladi.

Masalan, razryadlilar guruhida umumiy va maxsus chidamkorlik orasidagi o'zaro bog'liqlik korrelyasiya koeffitsiyenti 0,48-0,70 ga teng bo'ladi. Umumiy va tezlik,

chidamkorlik orasidagi aloqadorlik eng kam ($R = 0,31-0,62$) deb topildi. Mashg'ulotlar jarayonida muayyan yo'nalish asosida, bajarilgan ish umumiy, muhim ahamiyatga ega. Yangi shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazilganda, aerob ish umumiy chidamkorlikni ko'proq rivojlantirish va keskin mashg'ulot olib borishga ixtisoslashganlar uchun eng maqbul ekanligi namoyon bo'ldi.

Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiyatida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi. Ayniqsa chidamkorlikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Muallif fikricha aerob va anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni maxsus sharoitda bajarilayotgan ishni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Tashqi ko'rsatkichlar murrabiy va sportchi birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muhim sanaladi.

Fiziologik nuqtai nazardan, aerob imkoniyatlar rivojlanishining eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod iste'moli (MKI), u inson qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori hisoblanadi. MKI to'g'ridan-to'g'ri aniqlash hamda «masofa-vaqt» aloqadorligining tahliliga asoslanib kritik tezlik to'g'risidagi tushuncha kiritilgan.

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini nafasni tutib turishga ko'ra baholash to'g'risidagi taklif ham bor, chunki chidamkorlik bilan nafasni tutib turishi kattaligi orasida yetarlınca yaqin bog'liklik mavjudligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarda bu bog'liqlik ancha kuchsizlanib qoladi.

Chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sport bilan shug'ullanuvchilar organizmining funksional

holatida fiziologik, biokimyoviy va boshqa o'zgarishlarni keltirib chiqaradi; o'pkada almashinuv hamda kislorod iste'moli ko'payadi, qonning tomir urishi vaqtidagi va daqiqadagi hajmi, undagi sut kislotasi miqdori oshadi va x.k.

Hozirgi zamon tasavvuriga ko'ra sportchilarda tinch holatda laktat darajasi 20 mg% gacha ko'payadi.

Aralash zonada mashg'ulot o'tkazilganda, ya'ni shiddat bilan nisbatan bir tekis ta'minlanuvchi zonada aerob va anaerob manbalardan sut kislotasi konsentrasiyasi yuzaga keladi. Musobaqa vaqti eng yuqori bo'lgan xollarda laktat darajasi o'am shu sportchi uchun eng yuqori ko'rsatkichlarga yetadi. Qonda sut kislotasi konsentrasiyasi 20 mg% dan oshganda o'tkaziladigan mashg'ulotlar anaerob zonadagi faoliyat hisoblanadi. Bajarilayotgan ishni energiya bilan ta'minlanishining umumiy kuchida anaerob oksidlanish ulushi ko'payib ketadi.

Razryadli sportchilarda barcha o'zgarishlar kamroq ko'zga tashlanadi. Muallif ma'lumotlariga ko'ra, razryadlilaridan sut kislotasi miqdori taxminan 13 mg% ni, yuklamadai so'ng 19 mg% ni, yuklama berilganidan 2 soat o'tgach 16,5 mg% ni, 4 soat o'tgach 10 mg% ni, yuklama berilganidan so'ng oradan 24 soat o'tgach esa 11 mg% ni tashkil etadi. Mushak faoliyatidan keyin qondagi sut kislotasi miqdori taxminan 45 mg% ga yetganda, kislorod qarzi laktat funksiyasi hosil bo'lishi boshlanadi. (O_2 -karz).

Demak, qonda yig'iladigan sut kislotasi maksimal miqdori bilan O_2 - qarzning laktat fraksiyasi kattaligi orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa bor.

Boshqa mualliflar tomonidan «Tegirmon» usulida otishda maxsus chidamkorlik hamda kuch sifatlari xususiyatlari orasida tik turishdan «ko'prik» holatiga o'tishga nisbatan ko'proq jihatlari ko'rsatib berilgan.

Mazkur mualliflar ushbu mashqlarni mashg'ulot jarayonini ko'rish masalasiga umumiy yondashuvdan alohida-alohida yondashuvga o'tishni taklif qiladilar. Ushbu va yuqorida aytib o'tilgan mashqlar sport mahorati o'sib borgan sayin tezlik sifatlaridan foydalanish darajasini tahlil qilib, xuddi shunday xulosaga kelish mumkin. «Tegirmon» usulida otishda tezlik sifatlaridan foydalanish darajasi 81-83% ga, tik turishdan «ko'prik» holatiga o'tishda esa 73-78% ga teng bo'ladi.

Gandbolchilarning xalqaro musobaqalarga tayyorlashning usuliy yunaltirilganligini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim: maxsus jismoniy tayyorgarlikning omillar asosidagi «surati» o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamkorlikni, maxsus chidamkorlikni oladi. Bu sifatarning manekenni 15 marta tashlash mashqida qo'shgan ulushi 70 % ni, manekenni 8 marta tashlash mashqida qo'shgan ulushi esa 77% ga teng. Eng muhimi maxsus chidamkorlik omili sanaladi. (manekenni 15 marta tashlashda - 31%, manekenni 8 marta tashlashda esa - 26,3%).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma trenirovka-ning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvo-fiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuklanmalarini jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzulishi bilan ta'minlanadi. Bunda quidagilar katta ahamiyatga ega:

- trenirovka jarayonining hamma elementlarida yuklamalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka vositalari va usullarining variativligi;

- maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

- asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

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

- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

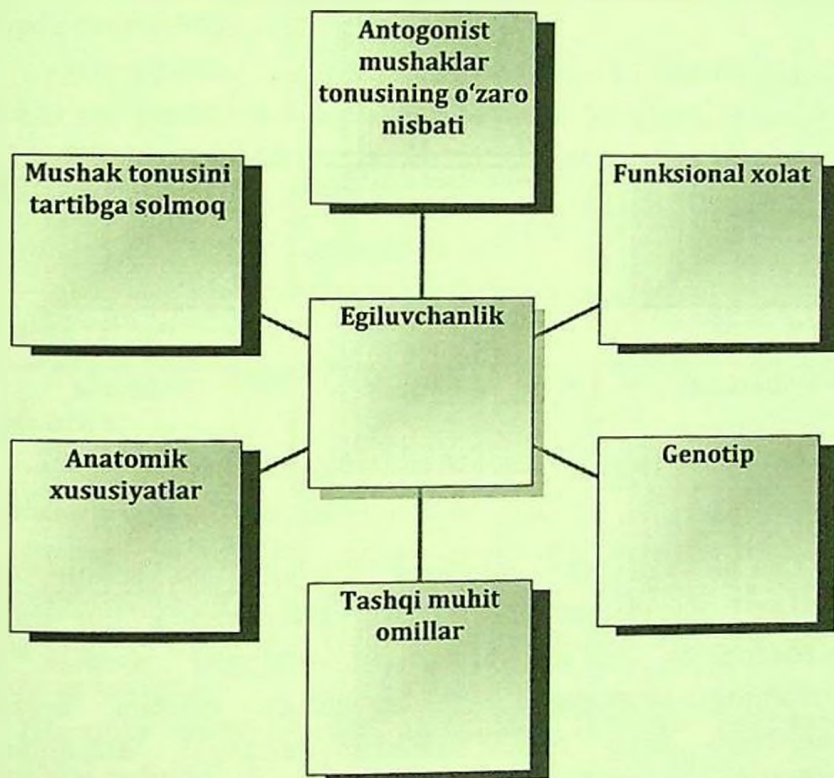
- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;

- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suvmuolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

4.6. Gandbolchilarning egiluvchanlikni rivojlantirish va tarbiyalash.

Egiluvchanlik – bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakat-larni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kuni ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Egiluvchanlik omillari va parametrlari



Asta-sekin kattalashtirib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'zi-luvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar, sherik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluv- chanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inersiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan seriyalar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Egiluvchanlik omillari va parametrlari



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

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

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavgani o'nga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yokisilkitish;

- bir joydan turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilanyugurish;

- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galmagaldan tez bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;

- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushurish (boldir va payni bo'shash-tirgan holatda);

- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishikerak);

- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;

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

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va uning yangi turi – psixo regulyatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari (barcha yoshdagi guruhlar uchun).

4.7. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Saf mashqlari. Yakkama-yakka bir qator orqama-orqa, oraliqli, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir, ikki. Zich va oralar yiroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oraliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'irlash, safda hisob, joyida burilishlar, yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish.

Yelka va qo'llar uchun mashqlar. Har xil dastlabki holatda (asosiy holatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish,

aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlar uchida ko'tarilish; oyoqni son qismidan bukish; o'tirish; oyoqlarni har xil tomonga siltab ko'tarish; keng hatlab prujinasimon harakat qilish; har xil dastlabki holatdan sakrashlar (oyoqlar birga, elka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshq.). Oyoqlarni tayanib sakrab bukish va to'g'irlash.

Bo'yin va gavda uchun mashqlar. Egilish, aylantirish, gavgani burish, yerda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; oldi va orqaga tayangan holda oyoqlarni har xil tomonga ko'tarish; yotib dastlabki holatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan holda va boshqa bir narsaga osilgan holda oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; va ushbu mashqlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar. Qisqa va uzun arqon, gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rezinali qarshilik, tayyoqchalar, shtanga (o'smirlar uchun) bilan bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantirish mashqlari. O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'irlash, bir va ikkinchi oyoqda galma-gal o'tirib turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Arqonga tirmashib chiqish. Gimnastika devorida mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: siltash, sakrashlar, o'tirib turish. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Har xil trenajyorlarda mashqlar bajarish.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Past startdan 30-100 metrgacha bo'lgan masofaga va shunday masofaga yurib va yugurib kelib maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq

engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib unga etib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Keng amplitudada umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egilish, oyoq va qo'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastika tayyoqchaga yoki to'rtta bo'lib birgalashib o'rindiqni ko'tarib, har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantirish. Gimnastika devori va o'rindig'ida har xil mashqlarni bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va harakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha narsalarni (to'rtgandbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tennisi, voleybol, basketbol, badminton o'ynash.

Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo)

ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari ko'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500 m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, o'smirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha har xil joylarda yugurish (har xil guruhlar uchun). Vaqtni hisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'lik joylarda vaqtni hisobga olib, uchdan o'n kilometrgacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib, basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "sayohatlar".

4.8. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakragan, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bittabitalab va ko'p martalab). Oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50

metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

To'p otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar

Qo'lning bukiladigan qismlarini bukish, yozish va qo'l panja qismlarini aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar barmoqlari bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki holatda tik ko'llarga tayanib yotib, oyoq uchlari joyda, qo'llar bilan yurib aylanma harakat qilish (o'ngga va chapga). Tik qo'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida ko'tarilib, oldinga, orqaga harakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlariga tayanib yotib, oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda deysinib sakrab, ko'llar bilan qarsak urish. Qo'l panjasida gantel, espander, tennis to'pi bilan mashqlar qilish (siqish). Rezinali arqon va gantellar bilan otish mashqlarini "imitatsiya" qilish. O'rindiqlarda yotib, qo'llarga gantel olib, ko'llarni yuqoriga, yonga pastga yana boshqa harakatlar qilish. Har xil vazndagi va kattalikdagi (tennis, erkak va ayollar gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirmato'plar) uzoqlikka, mo'ljalga tezlik bilan otish. Toshni suv ustidan sapchitib otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol to'ri ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga mo'ljallab otish. Joyidan, sakrab oldinga, yonga yiqilib qo'llarga tushish. Yugurib kelib gimnastika o'rindig'idan deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikkhasidan deysinib sakrab, erdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga tekkizish sharti bilan to'p otish.

O'yinda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni

tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut) qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'priksidan deysinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

O'rindiqlik ustida to'pni olib yurish, o'rindiqlik ustida yurib to'pni erga urib olib yurish va to'siqlar ustidan o'tib to'pni yerga urib olib yurish. Ikki qo'l bilan vaqti-vaqti bilan almashtirib ikki to'pni erga urib olib yurish. To'pni erga urib olib yurib sherik to'pini urib yuborish. Maksimal shiddat bilan har xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pni yerga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Har xil kenglikdagi qadamlarda, har xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. Sherik bilan 2-3 m oraliqlik musofani saqlab bir-biriga yuzma-yuz har xil harakatlarni bajarish.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Yugurib, sakrab texnik-taktik mashqlarni ko'p marta har xil shiddatda, davomiylikda va tanaffusda bajarish. O'yin vaqtini ko'paytirib, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga o'tib, o'quv o'yinlarini o'tkazish. Aylanma mashg'ulot (tezkor-kuch, maxsus).

4.9. Tarbiyaviy tadbirlar.

Zamonaviy sport uchun mashg'ulot yuklamalari shiddati va hajmini ko'paytirish o'ziga xosdir. Bu sport maktablarida ishni tashkil etishda o'z o'rnini topgan. Mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri doimo jarohatni oldini olishdir. Jarohatlar o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida samarali mashg'ulot

tizimiga xalaqit beradi. Ko'pincha gandbolda jarohat tezlik yuklamalarini bajarishda yuzaga keladi, chunki bu holda mushaklar, bo'g'imlar maksimal ish bajarishiga to'g'ri keladi. Asosiy sabab tezlikni kuchaytirish oldindan badanni qizdirish mashqlarining yetarli bo'lmasligida va shug'ullanuvchilar organizmining charchash holatiga kelib qolganligidir.

Jarohatni oldini olish uchun tavsiya qilinadi:

Mashg'ulotda yuqori yuklamalarga ko'nikishga maxsus tiklanish tadbirlari sabab bo'ladi.

Mamlakatimizda turli hil tiklanish tizimlari ishlab chiqilgan, bulardan yuqori yuklamalar bilan ishlaydilar. Sport maktablarida tiklanish tadbirlarini tashkil etishda bu tizimga asosan foydalanish mumkin.

Tiklanish vositalari uch guruhga bo'linadi: pedagogik, irodaviy, gigienik va tibbiy-biologik.

Pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi, chunki samarasiz tuzilgan mashg'ulotda boshqa tiklanish vositalari befoйда bo'lishi mumkin. Pedagogik vositalar o'quv mashg'ulotini to'g'ri tuzishda tiklanish jarayonini yaxshilashga qaratiladi, alohida bosqichlarda o'quv-mashg'ulot mikrotsikllarini samarali tuzishga yordam beradi.

Maxsus irodaviy o'rgatish usullarini malakali ruxshunoslar ta'sirida amalga oshiriladi. Ammo sport maktablarida o'quvchilarning bo'sh vaqtini boshqarishda ularning emotsional harakatini yo'q qilishda va yana boshqa holatlarda murabbiy o'qituvchi roli yanada quchayadi. Bu shartlar tavsifi va tiklanish jarayoni mobaynida salmoqli ta'sir etadi.

Gigienik tiklanish vositalari yaqqol ishlab chiqiladi. Bu kun tartibiga, ishga, o'quv mashg'ulotiga, dam olish, ovqatlanishga talabdir. Gigienik talablarga rioya qilish albatta zarurdir: mashg'ulot joyi, binolar holati va sport anjomlari.

Tibbiy-biologik tiklanish o'z ichiga qo'yidagilarni oladi: oqilona vitaminli ovqatlanish, tiklantiruvchi jismoniy vositalar. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida ovqatlanishni tashkil etishda rahbariyat qo'yidagilarga e'tibor berishi lozim:

1. Ilmiy tekshirish institutlari tomondan tavsiya etilgan ovqatlanish nizomigarioya etish.

2. Qishki mavsumda vitaminlardan foydalanish, og'ir yuklamalar berish, ularni me'yoridan oshirib yubormaslikni qat'iy nazorat qilish.

3. Tibbiy-biologik vositalar faqat tibbiy xodim va uni nazorat qiluvchitomonidan belgilanadi.

4. Tiklanish vositalari faqat sport ish qobiliyati susayganda yoki mashg'ulot yuklamalarini bajarish yomonlashganda qo'llaniladi.

Nazorat savollari:

1. Qanday jismoniy sifatlar mavjud?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bo'limlarga bo'linadi?
3. Jismoniy sifatlarga ta'rif bering?
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirisha qo'llaniladigan mashqlardan misollarkeltiring?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi?
6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari?
7. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?
8. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi?
9. Sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning ro'li?
10. Aqliy - irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?

4-bob bo'yicha xulosa

Gandbolda harakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish turli harakat sifatlarning takomillashishi bilan kuzatiladi. Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik yetilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatlari ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo'lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining morfologik va funksional o'zgarishlari, shuningdek, periferik apparat va ichki organlar ishining o'zaro kelishganligi bilan bog'liq bo'ladi. Mazkur sifatlar ushbu bobda muallif tomonidan yoritib berilgan.

V BOB. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI

5.1. O'yin texnikasini tavsiflanishi

Har bir texnik usulni o'rganishda uni bosqichlar bo'yicha ko'rib chiqish muhimdir, va asosiy e'tibor birinchi navbatda harakatning asosiy bosqichiga, keyinesa tayyorgarlik tafsilotlari va xilma-xilligiga qaratilishi kerak. Har qanday usulni o'rganishda texnik harakatni shakllantirishning mantiqiy ketma-ketligi kuzatilishi kerak.

- 1) to'pni qabul qilish bilan tanishish.
- 2) qabulni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish.
- 3) murakkab sharoitlarda to'pni qabul qilishni takomillashtirish.
- 4) o'yinda to'pni qabul qilishni qo'llash.

Tanishishda o'rganilayotgan qabul haqida usullar yordamida ma'lumot berish va u haqida umumiy takroriy taassurotlar bilan ko'rgazmali qo'llanmalar (fotosuratlar, sxemalar, kinogramma) namoyish etilishi eng muhim tafsilotlarga qaratiladi. Namoyish o'yinda qabul qilinadigan joy va ma'no, muayyan o'yinsharoitida uni eng oqilona qo'llash haqida hikoya bilan birga keladi. Keyin sinov tashabbusi beriladi.

Soddalashtirilgan sharoitda o'rganish harakat tuzilishini rivojlantirish uchun hech qanday to'siq taklif etadi. Tayyorgarlik va yetkazib berish mashqlarini tanlash katta ahamiyatga ega.

Dastlabki o'rganishda ular ikkita usuldan foydalanadilar: yaxlit va ajratilgan mashqlar (murakkab tuzilish texnikasi va harakatlarini o'rganish uchun ishlatiladi).

O'yin usullarini o'rganishda bajarish shartlarini murakkablashtirish uchun dastlabki pozitsiyani, masofani, yo'nalishni, harakat tezligini o'zgartiring, aralashuvni kiriting, qarama-qarshilikni kiriting.

Jamoalar o'z rejalarini amalga oshirish va bir vaqtning o'zida dushman rejalarini ochishga harakat qilib, raqib ustidan ustunlikka erishishga intiladi. Shuning uchun jamoalarning sport kurashini tomonlarning qarama-qarshiligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish kerak. O'yin jarayoni o'yinning texnikasi va taktikasi mavjudligi bilan belgilanadi. Ushbu tarkibiy qismlarsiz jamoalarning sport jang san'ati mumkin emas.

Texnika - o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan milliy harakatlar tizimini ifodalovchi o'yin texnikasi majmuasidir.

O'yin faoliyatining tabiati bo'yicha texnika ikkita katta qismga bo'linadi: maydon o'yinchi texnikasi va darvozabon texnikasi. Maydon o'yinchisining texnikasi, soyada, hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Hujum usulida to'pni ko'chirish va egalik qilish guruhlari ajratiladi va himoya qilish uslubida- to'pga egalik qilish va unga qarshi turish.

Hozirgi kungacha gandbolchilarning tayyorlash va uslubiy adabiyotlarda bir-xil atamalarni qo'llanish aniqlanmagan. Hatto o'yinning nomi, bir joylarda "qo'l to'pi" yana bir joylarda "gandbol" deb atalmoqda.

Aslida 1898 yili Daniya mamlakatida tashkil topgan bu o'yinning nomi (HANDBOLL) "HAND -qo'l", "BOLL-to'p", ya'ni biz ularni tarjima qilib olsak, "qo'l to'pi" bo'ladi, lekin Respublikamiz amalyotida futbol-oyoq to'pi, basketbol-savat to'pi va voleybol to'r to'pi deb yuritilmaydi. Shu sababli biz xam biz xam HANDBOLL ni gandbol deb yuritmoqdamiz.

Texnika - raqib ustidan g'alaba qozonish uchun oqilona harakatlar tizimi bo'lgan o'yin texnikasi majmuasi.

- o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan aloxida usullarni birgalikda bajarish.

- o'yin usuli - o'yinning ma'lum bir vazifasini yechishga

yo'naltirilgan harakat (darvozaga to'p otish, darvozani qo'riqlash uchun to'pni ushlab qolish va hakozo).

- usulni bajarish texnikasi-ma'lum bir vazifani yechish uchun xarakat tizimlarining eng qulay elementlaridan biri.

- texnika klassifikatsiyasi – bu barcha usul va uslublarni yuzaga kelgan xolatda bajarish.

- o'yin texnikasi – raqib ustidan g'alabaga erishish uchun jamoa o'yinchilarning oldindan tayyorlangan shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlar.

- texnik tayyorgarlik – o'yin va musobaqa faoliyatida ishonchli xarakat qilish uchun o'yin usullarini mukammal egallashni ta'minlovchi jarayon.

Gandbol 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 gandbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar bu gandbol 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'yinchilarni qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quydagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keladi.

O'yin texnikasida xujum 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 har xil turish, qaysi xolatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun xar 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.

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

Maydon o'yinchisi texnikasi

Darvozabon texnikasi

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli tuman qiladi.



5.1-rasm

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. 1 – jadval

5.2. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

Hujum o'yin texnikasi.

Hujumda o'ynash jarayonida gandbolchi muayyan texnikani qo'llaydi. O'yinda ishtirok etishga tayyorligi o'yinchining pozitsiyasida aks etadi, bu esa stend deb ataladi. Gandbolchining asosiy tayanchlari bir oz egilgan oyoqlarda, qo'llar tirsak bo'g'inlarida to'pni ushlab turish uchun o'ng burchak ostida egilib, orqa tekis, yelkalari qulay holatda turadi.

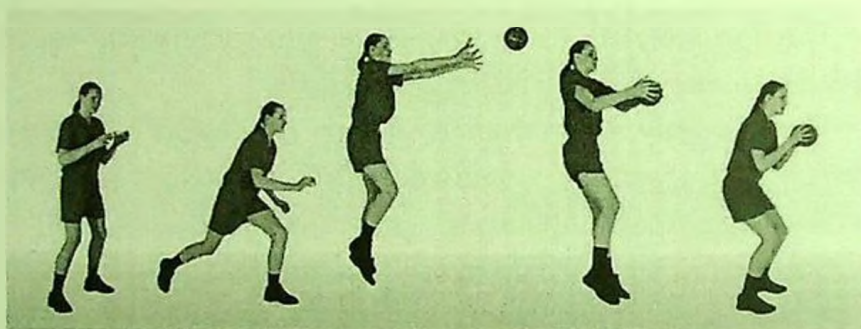
Maydon bo'ylab harakatlanish uchun gandbolchi yurish, chopish, to'xtatish, sakrashdan foydalanadi.

Yurish-odatiy va qo'shimcha qadam gandbolchi tomonidan pozitsiyani o'zgartirish uchun ishlatiladi. O'yinchilar yuz, orqa, yon tomonga harakat qilishadi.

To'xtatish - bir yoki ikki oyoq bilan tormozlanadi. Bir oyoqni tormozlash uchun gandbolchi magistralni keskin burab, oyoq bilan tekis oyoqni oldinga siljitib, ichkariga burilib, yon tomonga buriladi. Boshqa oyoq kuchli egiladi. Ikki oyoq bilan tormozlanish sakrashdan oldin keladi. Hodisa yuz berganda, oyoqlaringizni qattiq egib, tana vaznini ikkala oyoqqa ham tarqatishingiz kerak.

Harakatlarni o'rganishda har bir usulni alohida-alohida o'rganish va texnikani qanday qilib birlashtirishni o'rganish kerak. Uzoq vaqt davomida bir usulni o'rganish kerak emas. Yugurish quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: odatdagidek, yo'nalish o'zgarishi bilan (zigzag, burilish, shuttle), tezlik o'zgarishi (tezlashuv, chayqalish), har xil turdagi yugurishlar, ritmik harakatlar bilan. O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga 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.



5.2-rasm kelayotgan to'pga chiqib uni havoda ushlab ikki oyoqqa tushadi To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. 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 ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

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



5.3-rasm. Turgan holatda to'pni uzatish

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish – gandbolda 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 yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbol 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 uzatadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.



5.4-rasm To'pni yerga urib olib yurish.

To'pni yerga 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 yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga aniqlanadi.

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

5.3. Darvozaga to'p otishning asosiy usullari

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 tarafga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

ТҶАНН ОТИШ ФАЗЫСИ		
тайёргарлик	асосий	якуний
		



5.5-rasm Yuqoridan qo'lni bukib otish

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi 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 xolda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish –bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashi uchun xizmat qiladi. To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkagan holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10 - 12m) 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.



5.6-rasm Yuqoridan to'p uzatish

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



5.7-rasm. Yon tomonga egilib otish



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

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

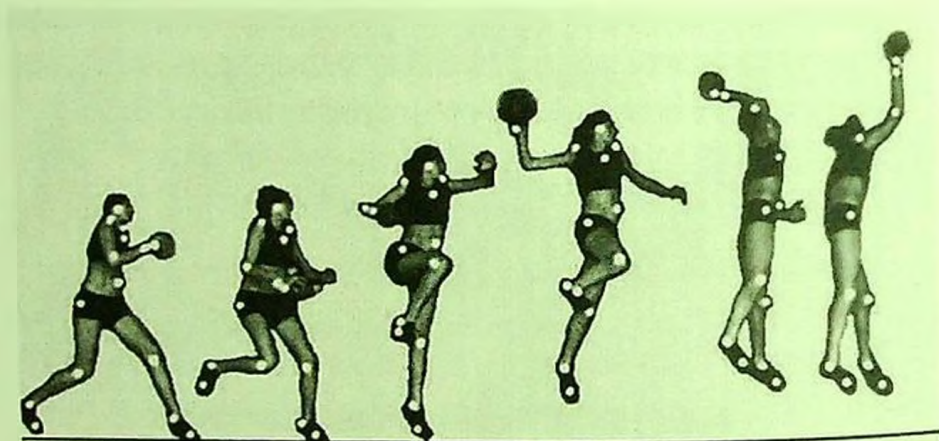
O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutilish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi. To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi. Darvozaga bunday xilma – xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil –oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutilish 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 qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi. (8-rasm).



5.9-rasm Raqibning chap tarafidan egilib otish



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

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

O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutilish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi. To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi. Darvozaga bunday xilma – xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil –oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutilish 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 gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi. (8-rasm).



5.9-rasm Raqibning chap tarafidan egilib otish

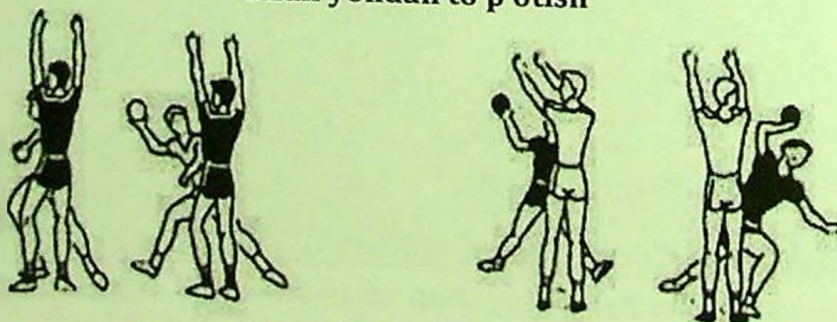


5.10-rasm. Raqibning o'ng tomonidan egilib otish

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.



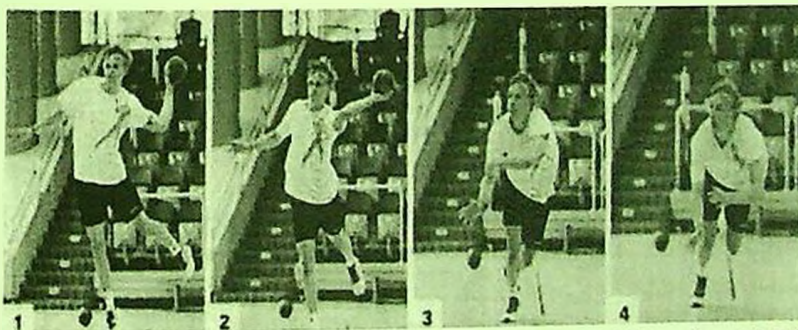
5.11-rasm. Sakragan holatda yuqoridan aldamchi harakat bilan yondan to'p otish



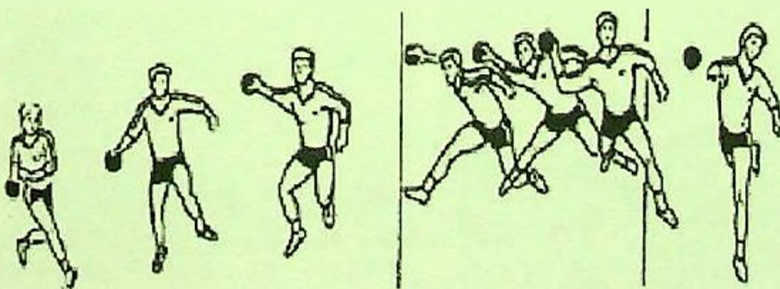
5.12-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi.

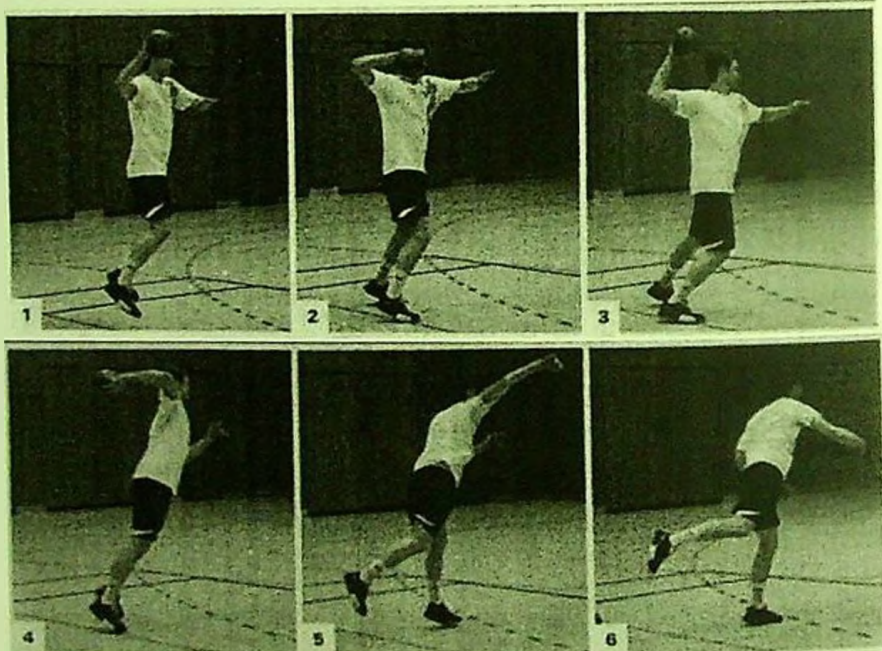
To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi qo'llari orqali tayanib ko'kragi bilan yerga yiqilib sirpanib ketadi.



5.13-rasm. Chapaqay gandbolchining yiqilib to'p otishi

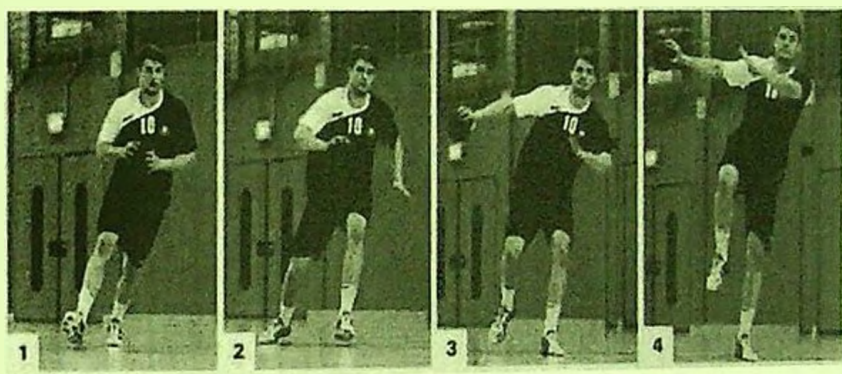


5.14-rasm Yuqorida qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish.



5.15-rasm. Ikki oyoqda tayanib yuqoridan to'p otish

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi. (5.16-rasm)



5.16-rasm



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

Darvozaga to'p otishning asosiy usullari



5.18-rasm. Sakrab yuqoridan to'p otish



5.19-rasm. Burchakdan to'p otish



5.20-rasm Sakrab, o'ngga egilib to'p otish



5.21-rasm Sakrab, chapga egilib to'p otish



5.22-rasm. Yiqilib to'p otish



5.23-rasm. Sakrab, himoyachi ustidan to'p otish



5.24-rasm Yondan to'p otish



5.25-rasm 9 metrli jarimadan to'p otish

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

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'pni otishga harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavgasi yoki qo'llari bilan qo'yg'an to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

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

5.4. Gandbolda chalg'itish usullari

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



5.26-rasm Chapga aldab otish



5.27-rasm Ikki himoyachi orasidan aldab o'tish



5.28-rasm O'ngga ko'rsatib, chapga ketish



5.29-rasm O'ngga aldab o'tish

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

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p 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 yerga 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.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlarda ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda taqibdan qutilish maqsadida foydalaniladi.

To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Ximoyachini chalg'itish orqali sherigiga to'p uzatish

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

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini 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 yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.



5.30-rasm. Chalg'itishlarni, ayniqsa himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bubir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, xamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

Hujumda to'siq (zaslon) qo'yish turlari



5.31-rasm. Chapdan to'siq qo'yish



5.31-rasm. O'ngdan to'siq qo'yish



**5.3.30-rasm. Sherigiga
yo'lochi berish**



**5.3.31-rasm. O'ziga yaxshi
pozitsiya yaratish**

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



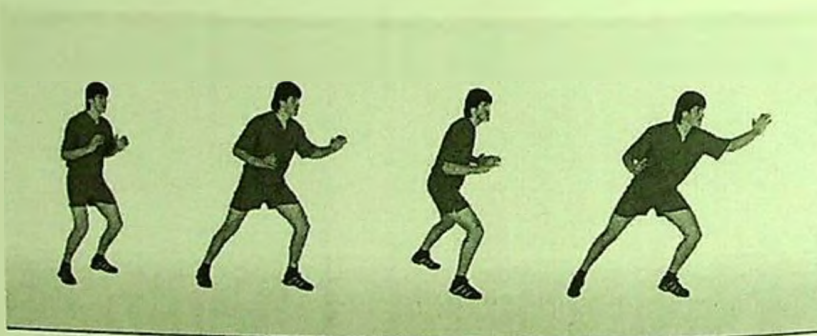
5.31-rasm. To'pga ochilish

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.

5.5. Himoyada turish holati va darvozaga to'p otish texnikasi

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



5.32-rasm. Himoyada turish holati

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

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

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt

poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni 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.

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. 5.33-rasm Yakka holda to'siq qoyish (blok).

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.



Himoyada to'pga to'siq qo'yish turlari



5.34-rasm. Yakka to'siq qo'yish



5.35-rasm. Juftlikda tayangan holatda yuqoridan to'siq qo'yish



5.36-rasm. Juftlikda sakrab yonga to'siq qo'yish



5.37-rasm. Juftlikda sakragan holatda yuqoridan to'siq qo'yich

Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuninguchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

To'pli o'yinchini to'xtatish turlari



5.38-rasm. Darvozaga to'p o'tayotgan o'yinchini oldidan to'xtatish



5.39-rasm. Darvozaga to'p o'tayotgan o'yinchini yondan to'xtatish



5.40-rasm. Oldidan guruh bo'lib to'xtatish



5.41-rasm. Yondan guruh bo'lib to'xtatish



5.42-rasm. Aldab o'tayotgan o'yinchini yondan to'xtatish

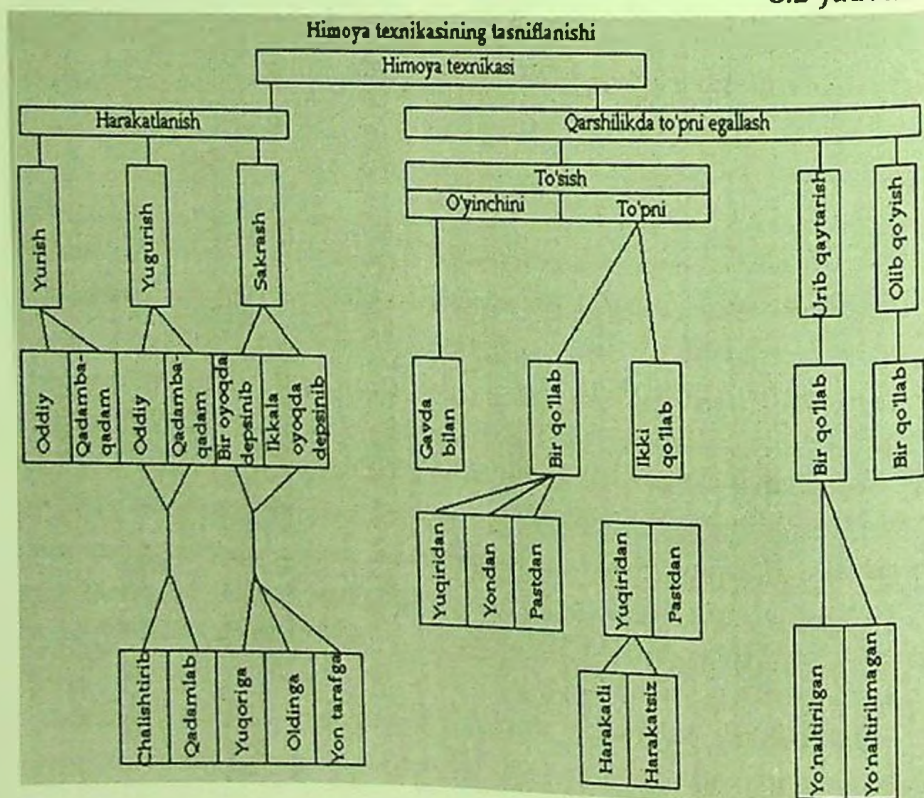


5.42-rasm. Aldab o'tayotgan o'yinchini oldidan to'xtatish

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ulganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy

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

5.2-jadval

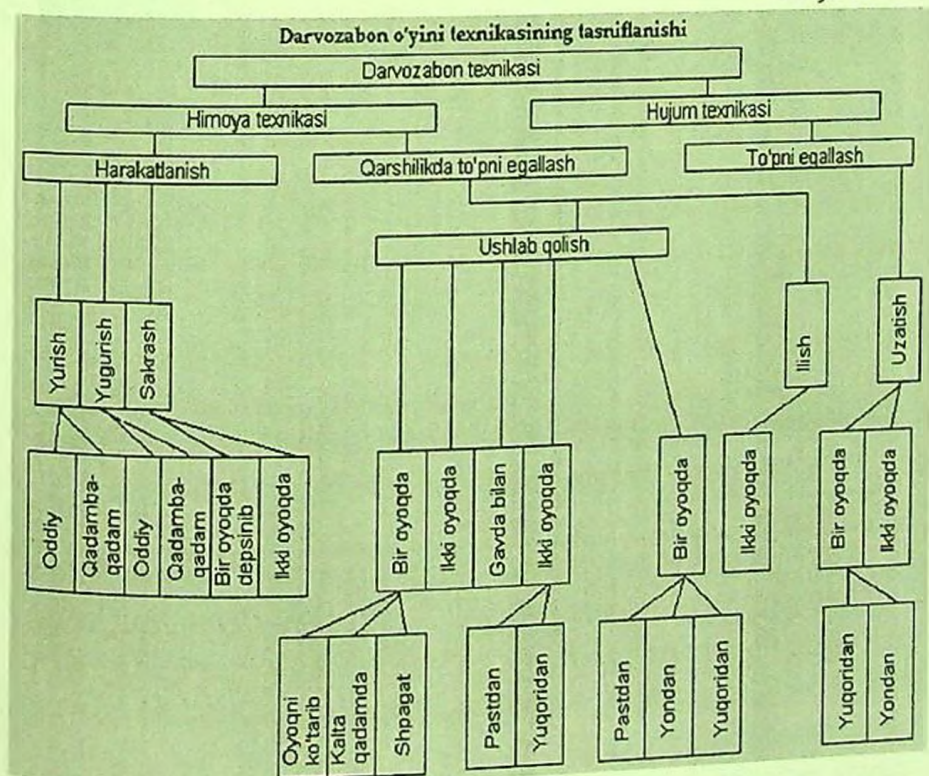


5.6. Darvozabon himoya texnikasining asosiy usullari

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

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

5.3-jadval



Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har hil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin. 5.43-rasm.



5.44-rasm. Darvozabonning asosiy turish holati.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15–20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi: ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana

shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

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

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.



5.45-46-rasmlar. Burchakdan otilgan to'pni qaytarish.

Darvozabon hamla qilish xarakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuninguchun u bu harakatlarni har 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 sakrash 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'llarni 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 qaytarganda so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak.

Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani maqul. Lekin eng yaxshi yo'li-to'pniikki qo'llab ilib olish.

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



5.47-rasm. To'pni ushlab olishi

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



5.48-49-rasmlar. Yuqoridan kelayotgan to'pni bir qo'llab qaytarish.

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 xamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga

ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l xam cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'irlanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoqtizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

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

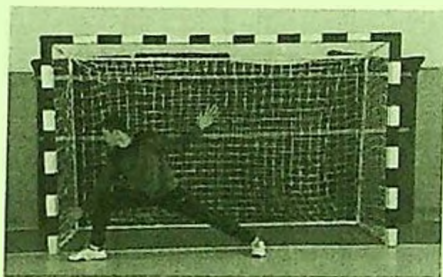
To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishining garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland trayektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqoridan qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.



5.50-rasm. to'pni uzatish

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland "traektoriya"da keladigan to'pni egallashga

doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30°dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.



5.51-52-rasmlar. Pastdan kelayotgan to'pni qo'l va oyoq bilan qaytarish.

Darvozabon hech 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 xujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. Gandbol o'yinining tavsifi qanday?
2. Gandbol maydoni va darvozasi o'lchamlari to'g'risida nimalarni bilasiz

3. Gandbol sport turida qanday amplua o'yinchilari mavjud
4. Gandbol sport turida necha xil to'p farqlanadi
5. Hakamlar tomonidan jazolashda qo'llaniladigan qanday kartochkalarni bilasiz va ularning o'lchamlari
6. Sust o'yin deganda nimani tushunasiz
7. Gandbol to'plari to'g'risida nimalar bilasiz?
8. Diskvalifikatsiya to'g'risida nimalar bilasiz?
9. O'yinni boshlash uchun bir jamoada eng kamida nechta o'yinchi bo'lishiga ruxsat etiladi?
10. Bolalar jamoasi uchun o'yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qancha?

5-bob bo'yicha xulosa

Har bir texnik usulni o'rganishda uni bosqichlar bo'yicha ko'rib chiqish muhimdir, va asosiy e'tibor birinchi navbatda harakatning asosiy bosqichiga, keyinesa tayyorgarlik tafsilotlari va xilma-xilligiga qaratilishi kerak. Har qanday usulni o'rganishda texnik harakatni shakllantirishning mantiqiy ketma-ketligi kuzatilishi kerak. Gandbol 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 gandbol texnikasini tashkil etadi.

Mavzu doirasida gandbolchilarning to'p otish, hujum va himoya texnikasi, to'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni yerga urib olib yurish, to'pni otish, yuqoridan to'p uzatish, yon tomonga egilib to'p otish, ikki oyoqda tayanib yuqoridan to'p otish, darvozaga to'p otishning asosiy usullari, sakrab yuqoridan to'p otish, burchakdan to'p otish, chalg'itishlar (fint), himoyada turish texnikalari, to'pni olib qo'yish, to'pni urib chiqarish, to'pni to'sish, himoyada to'pga to'siq qo'yish turlari bo'yicha xar bir texnik elementlarni mukammal darajada o'rganish lozimdir.

IV BOB. GANDBOLCHILARNI TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBIYOTI

6.1. Gandbol o'yin taktikasi

Erta yoshlikdan boshlab muayyan sport turi bilan shug'ullanish jarayonida texnik-taktik usullarga o'rgatish va ularni takomillashtirish davomida bolalarning nasliiy hamda hayot davomida orttirgan jismoniy imkoniyatlariga qarab zarur koordinatsion qobiliyatlar (to'g'ri, yonlama, burilma va aylanma harakatlar davomida muvozanat saqlash, tana va tana qismlarini boshqarish, harakat reaksiyasi va h.k.) u yoki bu sur'atda shakllanib boradi. Ushbu jarayon ana shu texnik-taktik usullar, ularning tarkibiy komponentlari, elementlari va ijro etish fazalarini o'zlashtirishda yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatoliklar, kamchiliklarni bartaraf etish yoki tuzatish orqali amalga oshiriladi. Bu borada gandbol nazariyasi va amaliyotida ham ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan, ilmiy maqolalar, o'quv adabiyotlari, dissertatsiyalar hamda monografiyalar yaratilgan. Jumladan, S.I. Doroxov o'zining dissertatsion tadqiqotlari asosida shunday g'oyani ilgari suradiki, gandbolchilarni tayyorlashda texnik-taktik usullarga o'rgatishda va ularni takomillashtirishda musobaqa o'yinlariga xos bo'lgan vaziyatlarni modellashtirish asosida taqlidiy mashqlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini ortishiga imkon yaratar ekan. Modellashtirilgan o'yin vaziyatlari tarkibida harakatlanayotgan ob'ektlarni (to'p, maydon va uning zonalari, o'yinchilar) e'tiborga olish darkor ekan. O'zlashtiriladigan texnik-taktik usul dastlab raqib qarshiligisiz va to'psiz, keyin qarshilikda to'p bilan, avval sekin tezlikda, so'ng tezlikni oshirib, turli yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq ekan

[7,8,12].

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

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

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

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

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

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

Gandbol 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 himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan

o'yinchi taktik tafakkuridan foydalanadi, 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 gandbolo'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'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta 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 yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

6.2. Gandbol o'yinida hujum taktikasi

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi – buraqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, **taktik "kombinatsiya"larni** bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

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

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonmayon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun hududda 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 gandbol faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha raqibdan 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 soniya davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo, buning uchun barcha o'yinchilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

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

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi 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 maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni

oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

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

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

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

6.3. Gandbolda hujum turlari

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

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida o'yinchi irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p trayektoriyasini 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 holatdan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

Hududiy hujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular raqiblaruyushgan himoyasiga qarshi hujum uyushtiradilar va bu "**hududiy hujum**" deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga **1 daqiqadan** ortiq vaqt berilmaydi.

Hududiy hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

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

Hududiy hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhni oldingi qatorida darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikki burchak va bir chiziq o'yinchisi joylashadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rta o'yinchilari egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan, ular raqiblar mudofaasi

orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin holatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

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

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

6.4. Gandbolda hududiy xujum turlari

Hududiy hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Hududiy hujumda o'yinchilarning 3-3; 2-4 yoki 1-5 joylashishi ko'p tarqalgandir. Hududiy hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Hududiy hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi **"qaytar va chiq"**, **"aldamchi hujum"**, **"joy almashtirish"** (skrest), **"to'siq"** singari oddiy 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 hujumchilar uchun ochilgan "yo'lakcha"da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

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

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

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samaralifoydalanadilar.

Hududiy hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylabo'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni harxil 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 hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga **"ochilishga"**, to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishga 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 kirs, u holda unga darhol 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: **"vosmyorka"**, **"ikki burchak"** hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi hududiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning **"vosmerka"** variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan

kelib chiqqan bo'lib katta va kichik **"vosmyorka"** degan ikki turga ajratiladi.

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

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

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

Hududiy hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

6.5. Gandbol o'yinida himoya taktikasi

Himoya taktikasi shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Mudofa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum 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'rganilganaloqalarni 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.

Himoya harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, hududli va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

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

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgan-

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

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'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 hududida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi daqiqalarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, **shaxsiy himoya taktikasini** qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ammo bu taktik tizim o'yinchilardan juda yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

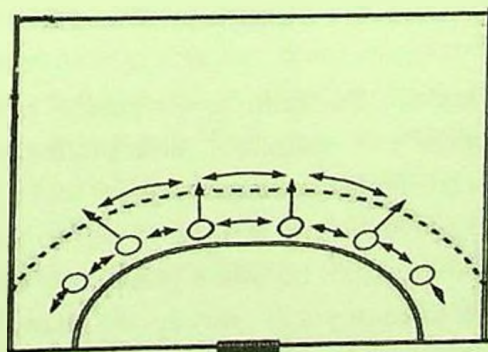
Hududiy (hududli) himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish hududi aniqlanadi, ya'ni, uning hududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo'lishiga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini

egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu hududdagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 metr masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan ularning beshtasi hududda joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdanuchgacha 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.

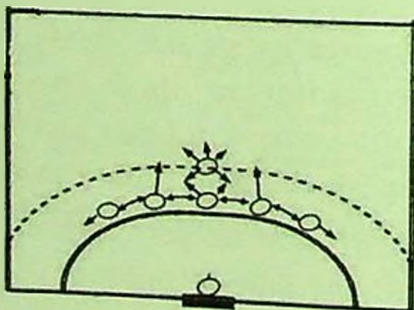
Keng tarqalgan hududiy himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.



6.1-rasm. 6:0 hududiy imoya taktikasida
Shunday qilib, 6:0 hududiy imoya taktikasida (6.1-

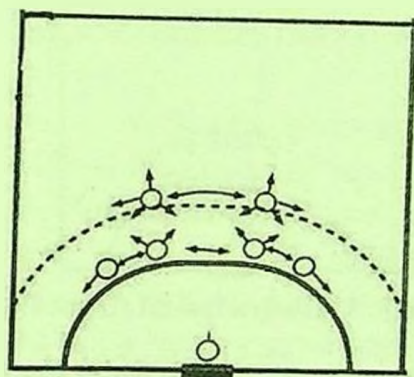
rasm) barcha o'yinchilar 6:0 himoya tizimi 6 metrli darvozabon maydoni hududi oldida joylashadilar. Bu himoya taktikasining afzal tarafi shundaki, bunda himoyachilar bir-birlariga yaqin joylashadilar va hujumchilarning fint orqali yorib kirishlari qiyinlashadi. Bu taktik tizim asosan uzoq masofadan darvozaga to'p otmaydigan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

5:1 himoya taktikasida (6.2-rasm) 5 ta o'yinchi darvozabon maydoni chizig'i oldida himoyalanishadi, bitta o'yinchi esa 9 metrli hududda o'z hududini himoya qiladi. Bunda oldinga chiqqan o'yinchi markaziy va ikki yarim o'rta hujumchisining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarini buzishi va 9 metrli hududdan darvozaga erkin to'p otishlariga yo'l qo'ymasligi kerak.



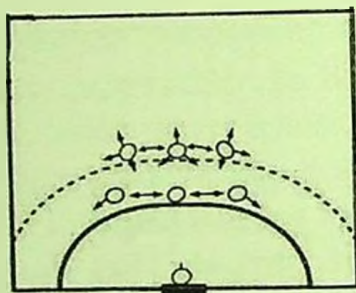
6.2-rasm. 5:1 himoya taktikasida

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda 9 metrli chiziqda joylashadi (6.2-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo'lishi kerak, to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishilozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to'p otishlarni oldini olishdan iboratdir.



6.3-rasm 4:2 himoya tizimi

3:3 himoya tizimi (Shved devori). Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib, har bir chiziqda uchtdan o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (6.3-rasm). O'yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarimo'rta pozitsiyadan amalga oshiriladigan to'p otishlarni oldini olish. Ikkinchi chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning muvaffaqiyatli o'zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi. Hududiy himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga xalaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning hududga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Hududiy himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.



6.4-rasm. 3:3 himoya tizimi (Shved devori).

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

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

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

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 hududda himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

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

6.6. Himoya taktikasida jamoa harakatlari

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

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

a) agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi u hujumchini ta'qib qilishga o'tadi, boshqalari esa ularni straxovka qiladi;

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

Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi, jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p

bilan o'tishga to'p 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 joylashuvidan hujum qilishda uchraydi; himoyachilar hujumni **"straxovka"** qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

"Straxovka" to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan hududni 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 holatiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

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

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

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro 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, boshqasiesha xavfli bo'lgan hududni 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 holatni egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qaramaqarshi 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.

6.7. Himoya taktikasida 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 – qarshihujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkiti olgani maqsadga muvofiqdir.

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

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan,

uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (9 metrlik chiziq oldida).

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

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

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

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

6.8. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi

Asosiy turish–darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda harxil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza

ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib, tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

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

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

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishiga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bema'lol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har 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 holatlardahujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

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

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

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

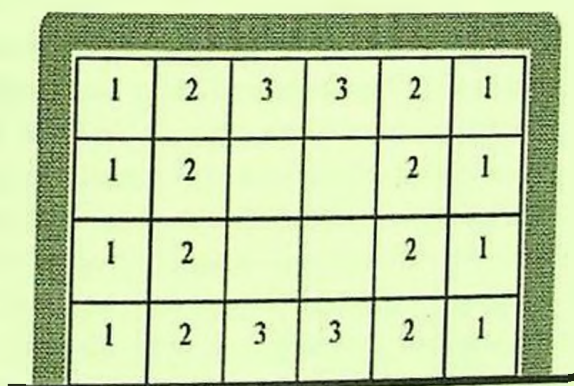
Himoyada darvozabon o'ynining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib, turli usullarni qo'llaydi. Darvozaning shartli hududlari uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz. Pastdagi to'rtburchaklar yunalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to'rtburchak yunalishiga otilgan to'plarni – uzoq to'plar, 2-to'rtburchak yunalishidagi to'plarni – o'rta, va 3-to'rtburchak yo'nlishidagilarni esa – yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'pni 1-to'rtburchak yunalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib, to'pni qaytaradi; agarda 2-to'rtburchak yo'nalishida otilsa – sirpanish (max) va yonga tashlanish (vipad);

1- to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa – biryoki ikki oyoq bilan tashlanishni amalga oshiradi. Agar o'rta to'p 1-to'rtburchak yo'nalishida uchayotgan bo'lsa, bunda darvozabon 3-hududga qadam qo'yib, bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi; agar uchinchi turtburchakga yo'nalgan bo'lsa – qo'l bilan, oyoq silkinishi (max nogi) va son bilan. Agar yuqori to'p 1-yoki 2-to'rtburchaklarga yunaltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib, bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3- to'rtburchakda bo'lsa – ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qayerdaliliga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy

bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 30° dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o'rin oladi (36-rasm). To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashib yo'nalishiga ko'ra hujumchining hujum chizig'iga qarab darvozabon yarimoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

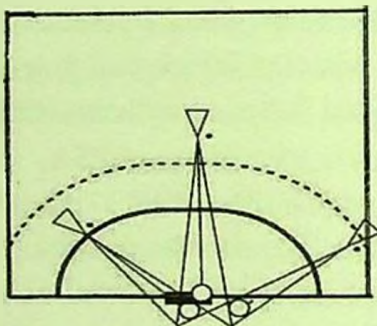


1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

6.5-rasm. Darvozaning shartli hududlari

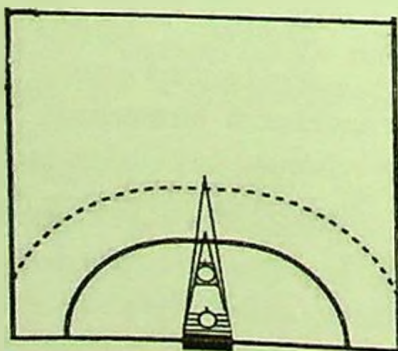
Buning uchun unga yon tarafiga 1-2 qadam qo'yish yetarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir. Darvozabon uchun markazdan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi. Bu holatda darvozabon darvozadan ancha oldinda hudud tanlaydi.



6.6-rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash

To'pning yo'nalish burchagini kamaytirish uchun u dadil oldinga chiqishi kerak. Bu harakati bilan darvozabon to'p darvozaga kirmasligi uchun to'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi. Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to'g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Hujumchining to'p otishidan oldin uning ro'parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turish juda muhim. Ba'zan hujumchi to'p yo'nalishini o'zgartirishga imkoniyati bo'lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu samarali bo'ladi, chunki darvozabonning chiqishi hujumchi uchun kutulmagan hol bo'ladi. Bu usulni to'satdan amalga oshirish lozim, chunki hujumchi to'pni darvozabon ustidan darvozaga yo'nal-tirishi mumkin va darvozabon bu tanlash holatda yakka kurashni yutqazadi.



6.7-rasm. Darvozabon hududida pozitsiyani tanlash

Uzoq masofadan otilgan to'plar otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (6.7-rasm). Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi kerak.

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

- 1) to'p qaysi masofadan otilyapti;
- 2) to'p otilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
- 3) himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
- 4) hujumchining to'pni otishdagi o'ziga xos xususiyatlari.

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

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar;
- 3) joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar:

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

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar:

- 1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;
- 2) qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

3) oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

4) oyoqlarni keng qo'ygan holatda (to'pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar:

1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash;

2) gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;

3) gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to'pni yo'naltirishga undash.

4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:

1) turli aldovchi harakatlarni qo'llash;

2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;

3) raqiblarni yaxshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llash;

4) shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'libko'rinsin.

GLOSSARIY

Gandbol sport turining asosiy tushunchalari va iboralari

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

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

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

Chiziq o'yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik

usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

**To`pni uzatish** – asosiy texnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. To`p uzatishni bajarishda, to`p ushlagan qo`l tirsak qismidan bukilgan, tirsak yelka bilan baravar yoki yelkadan biroz balandda bo`lishi, agar to`p o`ng qo`lda uzatilsa chap yelka oldinda bo`lishi maqsadga muvofiq.

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

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

Chalg'itishlar (fint) – 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 qutulish maqsadida foydalani-ladi. To'p bilan chalg'itishlar to'p uzatishni, darvozaga to'p otishni, to'pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

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

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

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

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

Qo'shilish – bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda,

bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sportchini sportga mo'ljallash orientatsiyasi – yosh sportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash – oʻz tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, oʻsmirlar va yoshlarni maʼlum sport turi boʻyicha mutaxassis boʻlish qobiliyati aniqlanadi.

Harakat koʻnikmalari – kishida harakat tajribasi va bilimlari toʻplanib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi.

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

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar – pedagogik jarayonining shartli belgilari boʻlib, jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi.

Pulsometriya – mashgʻulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashgʻulot pulsometriyasi oʻtkaziladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi.

Darsning motor zichligi – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan oʻquvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan soʻf vaqtidir.

Yuqorida sanab oʻtilgan tushunchalar va atamalar gandbol nazariyasi va uslubiyatida keng qoʻllaniladi. Taklif etilayotgan

atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgarib turishi mumkin.

Savollar:

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Hududiy 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 "hududiy himoya" tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Isroilov R.I. "Gandbolni o'rgatish metodikasi" o'quv qo'llanma, 2021 y

2. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - "METHODIST NASHRIYOTI"-2023, 175 b.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.

4. Pavlov Sh.K, "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)" (Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish) o'quv qo'llanma, 2021 y.

5. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" darslik, 2017 y.

6. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. Abdalimov A.O. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)". O'quv qo'llanma – T.: Ilmiy texnika axboroti-press, Toshkent 2021. 157 bet.

7. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Isroilov R.I., Shelyagina I.N., "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)", 2018 yil.

8. Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma, 2020 y.

9. Tulaganov Sh.F. "Yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlash". O'quv qo'llanma, 2024y.

10. Абдурахманов Ф.А. – Теория и методика гандбола. Учебное пособие -Т.: Ilmiy texnika axboroti-press, Тошкент 2021. 276 с.

11. Абдурахманов Ф.А., 2020,. Теория и методика гандбола / уч. пособие «Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti», Ташкент. 2020. – 278 с.

12. Акрамов Ж.А. Гандбол / учебник, -Ташкент. «Лидер Пресс», 2008 - 408 с.

13. Акрамов, Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1992. – 23 с.

14. Дорохов, С.И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности: Автореф. дис. ... док-ра пед. наук / Дорохов Сергей Иванович. – СПб. 2004. – 49 с.

15. Игнатьева В.Я., Перетряхина М.А., Овчинникова А.Я. Факторы индивидуализации подготовки высококвалифицированных игроков в гандбол. // Теория и практика физической культуры. № 5. России. - М., 2008. - С. 71-73.

16. Игнатьева, В.Я. Техническое мастерство игроков в гандболе: учеб. пособие для самостоят. работы студентов, спортсменов и тренеров / М-во спорта РФ, Союз гандболистов России. - М.: 2013. - 120 с.

17. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации: Фан-спортга илмий-назарий журнал №3. 2005. - С. 24-26.

18. Котов, Ю.Н. Уровни подготовленности игроков разного пола и амплуа команд суперлиги Чемпионата России по гандболу / Ю.Н. Котов, Т.А. Ализар, А.Я. Овсянникова // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 5. – С. 43.

19. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида

ўзгариш динамикаси // фан-спортга Учредители:
Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта. – №. 6. – С. 33-35.

20. Мўминов, А. Ш. "Спорт педагогик маҳоратини
ошириш." Гандбол) ўқув қўлланма–Тошкент: "Илмий-
техника ахбороти-пресс нашриёти 2021, – 200.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. MUTAXASSISLIKKA KIRISH.....	7
1.1. Gandbolchilarni tayyorlash tizimi.....	10
1.2. Atamalarning asosiy tushunchasi.....	12
1.3. O'quv fanining maqsadi va vazifalari.....	15
1.4. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligini va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi.....	16
II BOB. O'BEKISTONDA GANDBOLNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI HAMDA O'YIN QOIDALARI.....	20
2.1. Gandbol o'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	22
2.2. Xalqaro gandbol federatsiyasi prezidentlari va ularning ma'muriy boshqaruv qo'mitasi	32
2.3. O'zbekiston Respublikasida gandbolning rivojlanishi ..	35
2.4. Gandbol o'yini qoidalari. O'yin maydoni	52
2.5. Gandbolda o'yin vaqtlari.....	57
2.6. Gandbolda jazolash turlari	86
2.7. Musobaqa faoliyatida hakamlar faoliyati.....	92
2.8. Jamoaviy taym-aut	98
2.8. Gandbolda sust o'yin qoidasi.....	100
III BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH.....	110
3.1. Musobaqalarning mazmun va mohiyati.	110
3.2. Musobaqalarni rejalashtirish.	111
3.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari.	112
3.4. Musobaqa nizomi.....	119
IV BOB. GANDBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	123
4.1. Jismoniy sifatlarning tasnifi.....	123
4.2. Gandbolchilar kuchni rivojlantirish va tarbiyalash.....	128
4.3. gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirish va tarbiyalash.....	135
4.4. Gandbolchilarning chaqqonligini rivojlantirish va tarbiyalash.....	138

4.5. Gandbolchilarning chidamlilikni rivojlantirish va tarbiyalash.....	140
4.6. Gandbolchilarning egiluvchanlikni rivojlantirish va tarbiyalash.....	148
4.7. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.....	151
4.8. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.....	154
4.9. Tarbiyaviy tadbirlar.....	156
V BOB. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI.....	160
5.1. O'yin texnikasini tavsiflanishi	160
5.2. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi	164
5.3. Darvozaga to'p otishning asosiy usullari.....	169
5.4. Gandbolda chalg'itish usullari.....	179
5.5. Himoyada turish holati va darvozaga to'p otish texnikasi	184
5.6. Darvozabon himoya texnikasining asosiy usullari.....	189
IV BOB. GANDBOLCHILARNI TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBIYOTI.....	197
6.1. Gandbol o'yin taktikasi.....	197
6.2. Gandbol o'yinida hujum taktikasi.....	200
6.3. Gandbolda hujum turlari	202
6.4. Gandbolda hududiy xujum turlari.....	205
6.5. Gandbol o'yinida himoya taktikasi.....	208
6.6. Himoya taktikasida jamoa harakatlari	215
6.7. Himoya taktikasida individual harakatlar	218
6.8. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi.....	219
GLOSSARIY	227
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	235
MUNDARIJA	238

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I: ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ	7
1.1. Система подготовки гандболистов	10
1.2. Основные понятия терминологии.....	12
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины	15
1.4. Взаимосвязь и методическая последовательность предмета с другими предметами учебного плана.....	16
ГЛАВА II: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА И ПРАВИЛА ИГРЫ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	20
2.1. Возникновение и развитие гандбола.....	22
2.2. Президенты Международной федерации гандбола и их административный комитет	32
2.3. Развитие гандбола в Республике Узбекистан	35
2.4. Правила игры в гандбол. Игровое поле	52
2.5. Время игры в гандболе.....	57
2.6. Виды наказаний в гандболе	86
2.7. Деятельность судей на соревнованиях.....	92
2.8. Командный тайм-аут	98
2.9. Правило пассивной игры в гандболе	100
ГЛАВА III: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	110
3.1. Содержание и сущность соревнований.....	110
3.2. Планирование соревнований	111
3.3. Системы проведения соревнований.....	112
Положение о соревнованиях.....	119
ГЛАВА IV: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОВ	123
4.1. Классификация физических качеств.....	123
4.2. Развитие силы	128

4.3. Развитие скорости.....	135
4.4. Развитие ловкости	138
4.5. Развитие выносливости.....	140
4.6. Развитие гибкости	148
4.7. Упражнения общей физической подготовки	151
4.8. Упражнения специальной физической подготовки	154
4.9. Воспитательные мероприятия	156
ГЛАВА V: ТЕХНИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ	160
5.1. Описание техники игры.....	160
5.2. Классификация техники нападения и защиты	164
5.3. Основные методы бросков по воротам	169
5.4. Приемы обмана в гандболе.....	179
5.5. Защитная стойка и техника бросков по воротам	184
5.6. Основные методы техники защиты вратаря.....	189
ГЛАВА VI: МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО	
МАСТЕРСТВА ГАНДБОЛИСТОВ.....	197
6.1. Тактика игры в гандбол.....	197
6.2. Тактика нападения в гандболе	200
6.3. Виды атак в гандболе	202
6.4. Региональные виды атак в гандболе	205
6.5. Тактика защиты в гандболе	208
6.6. Командные действия в тактике защиты.....	215
6.7. Индивидуальные действия в тактике защиты.....	218
6.8. Тактика атакующих и защитных действий вратаря.....	219
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	235

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION.....	3
CHAPTER I: INTRODUCTION TO SPECIALIZATION	7
1.1. The system of training handball players	10
1.2. Basic concepts of terminology	12
1.3. Objectives and tasks of the academic discipline	15
1.4. Interrelation and methodological sequence of the subject with other subjects in the curriculum.....	16
CHAPTER II: STAGES OF HANDBALL DEVELOPMENT AND GAME RULES IN UZBEKISTAN	20
2.1. The emergence and development of handball.....	22
2.2. Presidents of the International Handball Federation and their administrative management committee.....	32
2.3. The development of handball in the Republic of Uzbekistan.....	35
2.4. Game rules of handball. The playing field.....	52
2.5. Playing times in handball.....	57
2.6. Types of penalties in handball	86
2.7. Referees' activities in competition.....	92
2.8. Team time-out.....	98
2.9. Passive play rule in handball.....	100
CHAPTER III: ORGANIZING AND CONDUCTING COMPETITIONS.....	110
3.1. Content and essence of competitions	110
3.2. Planning competitions.....	111
3.3. Systems of conducting competitions.....	112
Competition regulations	119
CHAPTER IV: DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF HANDBALL PLAYERS	123
4.1. Classification of physical qualities	123

4.2. Developing strength	128
4.3. Developing speed.....	135
4.4. Developing agility	138
4.5. Developing endurance.....	140
4.6. Developing flexibility	148
4.7. General physical preparation exercises.....	151
4.8. Special physical preparation exercises	154
4.9. Educational activities.....	156
CHAPTER V: HANDBALL PLAYING TECHNIQUES.....	160
5.1. Description of playing techniques.....	160
5.2. Classification of offensive and defensive techniques..	164
5.3. Basic methods of shooting at the goal	169
5.4. Deception techniques in handball	179
5.5. Defensive stance and goal shooting techniques.....	184
5.6. Basic methods of goalkeeping defensive techniques..	189
CHAPTER VI: METHODS TO IMPROVE THE TACTICAL	
SKILLS OF HANDBALL PLAYERS.....	197
6.1. Handball game tactics.....	197
6.2. Offensive tactics in handball	200
6.3. Types of attacks in handball	202
6.4. Regional types of attack in handball	205
6.5. Defensive tactics in handball.....	208
6.6. Team actions in defensive tactics	215
6.7. Individual actions in defensive tactics	218
6.8. Goalkeeper's offensive and defensive game tactics.....	219
LIST OF USED LITERATURE.....	235

A.Sh.Mo'minov, M.M.Rozibayev, Z.E.Yusupova

GANDBOL IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-43-3



9 789910 690433