



A.SH. MO'MINOV

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL
ETISH VA O'TKAZISH
(GANDBOL)**

O'quv qo'llanma

7.4.9

M-80

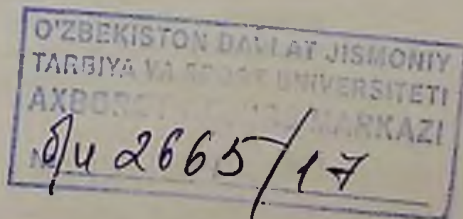
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

A.SH. MO'MINOV

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL
ETISH VA O'TKAZISH
(GANDBOL)**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2018-yil 27-martdagi 274-sonli buyrug'iga asosan
5230200 – Menejment (sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU
2023

UO'K 796.093:796.322(075.8)

KBK 75.4ya73

Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (gandbol): O'quv qo'llanma / A.Mo'minov: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 248 b.

Muallif: A.Mo'minov – O'zD.JTSU "Gandbol, regbi nazariyasi va uslubi" kafedrasining katta o'qituvchisi;

Taqrizchilar: T.E.Nabiyev – *pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*
M.A.Kdirova – *pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

Ushbu o'quv qo'llanmada gandbol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-trenerga qo'yiladigan malakaviy talablar". fanning maqsadi vuning tuzilishi, asosiy atamalar va tushunchalar mohiyati yoritilgan. O'qituvchi trenerning kasbiy pedagogik funksiyalari, gandbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, uni O'zbekistonda shakllanish tarixi, bugungi holati va kelajak istiqboli, o'yin texnikasi va taktikasi, ularga o'rgatish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqa qoidalari, uni tashkil etish va o'tkazish kabi masalalar yoritilgan bo'lib, ular kitobxon uchun sodda va tushunarli tarzda yozilgan. Har bir mavzu rasmlar, jadvallar va chizmalar bilan izohlangan.

В данном справочнике описаны квалификационные требования к будущему тренеру по гандболу. Профессионально-педагогические функции тренера, история становления и развития гандбола, история его становления и Узбекистане, современное состояние и перспективы на будущее, техника и тактика игры, их обучение, развитие общих и специальных физических качеств, регламент соревнований освещаются такие вопросы, как его организация и проведение, и они написаны простым и понятным для читателя языком. Каждая тема иллюстрирована рисунками, таблицами и диаграммами.

Qualification requirvements for the future handball. Techer – Coach In this Sudy guide. The purpose of science and its structure illuminate the escence essenceof the basic tevmns and con cepts. Teacher and caoch's professional pedagogical functions the emergence of handball and history development the history of formation in Uzbekistan today state and prospect of future, game technique and tactics to them teaching and the development of special physical qualities, the competition rulef it organize and sissue such as transfer they are for readevs. Simple and straight for ward written way subject. Each phots explain with tables and diagrams.

ISBN 978-9943-9216-1-0

© A.Mo'minov, 2023
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning bugungi salohiyati, uni butunjahon sport harakatida yuksak o'rinlarga erishib kelayotganligi yurtimiz mustaqilligining asoschisi, taniqli davlat arbobi, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan amalga oshirilgan ulkan islohotlar bilan bog'liqdir. Ana shu islohotlar, ayniqsa o'zbek sportini Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalar shoxsupalaridan joy olishiga poydevor yaratuvchi chora-tadbirlar ko'lamini yanada kengaytirishga urg'u berib kelayotgan Yurtboshimiz Sh.M. Mirziyoyev tomonidan ommaviy sportdan professional sport cho'qqilariga olib chiqishga qodir mutaxassis-kadrlar, o'qituvchi trenerlar tayyorlash ishlariga alohida e'tibor qaratmoqda. Ta'kidlash joizki, ushbu soha davlatimiz rahbari tashabbusi bilan amalga joriy etilgan "O'zbekiston Respublikasining 28.0.2022 yildagi PF-60-sonli 2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi", ijtimoiy va ma'naviy ma'rifiy sohada joriy etilgan Prezidentimizning beshta tashabbusi, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda. Lekin, bu borada erishilgan yutuqlar tarix sahifasiga mansubdir. Taraqqiyot "g'ildiragi" to'xtab qolmaganidek, sport natijalari ham raqobat ta'sirida o'smay qolmaydi. Demak, o'zbek sportining mamlakatimizda va jahon arenalaridagi taqdiri hamda salohiyati bo'lajak mutaxassis-kadrlarning kasbiy-pedagogik bilimlari va amaliy mahorati bilan belgilanadi. Mazkur o'quv qo'llanmaning strategik maqsadi jismoniy tarbiya va sport, xususan gandbol bo'yicha o'qituvchi-trenerlik kasbini egallash niyatida muvofiq oliy ta'lim maskanlariga o'qishga kirgan talabani milliy istiqlol g'oyasi,

“O‘zbekiston konstitutsiyasi”, “Ta’lim to‘g‘risida”, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunlar talablari doirasida oilasi, xalqi va yurtiga g‘amxo‘rlik ko‘rsatuvchi, ularga sidqidildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o‘z kasbiga xos sir-asrorlarni chuqur o‘zlashtirgan, milliy va umumbashariy qadryatlarni e‘zozlovchi, ijodkor va tashabbuskor shaxs sifatida tarbiyalash hamda unda kasbiy bilim va mahoratni shakllantirishga qaratiladi. Amaliyotga taqdim e‘tilayotgan ushbu o‘quv qo‘llanma “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti” O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirzi-yoyev tomonidan qabul qilingan Farmonga (PF-5368, 05.03.2018) muvofiq **“Universitet”** maqomiga mos ravishda o‘zgartirilishi munosabati bilan tamomila qayta ishlab chiqilgan va unda ilg‘or xorijiy tajribalarga asoslangan yangi bo‘lim hamda boblar o‘z ifodasini topgan.

O‘quv qo‘llanma muvofiq fan dasturiga asosan “Fanga kirish”, “Gandbol bo‘yicha bo‘lajak o‘qituvchi-trenerga qo‘yiladigan malakaviy talablar”, fanning maqsadi vuning tuzilishi, asosiy atamalar va tushunchalar mohiyati yoritilgan. O‘qituvchi trenerning kasbiy pedagogik funksiyalari, gandbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, uni O‘zbekistonda shakllanish tarixi, bugungi holati va kelajak istiqboli, o‘yin texnikasi va taktikasi, ularga o‘rgatish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqa qoidalari, uni tashkil qilish, jismoniy, texnik, taktik, psixologik va integral tayyorgarlik masalalari shu jumladan Rossiyaning Moskva va Sankt-Peterburg shaharlari, Belarussiyaning muvofiq Universitetlari tajribalariga asoslangan holda ochib berilgan.

O‘quv qo‘llanmada o‘qituvchi-trenerlik kasbini tanlashning ijtimoiy va biopsixologik asoslari, o‘qituvchi-trenerning ko‘p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari, Jismoniy sifatlar va texnik-taktik usullarini shakllantirish metodikasi o‘z ifodasini topgan. O‘quv qo‘llanmadan joy olgan barcha mavzular muvofiq jadvallar, tasnifiy andozalar bilan asoslangan. Talabalarda nazariy bilimni o‘zlashtirganlik darajasini baholashga mo‘ljallangan nazorat savollari va test topshiriqlari, shu jumladan amaliy ko‘nikma va malakalarni baholash

uchun me'yoriy talablar keltirilgan. Unda "Gandbol" fanida uchraydigan atamalarning mantiqiy ma'nosini ochib beruvchi glossariy o'zbek, ingliz va rus tillarida qayd etilgan. Har bir mavzuga doir o'quv materiallarini mustaqil o'zlashtirish uchun asosiy, qo'shimcha adabiyotlar va internet saytlari ko'rsatilgan.

Muallif o'quv qo'llanma bo'yicha o'quvchi tomonidan bildirilgan barcha taklif, tavsiya, kamchilik hamda qo'shimcha ko'rsatmalar uchun tashakkur izhor qiladi va ularni o'quv qo'llanmaning keyingi nashrlarida e'tiborga olinishini ta'minlaydi.

MUALLIFDAN

Buyuk maqsadimizga, ezgu-niyatlarimizga erishishimiz, jamiyatimizning yangilanishi, hayotimiz taraqqiyoti va istiqboli, amalga oshirilayotgan islohotlarimiz va rejalarimizning samarali taqdiri, avvalambor, davr talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, tafakkurga ega bo'lgan mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan bog'liq.

Hurmatli o'quvchi, talabalar! Kelajakda nihoyatda mas'uliyatli kasb – o'qituvchi-murabbiylik kasbi bilan shug'ullanish huquqiga ega bo'lar ekansiz, chinakam pedagog, obro'li ustoz-murabbiy bo'lishga intilasiz degan umiddamiz va shunday mutaxassis bo'lib etishishingiz uchun sizga ko'maklashamiz.

Lekin, bir narsani yodda tuting – oliy o'quv yurtini “haqini to'lasangiz manzilingizga eltib qo'yuvchi taksiga emas, uni ko'proq ijaraga berilgan avtomobilga o'xshatsa bo'ladi – sizga yaxshi mashina berishadi, lekin uni o'zingiz boshqarasiz. Aminmizki, bakalavr yo'nalishining gandbol fanidan o'quv- mashg'uloti va tarbiya jarayoni natijasi faqatgina o'qituvchi-murabbiyga, o'quv yurti yaratib bergan sharoitlarga emas, talabaning o'ziga naqadar bog'liqligini bilasiz. Shuning uchun butun semestr davomida siz bilan samarali hamkorlik olib boramiz, deb ishonamiz.

Yaqin kelajakda bizning hamkasbimiz bo'lasiz. O'qituvchi-murabbiy kasbining sir-sinoatlari juda ham ko'p, lekin shu bilimlarni qanchalik puxta egallasangiz, sizning o'qituvchi-murabbiylik yoki pedagogik faoliyatingiz shunchalik osonroq kechadi.

Gandbol fanini o'rganish davomida bo'lajak talabalaringsizni gandbol sport turiga qiziqtirish yo'llarini, ulardan xalq uchun foydali ishlarni amalga oshira oladigan haqiqiy insonni shakllantirish usullarini o'rganib olasiz. Bulardan tashqari siz gandbol fani yordamida ushbu sport turining paydo bo'lish va rivojlanish tarihi, musobaqa o'tkazish

tizimlari, musobaqa qoidalari, hakamlik uslubiyoti, gandbol texnika-taktikasi va ularni o'rgatish uslublari to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lasiz.

Biz sizga maktab, litsey, kollej va sport maktablarida o'quvchi yoshlarga ushbu sport turini o'rgatish uslubiyotlarini o'rganishingizga ko'mak beramiz.

I BOB. FANGA KIRISH

1.1. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

O'quvchilarda tashkilotchilikni tarbiyalash, maktabda ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy tarbiya darslari hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'qituvchiga doimiy yordam zarur. Sinflarda o'quvchilar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol sportchi o'quvchilar ichidan tanlanadi. Maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqtirishlarini orttirishda katta rol o'ynaydi.

Bu borada Yurtboshimizning konseptual ko'rsatmalariga asoslangan va bugungi kunda joylarda faol amalga oshirilayotgan beshta tashabbus alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ammo tan olish muhimki, muvofiq joylarda (ta'lim muassasalari, mahallalar va hokazo) olib borilayotgan ommaviy sport tadbirlari, mashg'ulotlar va musobaqalarning sifati past, foydali koeffitsienti yuqori bo'lmagani ushbu jarayonlarni boshqaruvchi mas'ul mutaxassis-kadrlar tarkibi chegaralanganligi, borlari esa yetarli kasbiy bilim va amaliy ko'nikmalarga ega emasligi bilan bog'liqdir. Shunday ekan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining o'quv rejasiga sport turlari bo'yicha va xususan "Gandbol bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish" fanining kiritilishi o'ta muhim amaliy ahamiyatga loyiqdir. Mazkur fan bo'yicha ishlab chiqilgan va taqdim etilayotgan fan dasturi shu fanning maqsadi va vazifalari, uni ta'lim jarayonida amalga oshirish, talabalarga qo'yiladigan kasbiy-pedagogik va malakaviy talablar, ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar hajmi, shu jumladan o'quv amaliyotlari va o'qitish tartibini ochib berishga mo'ljallangan.

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga joylarda gandbol bo'yicha ommaviy mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish,

sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga qaratilgan nazariy bilim berish, ularda kasbiy-amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish mo'ljallangan.

Fanning vazifasi – fan bo'yicha talabalar:

- o'qituvchi-trenerning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari haqida chuqur bilimlarga ega bo'lish;
- gandbolni vujudga kelishi, rivojlanish tarixi, bugungi holati va istiqboli, o'yin qoidalari va hakamlik uslubiyati haqida chuqur tasavvurga ega bo'lish;
- umumiy va gandbolga xos jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tarbiyalash bo'yicha keng va chuqur nazariy bilimga ega bo'lish;
- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari (mashqlari), metodlari va prinsiplarini qo'llash texnologiyalarini o'zlashtirish;
- gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish bosqichlari, vositalari, metodlari va prinsiplarini qo'llash bilan bog'liq kasbiy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish;
- gandbol mashg'ulotlari va musobaqalarini muntazam o'tkazish asosida sog'liq hamda funksional imkoniyatlarini kuchaytirish sirlarini egallash;

1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar

“Gandbol” fanida tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu o'quv qo'llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi. Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan gandbolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus

mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi. *Taktika* – yunoncha (taktikos) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi. *Strategiya* – yunoncha (strategia) so'zidan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab, sakrab, tayangan holda bir qo'llab to'p uzatish, darvozaga sakrab, yondan, egilgan holda va tayanib yoki yiqilgan holatda, to'p kiritish turlari va h.k.) da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan peda- gogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan peda- gogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliya- tiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixo-fiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi, ko'rish o'tkirligi, diqqatning jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko'rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka bosqichi

davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

II BOB. O'QITUVCHI-TRENERNING KO'P QIRRALI KASBIY- PEDAGOGIKFUNKSIYALARI

2.1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy- pedagogik asoslari

Atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy ta'sir etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog-olim G.Selye tomonidan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umu-miy adaptatsion sindrom" qonuniyatlari asosida kechadi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

- xatarli-xavotirlanish;
- rezistentlik (moslashish);
- barbodlanish.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalari bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Muzkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'liq neyrogumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) haqida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xatarli-xavotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin.

Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzaga keladi. Odam organizmi jihatidan, bundan tashqari, inson ijtimoiy-iqtisodiy va psixojismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin. Oila, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi,

ularning ta'sirida odob-axloqi shakllanuvchi, umumbashariy va milliy madaniyatqadriyatlarni o'zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy iqtisodiy va pedagogik ta'lim-tarbiya asosidamummiy hamda maxsus bilim ko'nikmalarga ega bo'ladi, o'zi istagan kasbni tanlaydi. Ushbu jarayonlar, fikrimizcha, qayd etilgan "adaptatsion sindrom" konsepsiyasining birinchi ikki bosqichi qonuniyatlari doirasida kechadi. Agar bolada, talabada, hatto kasb-koriga ega bo'lgan ulg'aygan kishida ham "adaptatsion sindrom" konsepsiyasining birinchi ikki bosqichida filogenetik va ontogenetik ta'lim-tarbiya kuchi stress-qo'zg'atgichlar ta'sir kuchidan zaif bo'lsa, mazkur konsepsiyaning "barbodlanish" bosqichi yuzaga kelishi mumkin.

Buyuk neyrofiziolog akademik P.K. Anoxin (1980) ning "Funksional sistema" nazariyasiga muvofiq inson tug'ilishidan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi. Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib kelishi mumkin. Masalan, "oziqa topish" shartsiz refleksi misolida aytishmumkinki, bola bir necha oziqa turlarini iste'mol qilib ko'rgundan keyin, unda muayyan oziqaga nisbatan ta'mni his qilish refleksi shakllanadi, faol motivatsiya yuzaga keladi, tanlangan oziqaga nisbatan ishtaha dominantasi paydo bo'ladi, so'lak ajrala boshlaydi, motivatsiya ham, dominanta ham, ishtaha ham, ruhiyat ham o'z qiymatini yo'qota boshlaydi. Lekin, dominant motivatsiya va ishtahani yuzaga keltiruvchi bunday refleks, albatta, tanlov uchun qanday oziqa turlari mavjudligiga bog'liq bo'ladi. Ayrim hollarda tanlov belgilanadi, lekin tanlangan oziqa narxi mavjud iqtisodiy imkoniyatga mos kelmaydi. Esda tutish muhimki, har qanday narxi baland oziqa ham sifatli va foydali bo'lavermaydi. Shuning uchun organizmga foydali, yuksak energiya ajratish qiymatiga ega, shu bilan bir qatorda ishtaha ochuvchi va dominant motivatsiyani yuzaga keltiruvchi oziqani tanlashda mutaxassis va manfaatdor shaxslar (otona, o'qituvchi, trener va h.k.) yordam berishlari lozim.

Istagan kasbni, shu jumladan, trenerlik kasbini tanlash jarayoni u yoki bu darajada yuqorida qayd etilgan subyektiv va obyektiv shartlar

ta'sirida shakllanadigan, dominant motivatsiyani qondirishga qodir biopsixologik va ijtimoiy pedagogic ta'lim-tarbiya salohiyatiga bog'liqdir. Aslida barcha kasblar kabi trenerlik kasbini tanlash kamdan-kam tasodifiy yoki "ko'r-ko'rona" amalga oshiriladi, ammo bunday misollar mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi. Ushbu mavzu bilan shug'ullanuvchi aksariyat mutaxassislarning fikriga qaraganda, biror kasbni tanlashdan avvalroq vaqt ichida turli hayotiy vaziyat yoki sabablarga asosan bir qator motivatsion jarayonlar yuzaga keladi. So'ng oilada, ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari, musobaqalarni kuzatishda ko'plab qayd etilgan saboqlar yoki oila a'zolari, sirdosh o'rtoqlari, o'qituv-chilari, yaqindan tanish bo'lgan yetakchi sportchilar tavsiyasiga ko'ra muayyan kasbga mehr uyg'onadi, dominant motivatsiya shakllanadi va bolada shu motivatsiyani qondirishga qaratilgan orzu-umid yoki jiddiy qaror mujassam-lashadi (M.I. Stankin, 1998;

M.V. Sanaya, 2010; Yu.O. Reznikov va b., 2005). Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, trenerlik kasbini egallash istagi asosan sport bilan jiddiy shug'ullangan, lekin u yoki bu sabablarga ko'ra yuksak natijalarga erisha olmagan sportchilarda paydo bo'lar ekan. Muntazam sport bilan shug'ullangan, chempion bo'lish mashaqqatini shaxsan tushungan, o'z trenerining serqirra va keng qamrovli og'ir mehnatini his qilgan yuksak mahoratli sportchilar esa trenerda mujassam bo'lgan ixtirochilik, kommuni-kativlik, ijodchilik, tashkilotchilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarga erishish qiyinligini his qilgan holda ushbu kasbdan kechishni afzal ko'radilar. Super sportchilar o'z treneridan faqat "olish"ga moslashib qoladi va "olgan" narsalarini mohirona takrorlashga ko'nikib boradi. O'rtacha malakaga ega sobiq sportchi uchun trenerlik kasbini egallash – bu "nom" qoldirish, o'z qobiliyatini isbotlash, el-yurtga "doston" bo'lish, iqtisodiy imkoniyatini boyitish, Vatan shuhratini ko'tarish, agar, albatta, unda bilim va iste'dod bo'lsa. Aynan shu toifaga mansub trenerlarda muqaddam sportda erishmagan cho'qqilarni zabt etish va o'z "sport hayoti"ni uzaytirish imkoniyati mavjud bo'ladi. Shunday ekan, "nom" qoldirish istagida

trenerlik kasbini “akalar” yordamida egallash oxiri berk ko‘chaga kirish bilan barobardir.

Trenerlik kasbini, sportda yuksak natija ko‘rsatmagan bo‘lsa-da, lekin muntazam va jiddiy shug‘ullangan, sport va yuklamalarni ta’sir etish sirlarini chuqur o‘zlashtirgan, o‘zining kasbiy-pedagogik bilimi, ko‘nikma va malaka-larini doimo oshirib boradigan, ijtimoiy-gumanitar, tabiiy-aniq, tibbiy-biologik fanlar mohiyatini o‘zida mujassam qilgan shaxs egallashi mumkin. Shunday bo‘lsada, buyuk sportchilar ichidan trenerlik kasbini egallashga loyiq nomzod bo‘lishi mushkul, deb bo‘lmaydi. Chunki, bunday sportchilar tarkibida ham “o‘ynovchi”, o‘z faoliyatiga ijod bilan yondashuvchi, biopsixologik va kasbiy-pedagogik qonuniyatlarni tushunuvchi va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga qodir trenerlar rolini “qoyilmaqom” qiluvchilar ham topiladi (A.A. Derkach, N.V. Kuzmina, 1993; M.V. Sanaya, 2010).

Bu borada ko‘p narsa trenerlik kasbini tanlovchi sportchining o‘ziga xos insoniy xususiyatlariga bog‘liqdir. Sport amaliyotida aksariyat hollarda agressiv xarak-terli (bosim o‘tkazuvchi) trenerlar uchraydi. Bunday trenerlar sportchilarga (jamoaga) avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiladi. Kamroq “yumshoq” yoki “mayin” faoliyat ko‘rsatuvchi trenerlar ko‘zga tashlanadi. Bunday trenerlar sport jamoasiga demokratik prinsipda boshchilik qiladi. Ko‘pchilik tadqiqot-chilar birinchi toifaga ham, ikkinchi toifaga ham mansub trenerlar o‘ziga xos kamchiliklar bilan farqlanadi, deb ta’kidlaydilar (A.Ya. Korx, 2000; M.I. Stankin, 1998; Yu.O. Reznikov va b., 2005; M.V. Sanaya, 2010). Shuning uchun ham ular foydali va ijobiy natija keltiruvchi trener bo‘lish uchun qayd etilgan ikki toifaga mansub trenerlarning yaxshi tomonlarini olib, rahbarlikni “qamchi va pryanik” prinsipida olib borish lozim, deb hisoblaydilar. Lekin, albatta, bunday prinsip yetarli kasbiy-pedagogik kompetentli bo‘lsagina foydali natija beradi (E.A. Seytxalilov, 2006; Ye.R. Yuzlinaeva, 2012; G.B. Abdurasulova, Kim Eur Jung, 2008).

Ma’lumki, trenerning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo‘lib, u barcha turdagi o‘quv-mashg‘ulot, ta’lim-

tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim. Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish (ta'lim) va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir. Bunday o'zaro faoliyat tashqi va ichki muhit omillarining o'zgaruvchanligi tufayli bir tekisda kechmaydi, balki goh ijobiy, goh salbiy yo'nalishda amalga oshishi mumkin. Ma'lumki, barcha pedagogik tadbirlar har bir obyektning geteroxron tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlardan shakllanishi kabi ontogenetic qonuniyatlar ta'sirida kechadi (A.A. Markosyan; 2002). Shuning uchun ham bunday jarayonda pirovardida ijobiy natijaga erishish imkoniyati trener ustoz – shaxs sifatida barcha jihatlardan o'z shogirdlariga namuna bo'la olishiga bog'liqdir, uning yuksak kasbiy-pedagogik kompetentligi esa shug'ullanuvchilarda munosib hurmat hissini uyg'otadi.

E.A. Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)larning fikriga ko'ra, bugungi trener-pedagogning kasbiy-pedagogik mahorati o'z tarkibiga quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni singdirgan bo'lmog'i zarur ekan:

- sportchining yuksak ma'naviy-axloqiy shaxs xususiyatlarini bilishga imkon beruvchi dunyoqarash;
- o'z kasbiga ijodiy jarayondek ongli yondashish motivatsiyasi;
- pedagogik jarayonni maqsadli tashkil qilish va boshqarish imkoniyatini yaratuvchi bilim, ko'nikma va malakalar hajmi (tizimi);
- ko'p qirrali pedagogik jarayonni ilmiy asosda o'tkazish imkonini yaratuvchi ijodiy-genetik qobiliyat.

Bundan tashqari, shuni ham ta'kidlash joizki, bugungi sport musobaqa- larida yuksak natijaga erishish zaruriyati, bir tomondan raqobatni kuchaytirib borayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan sportchi o'ta shiddatli yuklamalarni o'zlashtirish uchun u inson imkoniyatlari chegarasida faoliyat ko'rsatishga majbur bo'lmoqda. Ana shunday pog'onaga sportchilarni bezarar olib chiqish, toliqish- zo'riqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirish

kabi muammolarni mahorat bilan hal etish trenerga boshqa faullarga (ijtimoiy gumanitar, iqtisodiy, matematika, tibbiy-biologik va h.k.) doir bilim-larni chuqur o'zlashtirishga da'vat etadi. Bu borada biz E.A. Seytxalilov (2006), B.Yu. Shamuratova, N.M. Turabayeva (2010)larning trener uchun yana bir qator quyidagi bilim-ko'nikmalar zarur, degan fikrlariga to'liq qo'shilamiz:

- pedagogik jarayonni (mashg'ulotni) ta'sir etish samaradorligini baholashko'nikmasiga ega bo'lish;
- ish qobiliyatini tiklovchi, jadallashtiruvchi hamda "safga qaytarish" (reabilitatsiya) uslublarini qo'llash texnologiyasini bilish;
- sihat-salomatlikni shakllantirish vositalarini qo'llash ko'nikmalariga egabo'lish;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish malakasiga egabo'lish;
- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini bilish;
- o'z bilimi, ko'nikma va malakalarini mustaqil shakllantirishni bilish.

Qayd etilgan adubiyotlar tahlili, ularda keltirilgan fikr-mulohazalarda shu narsa e'tirof etilishi mumkinki, trener-pedagog faoliyati haqiqatan ham serqirra va keng qamrovli jarayon bo'lganligi tufayli bu kasbni tanlashda unda biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik qonuniyatlar haqidagi bilimlar tizimi shakllangan bo'lishi, sport maktablari, klublari va terma jamoalarga tanlash texnologiyasini yuksak o'zlashtirilgan bo'lishi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

2.2. Gandbol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-trenerga qo'yiladigan malakaviy talablar

Har bir o'quv fani, shu jumladan "Gandbol nazariyasi va uslubi" fani ham, muayyan kasbga xos nazariy bilimlar hajmini o'zlashtirish, amaliy ko'nikmalar va malakalarni egallashga qaratilgan maqsad hamda vazifalarni hal etishi lozim. Talaba nafaqat o'rgatish (o'qitish) obyekti va subyektidir, balki u bo'lajak kasbiy-pedagogik faoliyatning ham (o'qituvchi, trener) obyekti va subyekti sifatida ta'lim oladi. Shuning

uchun mazkur ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan o'qituvchi-trener malakaviy talablarga asoslangan ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalarni o'zlashtirishi lozim.

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar", kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan jismoniy mehnat-mushaklar faoliya-tini nihoyatda chegaralab qo'yarmoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos hastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxandroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun "o'tkir" dori- darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar birdarddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas.

Olimlar tomonidan uzaldan ilmiy asosdu isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" – me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir. Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlar-ning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va, albatta, yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zahiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish soha-ning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va xususan gandbol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi trenerning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va fan dasturi talablari bilan belgilanadi. Gandbol bo'lajak

o'qituvchi-trenerga qo'yiladigan malakaviy talablar "Gandbol nazariyasi va uslubi" maqsadi va vazifalariga asoslanadi.

2.3. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida "tarbiyachi", "o'qituvchi", "rahbar", "trener" atamallari tez-tez qo'llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan. Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo'linishi, hatto ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, bari-bir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash tashkilotlarda "tarbiyachi" lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma'naviy-madaniy, umum-insoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash ishlari bilan shug'ullanadilar.

O'qituvchilar ta'lim muassasalarida ham o'qitish (o'rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug'ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o'rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug'ullanuvchilarga ota, "o'rtoq", maslahatchi va shifokordir (M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013). Shuning uchun ta'kidlash joizki, trener "tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi", aksincha, "mashqlantirish asosida tarbiyalaydi". Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi. Agar bola bog'chada faqat kunduzi, ish kunlari ta'lim-tarbiya olsa, agar o'quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o'qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o'tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o'z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida kechayu-kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, dam olish, uxlash va harakat

me'yorlariga rioya qilishni talab qiladi. Savol tug'iladi: "Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?" Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, "inson" o'ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo'shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so'z, suhbat, ko'rsatma yoki talab orqali sportchini "to'laqonli" tarbiyalab bo'lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat'iyatliligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o'ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mash- g'ulotlar, musobaqalar ta'sirida sayqal topadi, shakllanadi.

Ma'lumki, "trener" va "trenirovka" atamalari o'zining etimologik mohiyati bilan inglizcha "*treening*" so'zidan olingan bo'lib, "o'rgatish", "o'qitish", "o'zlashtirish", "takomillashtirish", "tarbiyalash" kabi ma'nolarni anglatadi. Trenerning "trenirovka" o'tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma'naviy-madaniy, etik-estetik va umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, o'pka, buyruk, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati o'zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati ("formasi") tarbiyalanadi. Trenirovka o'z mohiyati va mazmuni bilan "dressirovka" (fransuzcha – *dresser* – o'rgatish ma'nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan "harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash" prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini "robot" qilib qo'yadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi. Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (yurish-yugurish, o'tirishturish, to'xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini "trener↔sportchi↔trener↔sportchi" sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi,

jismoniy va psixofunksional imkoniyat-larini e'tiborga olishi shart
2.1-rasmda o'qituvchi-trenerning boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasini ifodalovchi tasnifiy andoza aks ettirilgan.



2.1-rasm. Boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasining tasnifiy andozasi

2.4. Tarbiyachilik funksiyasi

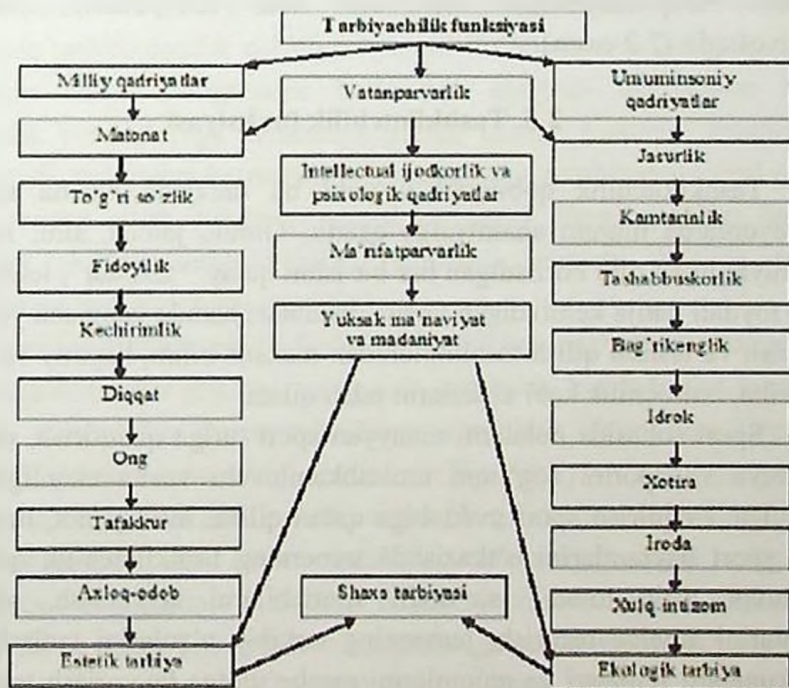
O'qituvchi-trenerning serqirra, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi afzal ekan (G.D. Babushkin, 1993; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2008; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013;

N.V. Resheten, 2015). O'qituvchi-trener shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subyekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi,

xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy- gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi.

Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiya-lovchilik funksiyasiga asoslanadi. Gap shundaki, o'qituvchi-trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulotmusobaqa yuklamalarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi. Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proportsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-

zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.



2.2-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali tarbiyachilik funksiyasi

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'i nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatleri va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga

keltirish choralari qo'llash talab qilinadi. Buning uchun o'qituvchi-trener mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir (2.2-rasm).

2.5. Tashkilotchilik funksiyasi

Tashkilotchilik qobiliyati u yoki bu darajada barcha soha va jarayonlarda muhim ahamiyatga egadir. Guruh, jamoa, sinf, mahalla, jamiyat bilan olib boriladigan har bir ishni qulay, "tezbitar", lekin sifatli va foydali natija keltiradigan vosita, uslublari hamda yangicha yo'llarini topish va tashkil qilish tashkilotchidan maxsus bilim, hayotiy va kasbiy tajriba, ixtirochilik kabi xislatlarni talab qiladi.

Sport sohasida bolalarni muayyan sport turiga qiziqtirish, jismoniy tarbiya va sportni sog'liqni mustahkamlovchi vosita ekanligini ular ongiga singdirish, sport maktabiga qabul qilish, mashg'ulot, musobaqa va sport bayramlarini o'tkazishda trenerning tashkilotchilik qobiliyati ustuvor o'rin tutadi. Iste'dodli sportchilarni tayyorlash, seleksiya ishlarini amalga oshirish, jamoaning tarkibiy a'zolarini tanlash, sport uskunolari, jihozlari va anjomlarini mashg'ulotga tayyorlash trenerning aynan tashkilotchilik qobiliyatiga bog'liqdir. Bolalarni sport turiga tanlash uchun trener oldindan iqtidorli va iste'dodli bolalarni izlash dasturini ishlab chiqadi. Ana shu dasturga asosan u maktabgacha ta'lim muassasalarida, umum ta'lim maktablari, mahallalarda ota-onalar, o'qituvchilar va faxriylar yordamida qobiliyatli bolalarni izlab topishga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi.

Bunday bolalarni sportga qiziqtirish maqsadida suhbat, mulo-qotlar o'tkazadi, musobaqalarni tomosha qilishga taklif etadi, yetakchi sportchi-chempionlar bilan tanishtiradi, kezi kelsa ko'rgazmali musobaqalar uyushtiradi. Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichidan toki ko'p yillik sport trenirovkasining barcha davrlarida trener o'z o'quvchilari, shogirdlari va jamoasini muzeylarga, tabiat quchog'iga, umumxalq bayramlariga, tarixiy obidalar, ulug' ajdodlarimiz yashab o'tgan. o'lmas meroslar qoldirgan maskanlarga sayrsayohatlarga olib

borish ishlarini amalga oshiradi. Agar trenerda sport trenirovkasiga doir nazariy bilim va amaliy ko'nik- malar yetarli shakllangan bo'lsa, mashg'ulotlarni mahorat bilan o'tkazish qobiliyati mujassam bo'lsa-yu, lekin unda tashkilotchilik qobiliyati yetarli bo'lmasa, shu jarayonlarda ko'zlangan natija kutilganidek bo'lmaydi, shug'ul- lanuvchilar bir yoqlamalik yondashuvga moslashib qoladi, ularda, masalan, mustaqil fikr yuritish, tashabbus ko'rsatish, vaziyatga mos kombinatsiyalarni o'z vaqtida tashkil qilish qobiliyati sayqal topmaydi. Shuning uchun ham trenerning yuksak tashkilotchilik qobiliyati namuna sifatida o'z shogirdlariga ham ko'chishi mumkin.

Trenerning tashkilotchilik funksiyasi tarkibiga mashg'ulot o'tkazish joyini oldindan zarur jihozlar, uskunalar, anjomlar, kerak bo'lsa texnik vosita va moslamalar, trenajyorlar bilan ta'minlash ishlari ham kiradi. Ta'kidlash joizki, trenerning tashkilotchilik faoliyati guruhga yoki jamoaga qanday yondashuv asosida rahbarlik qilish samaradorligi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar tomonidan chop etilgan manbalariga qaraganda, jamoani boshqaruvchi trenerlar o'zining ontogenetik va psixo-pedagogik xususiyatlariga qarab bir-biridan keskin farq qiluvchi uch toifaga bo'lingan ekan (A.I. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010).

Birinchisi – *avtoritar* yondashuv asosida rahbarlik qilish. Bunday toifaga mansub trener faoliyati – rahbarlik qilishi shuni anglatadiki, **trener** jamoa uchun buyruq beruvchi yagona subyekt, “barcha narsa” uning erki, istak-xohishiga bo'ysunadi, uning gapi yoki ko'rsatmasi jamoa uchun “qonun” – “shikoyatga o'rin yo'q”. Qizig'i shundaki, bunday trenerlar aksariyat hollarda obro'-e'tiborga sazovor bo'lar ekan. Ehtimol, bunday oqibat “bir gap” trenerning o'z ishiga prinsipial yondashishidir. Ushbu toifaga mansub trenerlar o'zining rahbarlik faoliyatini buyruqlar yoki ko'rsatmalar asosida tashkil qiladi. Jamoa a'zolari esa, hatto trener yordamchilari ham buyruq yoki ko'rsatmani “bekamu-ko'st” ijro etishlari shart. Faoliyat “trener sportchi” formulasiga binoan olib boriladi.

Bunday yondashuv asosida jamoani boshqarish, mashg'ulot yoki musobaqani tashkil qilish, ba'zida ayrim hayotiy yoki oilaviy muhim

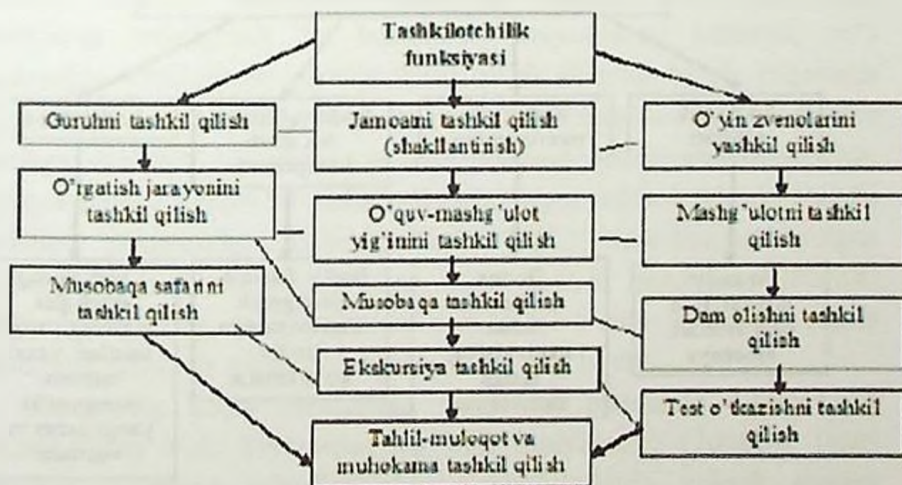
vaziyatlar, ruhiy tushkunlik, o'ta toliqish yoki boshqa holatlarni nazarda tutmaydi. Mazkur toifaga moslashgan trenerlar barcha muammolarni o'zi hal qilishga odatlangan bo'ladi yoki boshqa yuklangan vazifa (buyruq) natijasini shaxsan nazorat qiladi va to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi bo'yicha qaror qabul qiladi. Hatto bunday trenerlar ilmiy asoslangan statistik yoki tadqiqot ko'rsatkichlariga ham shubha bilan qarashga intiladilar yoki bu ko'rsatkichlardan qanday tartibda foydalanishni o'zlari hal qiladilar. Shunday bo'lsada, avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar sport amaliyotida keng tarqalgan. Diqqatni jalb qiluvchi joyi shundaki, aksariyat sportchilar shunday yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlarni yoqtirishadi. Ehtimol, bu sportchini ortiqcha mas'uliyatdan ozod bo'lishi bilan bog'liqdir.

Demokratik yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar ham kam emas. Jamoani demokratik prinsipda boshqaruvchi trenerlar o'z yordamchilari, sportchilar bilan maslahatlashadi, ular bilan hamkorlikda ish olib boradi. Hatto ular shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan ham muloqotda bo'lishi mumkin. Demokratik trenerlar yo'lboshchilik qilsalarda, lekin ular sportchilar, jamoa sardori, o'z yordamchilari, hatto ilmiy maslahatchi tomonidan bildirilgan asosli va obyektiv fikr-takliflarga qo'shilib turadilar. Shu orqali ularga jamoa oldiga qo'yilgan maqsadni amalga oshirish mas'uliyatini yuklaydi.

Bunday toifaga mansub trenerlar faoliyatida "Hokimiyat" rasmiy buyruqlar va ko'rsatmalardan holi bo'ladi. Go'yo bunday yondashuv asosida jamoani boshqarishda adolat yoki foydali prinsip bordek tuyuladi. Ammo, yuqorida qayd etilgan mualliflar fikriga qaraganda, kasbdoshlar yoki sportchilar tomonidan bildirilgan mulohaza, obyektiv ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqish va yagona qarorni bari-bir demokratik trener shaxsan qabul qilishi maqsadga muvofiq ekan. Chunki, tayyorgarlik va musobaqa natijasi yordamchi trenerlar yoki sportchilardan emas, balki demokratik trenerdan talab qilinadi.

Sport amaliyotida jamoani *liberal* yondashuv asosida boshqaruvchi trenerlar ham uchraydi. Ko'pchilik mutaxassislarning ta'kidlashicha, zamona-viy sport amaliyotida, jumladan, yuqori malakali sport zahiralarini tayyorlash jarayonida shug'ullanuvchilarga liberal

yondashuv asosida rahbarlik qilish anarxiyaga olib kelishi mumkin ekan, jamoali sport turlarida esa bunday yondashuv asosida barcha jamoa a'zolarini yagona maqsad – g'alabaga olib keluvchi jipslashgan, hamjihatlik, hamfikrlik va hamkorlik bilan faoliyat ko'rsatuvchi jamoa tayyorlash o'ta mushkul ekan (2.3-rasm).



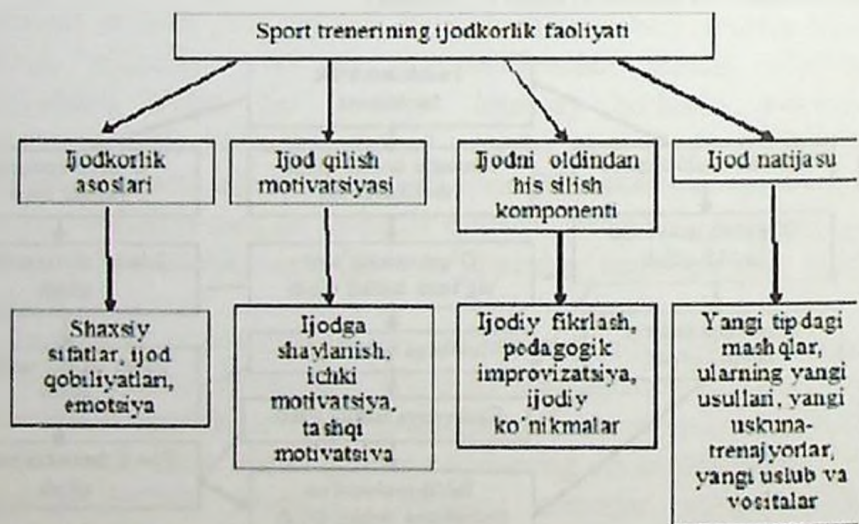
2.3-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali tashkilotchilik funksiyasi

2.6. Ijodkorlik funksiyasi

“Ijod” yoki “ijodkorlik” psixointellektual xislat sifatida inson bosh miya- sida joylashgan nerv hujayralari va to'qimalari faoliyatining mahsulidir. “Ijod” “yaratish”, “ixtiro qilish”, “yangilik kiritish”, “yangicha fikrlash” kabi tushun-cha va ma'nolarni anglatadi. “Ijod”, “ijodkorlik” qobiliyati ko'pchilik pedagog- tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan (G.D. Babushkin, 1993; B.D. Kretti, 1998;

M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2005; N.A. Goncharova, 2005; E.A. Seytxalilov, 2006; E.A. Seytxalilov, M.I. Stolyarenko, 2008; B.Yu. Shomu-ratova, N.M. Turabayeva, 2010; B.B. Ma'murov, 2016).

Ushbu yo'nalish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazib kelgan G.D. Babushkin (1993) trenerlarga xos ijodkorlik faoliyatining tarkibiy qirralarini aks ettiruvchi ierarxik tuzilmasini (tasnifiy andozasini) ishlab chiqqan (2.4-rasm).



2.4-rasm. Sport trenerining ijodkorlik faoliyati tuzilmasi.

Muallifning fikriga ko'ra, trenerning ijodkorlik faoliyati tuzilmasiga (tarkibiga) assotsiativ (xotira ma'nosida) potentsialning kengligi, biror faoliyat turiga undash, shablon (ko'chirma)ga qarshilik ko'rsatish, bir xillik fikr yuritishdan voz kechish, borliqni oldindan payqash, tanqidiy xulosaga kelish kabi xislatlarni kiritish ijodni yanada jadallashtiradi. Uning ta'kidlashicha, ijodkorlik faoliyatining "jonlanishi" trenerning ijodga shaylanishidan boshla-nadi, mashg'ulot jarayoniga yangilik kiritish bilan bog'liq ijod loyihasi yaratiladi. Ushbu jarayon vaziyatli muammolarni tamomila yangicha yondashuv asosida hal qilish yo'lini izlash motivatsiyasi orqali amalga oshiriladi. Trenerning ijodiy faoliyati o'quv mashg'ulot jarayonidan tashqari vaqtlarda kechadi, degan muallifning fikri mutlaqo to'g'ridir. Ijodiy fikrlash jarayoni asosiy muammoni hal qilishga qaratilishi lozim ekan.

Bu borada B.Yu. Shamuratova va N.M. Turabayevalar (2010) trenerda aniq, tanqidiy, keng miqyosli fikr yuritish, obrazga kirish, bashorat qilish, ixtirochilik va qiziquvchanlik xislatlari mujassam bo'lmog'i lozim, deb ta'kidlashadi. G.B. Abdurasulova va Kim Eur Jung (2008) lar tomonidan trenerning ijodiy faoliyati haqida e'tirof etilgan ehtimol diqqatga sazovordir. Ularning fikricha, trenerning ijodiy faoliyatida mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini kuzatish, ro'y berayotgan vaziyatlarni qiyosiy tahlil qilish sirlarini bilish, raqobatda yuzaga kelayotgan holatlarni ijodiy yondashuv asosida baholash foydali natijaga erishish imkonini yaratadi. Chunki sport musobaqalarida, ayniqsa sport o'yinlari bo'yicha o'tkazilayotgan uchrashuvlarda g'alaba nafaqat jamoaning tayyor-garligi yoki musobaqalashayotgan raqiblarning mahorat nisbati bilan belgilanadi, balki ko'p jihatdan ijodiy fikrlaydigan va innovatsion g'oyalarni o'zida mujassam qilgan trenerning rahbarlik qilish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Trenerning ijodiy faoliyatiga qaratilgan bundanda e'tiborli va foydali fikrni E.A. Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)lar ilgari suradilar. Ularning ta'kidlashicha, mashg'ulotlarda yuksak sumara beruvchi texnologik yondashuvlarni qo'llash uchun trener o'zining boshqaruvchilik faoliyatida xususiy pedagogik ijod potentsiali bilan "qurollangan" shaxsiy fikrga ega bo'lmog'i lozim ekan. Shubha yo'qki, trenerning ijodi, uning ijodkorlik qobiliyati, motivatsionijodchilik xususiyati u rahbarlik qilayotgan jamoa faoliyatida "o'zining foydali ishini ko'rsatadi". Ammo bu – mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida o'zaro hamjihatlik bilan ishtirok etuvchi sportchilar ham ijodkor bo'lmasa, ijodiy fikrlash qobiliyatiga ega bo'lmasa, trener tomonidan har bir sportchi va jamoaga yuklangan ko'rsatmalar amalga ijodiy joriy etilmasa ko'zlangan natijaga erishish uchun yetarli bo'lmaydi (A.Ya. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; M.V. Sanaya, 2010; Ye.R. Yuzlikayeva, 2012; Yu.D. Jeleznyak, 2013; A.P. Argunova, T.N. Petrova, 2017). Savol tug'iladi: ijodkorlik qobiliyati nimadan tarkib topadi va qanday ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi? Birinchi bosqichda ijodkorlik qobiliyatini amalga oshirish quyidagi ichki mexanizmlardan tarkib topadi: yangilikni his qilish, odatdagidan o'zga

narsani sezish, qarama-qarshi vaziyatlarga jiddiy e'tibor qaratish, tanqidiy yondashish, qiyosiy tahlil qilish, o'zida ijodiy "shubha" uyg'otish ("bu nima" refleksi – refleks "chto takoe"), ichki kurashni "eshitish", "bilimga chanqov" (informatsiya, jajda) va to'g'ri qaror qabul qilish nuqtasini aniqlash. Ijodkorlik qobiliyati ikkinchi bosqichda quyidagi ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi: ichdan sezish (intuitsiya), ijodiy obrazga tushish, "o'tkir aql", ilhomlanish, emotsional faollik, ustuvor (dominant) motivatsiya, taqqoslash va vaziyatga mos foydali tanlov.

Uchinchi bosqichda, ya'ni ijodkorlik qobiliyatini "tashqi muhitga chiqish" bosqichida – uni amalga oshirish o'zini-o'zi tanqid qilish, raqibning zaif jihatlarini hisobga olish, "sirli" qaror qabul qilish va yurtparvarlik tuyg'usi kabi ichki mexanizmlar asosida kechadi. 5-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali ijodkorlik funksiyasi Shu bilan bir qatorda, trenerning ijodkorlik qobiliyatini jadallashtiruvchi yuqorida qayd etilgan mexanizmlar mavjudligidan qat'iy nazar uni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyati faqat kasbiy-pedagogik mahoratning barcha qirralari yuksak shakllanganligi bilan belgilanadi.

2.7. Loylhachilik funksiyasi

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari, o'quv-trenirovka yig'inlari va umuman turli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash jarayonlari ilmiy usosda ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjatlari, dasturlar, me'yoriy talablar va xorijiy tajribalar yordamida amalga oshirilishi har bir trenerning asosiy funksional vazifasidir. Binobarin, zamonaviy trener sportchilar faoliyati, mashg'ulotlarni o'tkazish, ularni turli musobaqalarga tayyorlash va rahbarlik qilayotgan jamoani samarali boshqarish uchun yuqorida qayd etilgan barcha hujjat va dasturlarni loyihalash, xalqaro talablarga mos tartibda qayta ishlab chiqish, ilmiy-tadqiqot natijalari asosida ularni takomillashtirish bilimlari va ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur.

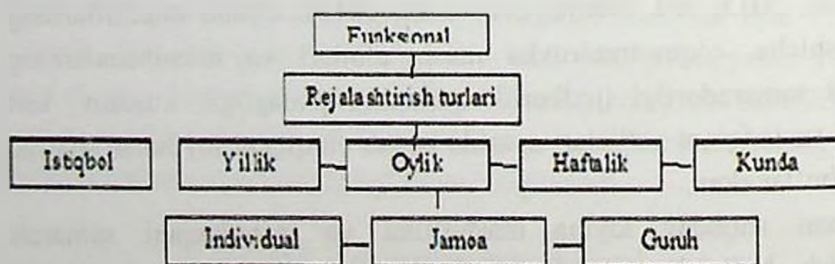
Trener jamoani maqsadli boshqaruvchi, uning taqdirini hal qiluvchi yagona subyekt sifatida yuksak darajada shakllangan loyihalashtirish

qobiliyatiga ega bo'lmog'i darkor. Mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini loyihalashtirish ishlari esa "ko'r-ko'rona" yondashuv yoki faqat subyektiv fikrlar asosida amalga oshirilishi mumkin emas, balki, aksincha, shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda, olib borilgan kuzatuv, statistik ma'lumotlar va tadqiqot natijalari asosida hal etilishi talab qilinadi. Loyihalashtirish qobiliyatini shakllanishida, mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli hamda foydali natija keltiruvchi qiymat bilan ishlab chiqishda ijodkorlik qobiliyati, jumladan, o'quv-mashg'ulot nazariyasi va uslubiyaiga doir bilimlar, ularning ilmiy mohiyatini o'zlashtirgan bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi (G.D. Babushkin, 1993; A.Ya. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.I. Nikolayeva va b., 2016). Ushbu mualliflarning ta'kidlashicha, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalarning pirovard samaradorligi ijodkorlik mahorati, pedagogik kuzatuv, test nazorati va tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan loyihalar sifatiga bog'liq bo'lar ekan.

Aynan shunday loyiha mashg'ulot va musobaqani samarali boshqarish, bo'lajak natijani oldindan boshoratlash, kerak bo'lganda loyihaga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritish imkoniyatini yaratar ekan. Bunday loyiha asosida mashg'ulotlarni o'tkazish va musobaqalarni boshqarish sportchilarda, jamoada emotsional faollikni kuchaytirishi, kayfiyatni ko'tarishi, dominantlashgan motivatsiyani yuzaga keltirishi, g'urur, matonat va ishonch his-tuyg'ularini uyg'otishi aksariyat tajribali, yetakchi trenerlar tomonidan tan olingan. O'qituvchi-trenerning loyihachilik funksiyasi ommaviy sog'lomlashtirish **gandbolni** rejalashtirish, ommaviy gandbol maydon-maydonchalarini loyiha-lash va qurish ishlarini ham o'z ichiga oladi.

"Ommaviy sportdan professional sportgal" prinsipiga asoslangan holda ommaviy sog'lomlashtirish voleybol chegarasini yanada kengaytirish imkoniyati joylarda ochiq gandbol maydon-chalarini loyihalashtirish, barpo etish va ommaviy mashg'ulot hamda musobaqalarni o'tkazish bilan bog'liqdir. Ochiq gandbol maydonchasini

loyihalash-tirish va barpo etish o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bunday maydonchani formati, o'lchamlari, uskuna va jihozlarni yopiq gumbol maydonchanikidan farq qilmasligi maqsadga muvofiq. Ochiq gumbol maydonchasini 40x20 m li to'g'ri to'rtburchak shaklda qurish uchun dastlab joy tanlandi. Maydon o'lchamlari chegarasidan tashqari 3 m dan kam bo'lmagan bo'sh zona bo'lib, bu bo'shliqda begona predmetlar, daraxt yoki boshqa qurilmalar bo'lmashligi zarur. Maydon o'lchamlari to'g'ri to'rtburchak shaklida (40x20 m) belgilagandan so'ng yon va chiziqlar ortidagi 3 m li bo'sh zonalarini qo'shgan holatda shu maydon ichining birinchi qatlami tozalanib, so'ng maydon yuzidagi yomg'ir suvi tezda so'rilib ketishi uchun drenaj ishlari amalga oshiriladi.



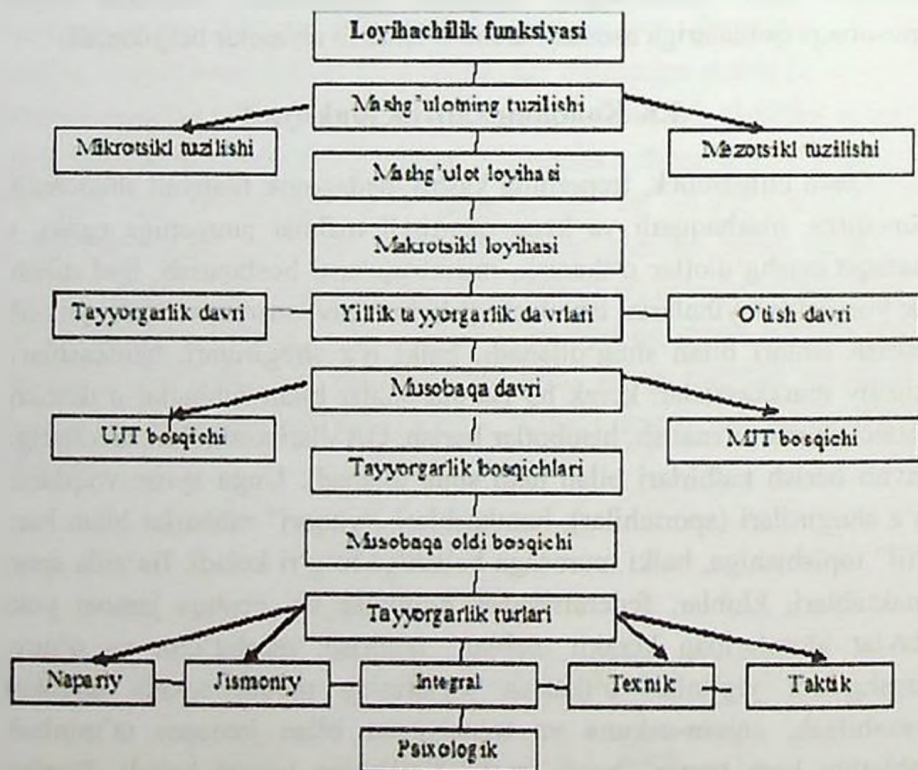
2.5-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali loyixachilik funksiyasi

Maydonchani drenaj qilish uchun avval maydoncha taxminan 30-40 sm chuqurlikda kavlanadi va kavlangan joy yuzi tekislanadi. Keyin maydalangan shlak, mayda shag'al, qum aralashmasi kavlangan joy yuziga bir tekisda yotqiziladi. So'ng bir qatlam mayda toshlar va mayda shag'al, ularning ustiga yana yirik qum bir tekisda tashlanadi. Keyin yotqizilgan aralashmalar ustiga suv quyiladi. Suv singib, aralashmalar quri-ganidan so'ng ular ustidan og'ir "katok" yurgaziladi (trambovka). Kavlangan joyning qolgan qismiga yana dastlabki aralashma (shlak, shag'al, qum) yotqiziladi va yana "trambovka" qilinadi. Maydonning eng yuqori qismiga tuproq, yirik qum, tuz yoki ishlab bo'lingan ohak kukuni o't o'sib ketmaslik uchun yotqiziladi va trambovka qilinadi. Maydonchani so'nggi qismiga qizil qum yotqiziladi va mayda yuzida

yomg'ir suvi turmaydigan darajada tekislanadi. Shundan keyin musobaqa qoidalariga asosan barcha o'lchamli chiziqlar belgilanadi.

2.8. Kommunikativlik funksiyasi

Qayd etilganidek, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati shunchalik ser-qirra, mashaqqatli va keng qamrovli mehnat jarayoniga egaki, u nafaqat mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarni boshqarish, ijod qilish, tayyorgarlik loyihalarini ishlab chiqish, kuzatuv, nazorat va tadqiqot olib borish ishlari bilan shug'ullanadi, balki o'z shogirdlari, hamkasblari, xorijiy mutaxassislar, kerak bo'lsa ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazish, munosabatlar o'rnatish, hisobotlar berish, OAVlari xodimlari savollariga javob berish tadbirlari bilan ham shug'ullanadi. Unga ayrim vaqtlarda o'z shogirdlari (sportchilar), hamkasblari, "yuqori" rahbarlar bilan ham "til" topishishiga, balki murosaga kelishiga to'g'ri keladi. Ba'zida sport maktablari, klublar, federatsiyalar, homiylar va boshqa jamoat yoki davlat idoralaridan kerakli mablag' undirish, mashg'ulot va o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazish joylarining moddiy-texnik ahvolini yaxshilash, anjom-uskuna va trenajyorlar bilan jamoani ta'minlash ishlariga ham trener "bosh-qosh" bo'lishiga to'g'ri keladi. Buning uchun trenerda kommunikativ qobiliyat yaxshi shakllangan bo'lmog'i lozim, u o'ziga xos diplomat (elchi) rolida ish yuritishi kerak bo'ladi. Trener o'zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta'sir etish "tilini" topadi, ularning "ichiga", "diliga" kiradi, vaziyat talab qilsa ularning otaonalarini va yaqinlari bilan foydali natija uchun "dillashadi", maslahatlar yoki tavsiyalar beradi. Buning uchun trenerda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik etika yuksak shakllangan bo'lishi kerak (E.A.Seytxalilov, 2006). Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog'liq muammolar bilan shug'ullanib kelgan bir qator mualliflar madaniy- ma'naviy tadbirlarni ustalik bilan o'tkazish o'quvchilarda (sportchilarda ham) umuminsoniy va axloqiy qadriyatlarni shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan vazifalarga to'g'ri yondashish, mas'uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo'ladi, deb ta'kidlaydilar.



2.6-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kommunikativ funksiyasi

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to'xtamga kelish mumkinki, trenerning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Demak, bugungi trener jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho'qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda kommunikativ qobiliyat egasi bo'lishi ham darkor. Trenerning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a'zolari o'rtasida hamjihatlik, birdamlik, hamkorlik, bir-birini qo'llab-quvvatlash asosida ko'zlangan maqsad va strategic vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi (2.6-rasm).

Diagnostic funksiyasi

O'qituvchi-trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini amalga oshirishda avvalambor barcha yo'nalishlar bo'yicha olib borilayotgan ishlar yoki tadbirlar natijalarini tahlil qilish va baholash qobiliyatiga ega bo'lmog'i lozim. Undan keyin o'z shogirdlari, jamoa a'zolari tomonidan qayd etiladigan turli faoliyat natijalarini obyektiv baholash metodlari, testlari, vositalari, prinsiplari va mezonlarini mukammal o'zlashtirgan bo'lishi darkor. Baholash metodlari pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, ekspress-intervyu, innovatsion texnologiyalar va boshqa shunga o'xshash uslubiy yondashuvlardan iborat bo'lishi mumkin. Baholash vositalari tarkibiga turli o'lchov asboblari (sekundomer, reaksiomer, dinamometr, pulsometr, spirometr, kompyuter dasturlari va h.k.) kiritilishi maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda obyektivlik, muntazamlik, mezon-larga taqqoslash, oshkoralik va boshqa shu kabi pedagogik prinsiplardan foydalanish zarur bo'ladi.



2.7-rasm. Diagnostik funksiyasining tasnifiy andozasi

Qayd etilgan ijobiy yoki salbiy natijalar sirini ochib berish, sabablarini izohlar, ularni tahlil va muhokama qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar asosida muayyan qarorga kelish, strategik

bashorat qila bilish va shularga asoslangan holda obyektiv qaror qabul qilish orqali o'quv mashg'ulotlarini bo'lajak musobaqalarda ishtirok etuvchi jamoalar o'yin takti-kasiga mos tartibda modellashtirish qobiliyatiga ega bo'lish muhim ahamiyat kasb etadi (2.7-rasm).

2.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi

Har bir o'qituvchi-trener o'zining kasbiy-pedagogik faoliyatida barcha kasbiy funksiyalarni mukammal o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion- bashoratlash qobiliyatiga ega bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bunday kasbiy funksiya o'qituvchi-trenerning yoshi, uning tajribasi va kvalifikatsion toifasidan qat'i nazar shu mutaxassisning iste'dodi hamda pedagogik qobiliya-tini belgilovchi omil sifatida xizmat qiladi. Chunki gandbol to'garaklari tanla-nadigan bolalar, mashg'ulotlarni o'tkazish, iste'dodli gandbolchilarni jamoaga jalb qilish, ularni muayyan o'yin funksiyalariga ixtisoslashtirishda bo'lajak mahoratni bashorat qila bilish, jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish va terma jamoalarga nomzodlarni tanlash uchun ularning genetik (nasliy) xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, oila tarbiyasi hamda hayot davomida egallagan ko'nikma malakalarini payqash va bilish zarurdir. Ma'lumki, aksariyat **gandbol** to'garaklarida, sport maktablarida bolalarni gandbol guruhlariga tanlash va qabul qilish jarayoni e'lonlar, takliflar yoki faqat rasmiy normativ talablar asosida amalga oshiriladi. Natijada bola 2-3 yil, hatto 5-6 yil muttasil shug'ullanib kelsada, uning tana uzunligi yoki bir qator jismoniy qobiliyatlari gandbol talablariga mos kelmay qolishi oshkor bo'lib qoladi. Vaholanki bunday muddat jarayon uchun qancha mashaqqatli mehnat, qancha vaqt va qancha mablag' behuda sarflangan bo'ladi. Ana shunday holatlarni oldini olish va raqobatbardosh hamda kelajakda yetuk gandbolchilarni tarbiyalash, yetish-tirishdek yuksak maqsadni amalga oshirish uchun har bir o'qituvchi-trener barcha kasbiy funksiyalarni o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-basho-ratlash mahoratiga ega bo'lishi talab qilinadi (2.8-rasm).



2.8-rasm. Seleksion-bashoratlash funksiyasining tasnifiy andozasi

2.10. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish shakllari

Trenerni o'z kasbiga munosibligi va uning kasbiy-pedagogik tayyor- garligini attestatsion nazorat asosida baholab borish, mavjud nazariy bilim, amaliy ko'nikma-malakani va boshqa funksional qobiliyatlarini yanada jadal shakllantirishga turtki beradi. Bu borada trener faoliyatini nazorat qilish va baholashning ichki monitoring usuli muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan nazoratning shu usuli, bir tomondan mavjud kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi va ularni o'z vaqtida bartaraf etish imkoniyatini yaratadai, ikkinchi tomondan, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni individual tartibda va hamkasblar yordamida yanada shakllantirish yo'llarini ochib beradi. Ma'muriyat va idora- viy davlat organlari tomonidan o'tkaziladigan attestatsion nazorat davomidatrenerning kasbiy-pedagogik faoliyati turli uslub va shakllarda tashkil etiladi: monitoring, suhbat, ekspress-so'rov, so'rovnoma, nazariy bilim, amaliy ko'nik-ma va malakalar darajasini ekspert usulda test sinovlari asosida baholash. Ma'lumki, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati – bu harakat (faoliyat) va harakatlar majmuasini aks ettiruvchi ko'p komponentli va serqirra jarayondir. Ushbu jarayon turli o'quv-mashg'ulot, o'quv-uslubiy, ma'naviy-tarbiyaviy, ilmiytadqiqot va

ijtimoiy vazifalarni hal etishga qaratiladi. Pedagogik jarayonda trener va sportchi faoliyati, ta'lim (o'rgatish) va tarbiya, yuklamalarni rejalashtirish va ularni qo'llash, trener va sportchining shaxsiyati, jamoaning tayyorgarlik darajasi va uni musobaqada ishtirok etish natijasi kabi omillar "xizmat" ko'rsatadi. Shunday ekan, trener sport jamoasida yagona, boshqaruvchi subyekt sifatida qayd etilgan barcha masalalarni o'z nazarida tutishi, xotirasida saqlashi, o'rganishi, nazorat qilishi, kerak bo'lganda jarayonga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi.

E.A. Seytxalilov (2000), Ye.R. Yuzlinayeva (2012)larning ta'kidlashicha, sport maktablarida olib boriladigan pedagogik jarayonni bir martalab attestatsion nazoratdan o'tkazish va monitoring nazorat o'rtasida mavjud muhim farqlaridan biri shuki, monitoring – jarayonda kechadigan holatlar dinamikasi, kamchiliklar mohiyati va o'zgarishlar sur'atini izchillik tartibida, to'la-to'kis kuzatish imkoniyatini yaratadi, qaysi jarayonlar qanday yo'nalishda o'zgarayotganini aniq- lashga yordam beradi, salbiy va ijobiy holatlarni kuzatish, kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish chorasini qo'llashga zamin yaratadi. Trenerning kasbiy- pedagogik kompetentligini baholashga mo'ljallangan eng demokratik nazorat uslubi – bu oshkorana suhbatdir. Albatta, trenerning tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan har bir suhbat oldindan ishlab chiqilgan dastur asosida o'tkazilishi lozim. Ushbu dasturda suhbatning maqsadi, vazifalari, rejalashtirilgan mavzular mazmuni mujassam bo'lmog'i darkor.

Suhbatning maqsadi kamchiliklar yoki muammolarni qidirib topishga qaratilishi kerak emas, balki tajribani o'rganish, salbiy holatlarga barham berish va ijobiy g'oyalar hamda amallarni namuna sifatida o'zga trenerlar faoliyatiga joriy etish bilan bog'liq bo'lishi zarur. Bu borada individual yoki jamoa bilan o'tkazi- ladigan suhbatning munozara, muloqot, muhokama, qiyosiy tahlil va tortishuv (diskussiya) usullarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Trenerning kasbiy- pedagogik tayyorgarligini o'rganishda ekspress-so'rov uslubidan foydalanish uni qaysi yosh va malakaga mansub guruh yoki jamoaga rahbarlik qilishiga

qarab oldindan tuzilgan savollar dasturi asosida amalga oshiriladi. Ushbu uslub belgilangan savollarga tezkor javob olish va kasbiy-pedagogik faoliyatning muayyan yo'nalishi bo'yicha trenerda shakllangan bilim tasavvur hamda fikr- mulohazalarni o'rganishga qaratilgan. So'rovnoma trenerning kasbiy tayyorgarligini o'rganish va baholashga mo'ljallangan eng keng tarqalgan uslub sifatida tan olinadi.

Mazkur uslub yordamida obyektiv va asl natijalarga erishish imkoniyati savollarning qisqa va aniq tuzilishi, ularning mantiqiy ma'nosi va o'zaro uzviylik tartibida joylashganligi hamda mutanosib mazmunda ishlab chiqilganligiga bog'liqdir. So'rovnoma uslubidan foydalanishda o'zgalar bilan maslahatlashish qat'iy man qilinishi, javoblarni xolisona belgilanishi, respondent trener yoki trenerlar ismi-sharifi oshkor qilinmasligini ta'minlanishi muhim ahamiyatga molikdir. Savollarga berilgan javoblar "ha" yoki "yo'q", "bilaman" va "bilmayman", "to'g'ri" yoki "noto'g'ri" yoki boshqa shunga o'xshash biryoqluma fikr-ma'noni anglatuvchi belgilardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Trenerlarning amaliy faoliyatini o'rganish, tashxis qo'yish yoki attestatsiyadan o'tkazishda ko'pincha ularning amaliy ko'nikmalari va malakalari ekspert usul asosida baholanadi. Ushbu uslub ochiq yoki yopiq (maxfiy) shaklda qo'llanilishi mumkin. Ochiq ekspert usuli asosida baholash quyidagicha tashkil etiladi: dastlab 3, 5 yoki 7 nafar yetakchi mutaxassislar tarkibida ekspert komissiyasi tuziladi va tartibga muvofiq tasdiqlanadi; oldindan tabaqalash-tirilgan baholash reytingballarining maksimal miqdori belgilanadi; masalan, maksimal ball – 10: tabaqalashtirish – 5-6 ball – "qoniqarli"; 7-8 ball – "yaxshi"; 9-10 ball – "a'lo". Har bir ekspert o'z ballini e'lon qiladi (yoki monitorda ko'rsatadi); keyin barcha to'plangan ballar qo'shiladi; qo'shilgan ballar yig'indisi ekspertlar soniga bo'linadi; hosil bo'lgan ball miqdori (masalan, 7,5 ball) trener tomonidan namoyish etilgan amaliy harakat (o'yin usuli texnikasi yoki taktikasi) sifatiga qo'yilgan bahoni anglatadi.

Ekspert usul asosida baholashning yopiq (maxfiy) shakli sport amaliyotida kamdan-kam qo'llaniladi.

Trenerning nazariy tayyorgarlik darajasini aniqlash (baholash) uchun maxsus test savollari variantlari ishlab chiqiladi va ulardan foydalaniladi. Qo'llaniladigan test savollarining hajmi (soni) trenerning toifasi, uning funksional vazifalari, guruh yoki jamoaning tayyorgarlik dasturi va mazmuni bilan belgilanadi (BO'SM, BO'OZSM, OSMM, terma jamoa). Savollarning murakkablik darajasi esa trenerning qanday shtat lavozimida faoliyat ko'rsatishiga asoslanadi (bosh trener, katta trener, trener, trener-o'qituvchi, trener-metodist).

Trenerlarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini baholashda eng obyektiv uslublardan biri – dasturlashtirilgan kompyuter vositasidir. Mazkur uslub quyidagi tartibda qo'llaniladi: dastlab mutaxassislar dasturlashtirilgan tartibda ishlab chiqilgan savollar tizimiga to'g'ri va muqobil javoblarni qog'oz variantda tayyorlaydi; keyin ular kompyuter xotirasiga kiritiladi. Kompyuterda savollar ketma-ketligini o'zgartirish, savollar variantlarini almashtirish imko-niyatlari ko'zda tutiladi. Savollarning mantiqiy ma'nosi saqlanib, nomlanishi o'zgartirilishi mumkin. Trenerning nazariy tayyorgarligi va amaliy malakalarini baholashga mo'ljallangan test topshiriqlari hamda test mashqlarini tanlashda shunday prinsipga asoslanish lozimki, ularning natijalari kasbiy-pedagogik tayyorgarligi haqida obyektiv tasavvur hosil qilishiga imkon bersin.

Trenerning kasbiy- pedagogik faoliyatining turli qirralarini tadqiqot ostiga olgan va ularning ichki hamda tashqi mohiyatini ochib bergan mualliflar fikr mulohazalarini umumlashtirish va taqqoslash asosida ta'kidlash mumkinki, aynan har tomonlama yuksak kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lgan trener iste'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin. Yodda tutish muhimki, trenerlar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik salohiyatini baholashda eng asosiy mezon bu musobaqa natijasidir. Shuning uchun ham trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini o'rganishda, nazorat shakllari va turlari asosida baholashda jamoani musobaqalarda erishgan natijalari birinchi navbatda e'tiborga olinishi lozim.

Nazorat savollari:

1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik asoslarini izohlab bering.
2. O'qituvchi-trenerning kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik asoslarini ta'riflab bering.
3. O'qituvchi-trener qanday kasbiy-pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi lozim?
4. O'qituvchi-trenerga xos kasbiy-pedagogik funksiyalar haqida qisqacha ma'lumot bering.
5. Tasnifiy andozalarda qayd etilgan kasbiy-pedagogik funksiyalar mohiyati nimalar bilan asoslanadi?

III BOB. GANDBOL O'YINING TAVSIFI

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

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko'lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-

xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joyolgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarish-ning asosiy omillaridan hisoblanadi.

3.1. Gandbol o'yinining kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari.

1898-yil Gandbol asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan yog'inli 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 Ittifoqdagandbol bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928-yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955-yildan Butunittifoq 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 27 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi.

Xalqaro gandbolfederatsiyasiprezidentlari



1. Yosta Byork (SWE )
1946-1950



2. XansBauman (SUI )
1950-1971



3. Paul Xyogberg (SWE )
1971-1984



4. ErvinLunts (AUT )
1984-2000



5. XasanMustafa (EGY )2000-yildanhozirga qadar

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(erkaklar)

3.1-jadval

<i>O'tkazilgan yillar</i>	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1970	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	Ruminiya	GDR	CHSSR
1978	GFR	SSSR	GDR
1982	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1996	Fransiya	Yugoslaviya	Shvetsiya
1997	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1999	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Ispaniya
2005	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Fransiya	Xorvatiya	Polsha
2011	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Fransiya	Qatar	Polsha
2017	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya	Norvegiya	Fransiya
2021	Daniya	Shvetsiya	Ispaniya

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(ayollar)

3.2-jadval

<i>O'tkazilgan yillar</i>	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1971	GDR	Yugoslaviya	SSSR
1973	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	GDR	SSSR	Vengriya
1978	GDR	SSSR	Vengriya
1982	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	SSSR	CHSSR	Norvegiya
1990	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1996	J.Koreya	Daniya	Vengriya

1997	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Rossiya	Daniya	Vengriya
2003	Fransiya	Vengriya	Koreya
2005	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Rossiya	Fransiya	Vengriya
2011	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Norvegiya	Golandiya	Ruminiya
2017	Fransiya	Norvegiya	Niderlandiya
2019	Niderlandiya	Ispaniya	Rossiya
2021			

Gandbol Olimpia o'yinlari dasturiga 1972-yildan Myunxen kiritilgan.

OLIMPIYA O'YINLARINING NATIJALARI

(Erkaklar)

3.3-jadval

T/r	Yillar	O'rin		
		I	II	III
XX	1972	Yugoslaviya	CHSSR	Ruminiya
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya
XXIII	1984	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH (SNG)	SHvetsiya	Fransiya
XXVI	1996	Xorvatiya	SHvetsiya	Fransiya
XXVII	2000	Rossiya	SHvetsiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya
XXX	2012	Fransiya	Shvetsiya	Horvatiya
XXXI	2016	Daniya	Fransiya	Germaniya
XXXI	2020	Fransiya	Daniya	Ispaniya

(Ayollar)

3.4-jadval

T/r	Yillar	O'rin		
		I	II	III
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya
XXII	1980	SSSR	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	J.Koreya	Xitoy
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	J.Koreya	Ukraina
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	J.Koreya
XXX	2012	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
XXXI	2016	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
XXXII	2020	Fransiya	Rossiya	Norvegiya

Xalqaro Gandbol Federatsiyasining ma'muriy boshqaruv qo'mitasi

Xalqaro Gandbol Federatsiyasining asosiy bo'g'inini ma'muriy boshqaruv qo'mitasi tashkil etadi. Muhim qarorlar kengash tashkil etish orqali qabul qilinadi. Xalqaro gandbol federatsiyasining barcha faoliyatlari uchun kerakli xarajatlar yetakchi boshqaruv departamentiga yuklatilgan. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan masalalar kengash yig'ilishi o'rtasida hal etiladi. Ushbu kengashda ma'qul deb topilgan takliflar, samarali fikrlar muhokamaga qo'yiladi. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasining 4 ta a'zosi bo'lib, bular:

1. Prezident Hassan Mustafa (EGP – MISR)
2. Vitsa prizident Migel Rous Mas (ISP – ISpanya)
3. Xazinachi Sandi Sola (CRO)
4. Ma'muriy 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 – 3 tasi ittifoqlik a'zoligi, 3 tasi hududiy a'zolardir.

**Xalqaro Gandbol federatsiyasiga a'zo mamlakatlar nomlari va
ularga a'zolikhuquqi berilgan yili**

3.5-jadval

№	Mamlakatlar nomi, a'zolik huquqi berilgan yili	№	Mamlakatlar nomi, a'zolik huquqi berilgan yili
1.	Avstriya –1946	88.	Chad Respublikasi –1986
2.	Fransiya –1946	89.	Niger – 1986
3.	Lyuksemburg –1946	90.	Kabo verde – 1988
4.	Niderlandiya –1946	91.	Mazambik – 1988
5.	Shvetsariya –1946	92.	Mavritaniya – 1988
6.	Shvetsiya – 1946	93.	Yangi Zelandiya – 1990
7.	Norvegiya – 1946	94.	Van- 1990
8.	Portugaliya –1946	95.	Gambia – 1990
9.	Daniya –1946	96.	Filipin – 1990
10.	Belgiya –1946	97.	Guatemala – 1990
11.	Finlandiya – 1946	98.	Namibiya – 1990
12.	Ispaniya – 1948	99.	Azarbayjon –1992
13.	Vengriya –1948	100.	Rossiya – 1992
14.	Ruminiya – 1948	101.	Burundi – 1992
15.	Islandiya – 1948	102.	Albaniya – 1992
16.	Serbiya – 1948	103.	Armaniya– 1992
17.	Germaniya – 1950	104.	Belarus – 1992
18.	Braziliya –1954	105.	Estoniya – 1992
19.	Argentina – 1954	106.	Gviniya Bisau – 1992
20.	Isroil 1956	107.	Xarvatiya – 1992

21.	Koreya – 1960	108	Qozog'iston – 1992
22.	Marokash – 1960	109	Qirg'iziston – 1992
23.	Misr – 1960	110	Maldava – 1992
24.	Kanada – 1962	111	Mavrikiy – 1992
25.	Kot d Ivuar – 1962	112	Ruanda – 1992
26.	Yaponiya – 1962	113	Ukraina – 1992
27.	Sinegal – 1962	114	Panama – 1992
28.	AQSH – 1962	115	Slaveniya – 1992
29.	Suriya – 1962	116	Turkmaniston – 1992
30.	Tunisiya – 1962	117	Uzbekiston – 1992
31.	Aljir – 1964	118	Latvia – 1992
32.	Benin – 1966	119	Kosta rika – 1992
33.	Mali – 1966	120	Junubiy Afrika – 1994
34.	Iordaniya – 1966	121	Malayziya – 1994
35.	Italiya – 1968	122	Makedoniya – 1994
36.	Livan – 1968	123	Slovukiya – 1994
37.	Kongo – 1970	124	Yaman – 1994
38.	KodDemRepKongo–1970	125	Zimbabve – 1994
39.	Quvayt – 1970	126	ChexiyaRespublikasi– 1994
40.	Buyuk Britaniya – 1970	127	Bosniya va Gertsigina – 1996
41.	Madagaskar – 1970	128	Malta – 1996
42.	Mexiko – 1970	129	Gonduras – 1996
43.	Burkina Faso – 1970	130	Makau – 1998
44.	Kamerun – 1970	131	Nikaragua – 1998
45.	Dengiz – 1972	132	Grilandiya – 1998
46.	Efiopiya – 1972	133	Samoa – 1998
47.	Iviya – 1972	134	Tayland – 1998
48.	Gvinya – 1972	135	El Salvador – 2000
49.	Tago – 1972	136	Mangolia – 2000

50.	Chin Taipei – 1972	137	Kuk orollari – 2000
51.	Kipr – 1974	138	Lesoto – 2002
52.	Farer orollari – 1974	139	Vetnam – 2002
53.	Gang Kong – 1974	140	Zambia – 2002
54.	DPR Koreya – 1974	141	Seyshel orollari – 2002
55.	Tanzaniya – 1974	142	Afg'oniston – 2004
56.	Kuba – 1974	143	Gaiti – 2004
57.	Hindiston – 1974	144	Barbados – 2004
58.	Uganda – 1976	145	Liberiya – 2004
59.	Markaziy Afrika – 1978	146.	Trinaded va Tabago – 2004
60.	Bahrayn – 1978	147	Ekvator – 2006
61.	Gretsiya – 1978	148	Mantanegro – 2007
62.	Eron – 1978	149	Manako – 2007
63.	Qatar – 1978	150	Venesuela – 2007
64.	Turkiya – 1978	151	Bolivliya – 2009
65.	Birlashgan Arab Amirligi – 1978	152	Indoneziya – 2009
66.	Iroq – 1978	153	Meksika – 2009
67.	Angola – 1980	154	Tojikiston – 2009
68.	Gabon – 1980	155	Singapur – 2009
69.	Lixtenshteyn – 1980	156	Peru – 2009
70.	Chili – 1980	157	Andorra – 2011
71.	Xitoy – 1980	158	Antigu va Barbuda – 2011
72.	Keniya – 1982	159	Botsvana – 2011
73.	Samali – 1982	160	Beliz – 2011
74.	Sudan – 1982	161	Baxamas – 2011
75.	Ummon – 1982	162	Dominika – 2011
76.	Kamar orollari – 1982	163	Kayman orollari – 2011
77.	Dominik respublika – 1982	164	Grenada – 2011
78.	Kolumbiya – 1984	165	Guyana – 2011

79.	Nepal – 1984	166	Britaniya Verjina oroli– 2011
80.	Irlandiya – 1984	167	Moldiviya – 2011
81.	Pokiston – 1984	168	Laos – 2011
82.	Paragvay – 1984	169	Salomon orollari – 2011
83.	Serra Leon – 1984	170	Shri Lanka –2011
84.	Jibuti – 1984	171	Bruni Darusalam – 2013
85.	Puerto Riko – 1984	172	Butan – 2013
86.	Urugvay – 1984	173	Kambodja – 2013
87.	Bangladesh – 1986	174	Tuvalu – 2013

3 ta ittifoq a'zolari – Kasova -2007, Taxiti-2013, Janubiy Sudan 2013; **3 ta hududiy a'zolar** – Gvadelupa -2013, Martiniya -2013, Frantsuz Guiana-2013.

Xalqaro Gandbol federatsiyasi kengashi yig'ilishida shartli ravishda milliy federatsiyasi a'zoliqi qabul qilindi. Ushbu kengashda bu a'zolikni muayyan a'zolik deya qaror chiqarildi. Hududlar va Federatsiyalar yozma ravishda Xalqaro Gandbol federatsiyasi a'zoligiga murojaat qiladi va kimning shahrida Milliy Olimpiya qo'mitasi bo'lmasa, ularni ittifoqlik yoki hududiy a'zolar deya tan olinadi.

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

3.6-jadval

№	1946 – 14	1980 – 80
1.	1948 – 18	1982 – 86
2.	1950 – 21	1984 – 96
3.	1952 – 22	1986 – 98
4.	1954 – 25	1988 – 101
5.	1956 – 27	1990 – 106
6.	1958 – 27	1992 – 123

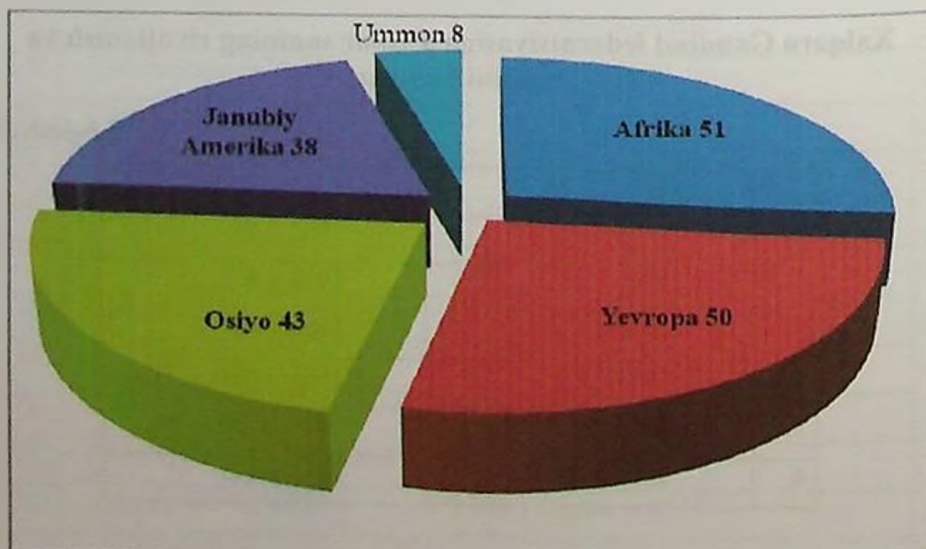
7.	1960 – 30	1994 – 133
8.	1962 – 34	1996 – 138
9.	1964 – 38	1998 – 143
10.	1966 – 39	2000 – 146
11.	1968 – 41	2002 – 147
12.	1970 – 54	2004 – 150
13.	1972 – 54	2007 – 159
14.	1974 – 65	2009 – 171
15.	1976 – 68	2011 – 181
16.	1978 – 74	2013 – 190

Jamoalar va o'yinchilar soni

2013-yilda Gandbol federatsiya a'zolarining soni jami bo'lib 1,952,000 jamoalarni tashkil etdi, bunda ayollar, erkaklar, yosh o'smir qizlar va yigitlarni qamrab oldi.

Erkak o'yinchilar – 8,440,000; ayol o'yinchilar – 5,22,000.

Ayol va erkaklar bo'yicha jami – 13,627,000 va yosh o'smir qiz va yigit o'yinchilarning jami – 27,334,000 ni tashkil etdi.



O'yinchilar asosan, maktab, institut va harbiy yosh o'smirlar, qizlar va yigitlardan tashkil topgan, umuman olganda, bu o'yin ommabop hisoblanadi. 3.1-rasm

3.2. O'zbekistonda gandbolning rivojlanish bosqichlari.

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 Butunittifoqmusobaqalari 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 gandbolchilariningsobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962-yili Tbilisi va Sverdlov shahurlarida 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.Abdurrahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sebastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973-yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda Oliy liga jamoalari orasida o'tkazilganchempionatda 6-o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butun 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 6-o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar, jumladan, o'zbek qizi

Marg'uba Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yilda qizlar 3 – o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili 6-o'ringa sazovar bo'ldilar. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon Olimpiaya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilyev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Ahmadiyev, B.Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

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

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

O'zbekiston chempionati g'oliblari

3.7-jadval

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
2017	"AGMK"	Mo'minova M	"AGMK"	Muminov.V
2018	"AGMK"	Mo'minova M	"AGMK"	Muminov.V
2019	"AGMK"	Quyumov X	"AGMK"	Muminov.V
2020	"AGMK"	Quyumov X	"AGMK"	Muminov.V
2021	"AGMK"	Quyumov X	"Toshkent"	Pinkova. Z

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

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

№	O'yinchilar	Tug'ilgan yili	Qaysi jamoadan
1.	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
2.	Neklyudova Yelena	1975	O'zDJTI, Toshkent
3.	Suslina Olga	1977	O'zDJTI, Toshkent
4.	Atilina Olga	1981	O'zDJTI, Toshkent
5.	Zikova Anna	1978	O'zDJTI, Toshkent
6.	Kelasyeva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent
7.	Firsova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
8.	Xadarina Yuliy	1981	Nadejda, Olmaliq
9.	Abzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
10.	Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
11.	Vasilenko Yelena	1977	AGU, Maykop, RF
12.	Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
13.	Semyunnikova 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 rahbari: – Jasur Akromov.

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

Birinchi bo'g'in. "Yoshlik" sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9 sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida "Umid nihollari" o'yinlari o'tkaziladidastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishgi ta'tilda viloyat miqiyosida, uchunchi bosqich bahorgi ta'tildamamlakat 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 zaxiralariga 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'tkazildi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktyabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkazildi. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchunchi bo'g'in. "Talaba" sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida "Universiada" sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqiyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurt sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan

g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 nafar erkak va 14 nafar ayollar birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan "Universiada-2002" dasturiga kiritildi.

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

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 tuzilganligiayni muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbol sport turi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba o'ttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandbol sport turida 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.Hasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, O.Abdalimov, T.Nabiyev, dotsentlar F.Abdurahmanov, V.Lemeshkov, 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 yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

3.3. O'zbekistonda gandbol sport turini rivojlanishning yangi bosqichi

2005-yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O'zbekiston Gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Ismoil Matxalikov saylungandan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda, 2014-yilda O'zbekiston Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida "eng fuol" degan unvonga sazovar bo'ldi. Yana shuni qayd etish joizki, O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari 2011-yildan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo'lgan "Trofy" musobaqalarida ishtirok etib kelmoqda, jumladan, 2014-yil Meksikada o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etdi. 2013-yilda esao'smir-qizlarimiz sentiyabr oyida Tayland davlatining poytaxti Bankok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o'ringa sazovar bo'lib, jahon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritdi va 2014-yil iyul oyida Makidoniya o'tkazilgan jahon chempionatida qatnashdi.

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

2015-yil 6-14-avgustida O'zbekiston Qozog'istonning Olma-ota shahrida 20 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida ishtirok etib, yana bir bor jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Bundan tashqari, gandbolchilarimiz so'nggi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar, ularga misol qilib quyidagilarni 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 O'zbekiston yoshlari Xalqaro trofeya kubogida ishtirok etib, 3-faxrli o'rinni egalladi;

- 2011-yilning 3-9-iyun kunlarisportning gandbolturi 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 egalladi;

- 2011-yilning 10-19-iyul kunlari Gongkong (Gongkong) shahrida (Germaniya, Fransiya) Yevropa 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 egalladi;

- 2011-yilning 23-oktyabr – 3-noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreyaning Seul shahrida Gandbol bo'yicha jamoalar o'rtasida 2012-yil Londonda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tardi;

- 2012-yil 23-yanvar – 8-fevral Saudiya Arabistonining Jidda shahrida Gandbol bo'yicha 2013-yil Ispaniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 14 davlat ichidan faxrli 9-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 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, Turkmaniston davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy

terma jamoalari 1-o'rinni 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 dan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lgakiritdilar.

- 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 davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-o'rinni 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 davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-o'rinni qo'lga kiritdilar.

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

- 2012-yil 3 – 17-sentyabr kunlari Manama (Bahrayn) shahrida gandbol bo'yicha 1994-yillarda tug'ilgan va undan kichik bo'lgan o'smirlar o'rtasida V Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11- o'rinni 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, 25dan ortiq jamoalar ichida O'zbekistonyoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni 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, 12 dan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni egallab, 2014-yil iyul oyida bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga 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 dan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lgakiritdilar.

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

- 2013-yil 19 – 29-iyun kunlari Olma-ota (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 1996-97-yillarda tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasida bo'lib o'tgan Xalqaro turnirda ishtirok etdi. Unda Qozog'iston, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmaniston davlatlari ichida 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 bo'lib o'tgan Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 davlat ichidan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 22-iyul – 5-avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda

vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8davlat ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 4 – 16-sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo Chempionatida vatanimiz sharaflini 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 ham o'ziga xos o'yin ko'rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o'rinni egallab, 2014-yil Makedoniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

- 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 etib, faxrli 8-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 24-30-noyabr kunlari Meksikaning Montere shahrida o'tkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi"ning Qit'alararo final bosqichida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 4-o'rinni 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 sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2013-yil 5 – 15-dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida Gandbol sport turi bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 dan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni, qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinni qo'lgakiritdilar.

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

- 2014-yil 13 – 19-may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida o'tkazilgan Xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharaflini

yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston hamda Eron davlatlari ishtirok etdi.

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

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda O'zbekiston gandbolini tanitish hamda rivojlantirish maqsadida bir qancha musobaqalar yuqorisaviyada 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 davlat ichidan O'zbekistonyoshlar 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 etib, faxrli 8-o'rinni 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 etib, 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 muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. Unda 6 dan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yilning 22-30 dekabr kunlari Singapur (Singapur) shahrida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida 2-Janubiy-Sharqiy Osiyo mamlakatlari chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu, nufuzli musobaqada

Yaponiya, Gong-Kong, Singapur, Tayvan, Tayland hamda O'zbekiston davlatlaridan jami 7 ta erkaklar va 6 ta ayollar jamoalari ishtirok etdi. Musobaqada mamlakatimiz sportchilari muvofaqiyatli ishtirok etib, ayollar va erkaklar jamoalarimiz faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdi hamda an'anani buzmagani holda o'tgan yilgi natijani takrorladi. Shuningdek, musobaqalar yakuniga ko'ra, O'zbekiston erkaklar terma jamoasi darvozaboni Zohidjon Dadajonov chempionatning eng yahshi darvozaboni, shuningdek, Dilshod Turopov chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 68 ta to'p urib, chempionat to'p urari naminatsiyasini qo'lga kiritdi. Qizlar terma jamoasi a'zosi, Elena Udiyakova musobaqaning eng yahshi burchak o'yinchisi deb topilgan bo'lsa, Dilbar Bahromova chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 53 ta to'p urib, chempionat to'p urari naminatsiyasini qo'lga kiritdi.

- 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 4 – 11 iyun kunlari Madaniyat va sport ishlari vazirligining buyrug'i asosida Rossiya davlatning Tolyatti shahrida Xalqaro bolalar festivalida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi.

- 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 kiritishdi.

- 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-Deli 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 20-26 oktyabr kunlari Xalqaro Trofi kubogining Jaxon bosqichida ishtrok etish uchun O'zbekiston o'smirlar va qizlar terma jamolari Bolgariya davlatining Gabrova shahriga musobaqada ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada qizlar jamoalari 3-o'rinni, o'smirlar jamoalari 4-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 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 ishtrok 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 ishtrok 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 farmoyishiga asosan Pokiston davlatining Faysalabad shahrida ayollar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtiroketib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2016 yil 4 – 10 iyun kunlari Madaniyat va sport ishlari vazirligining buyrug'i asosida Rossiya davlatining Tolyatti shahrida Xalqaro bolalar festivalida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etib, qizlar jamolari 3-o'rinni, yoshlar jamolari 6-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 farmoyishiga 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 farmoyishiga 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 farmoyishiga 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 farmoyilishiga 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 farmoyilishiga 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 mahkamasining 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 10 – 24 mart kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyilishiga asosan Korea davlatining Seul shahrida ayollar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 20 aprel – 2 may kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyilishiga asosan Tailand davlatining Bangkok shahrida o'smirlar va qizlar o'rtasida Xalqaro Trofi kubogi musobaqasining Osiyo bosqichida O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 2-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 29 aprel – 7 may kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyilishiga asosan Tailand davlatining Bangkok shahrida erkaklar o'rtasida sohil bo'yida Osiyo chempionatida

O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 8 – 15 may kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyilishiga asosan Ozarbayjon davlatining Baku shahrida Islom birdamligi o'yinlarida gandbol bo'yicha O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 1 – 12 iyun kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining farmoyishi va Bolalar sport rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosida Rossiya davlatning Tolyatti shahrida Xalqaro bolalar festivalida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etib, qizlar jamolari 3-o'rinni, yoshlar jamolari 6-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 12-23 iyul kunlari Xitoy davlatining Gongkong shahrida 20 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5- o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2017 yil 17-30 avgust kunlari Indoneziya davlatining Jakarta shahrida 19 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5- o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2017 yil 22-27 avgust kunlari Rossiya davlatining Sankt-Peterburg shahrida o'smirlar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 2- o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2017 yil 23 sentyabr – 2 oktyabr kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining bayoniga asosan Toshkent shahrida ayollar o'rtasida 2- Osiyo chempionlar ligasi yuqori saviyada tashkillashtirilib o'tkazildi. Ushbu, musobaqada Qozog'istonning "Almata" va "Ile" jamoalari, Eron va Indiya jamoalari, hamda O'zbekistonning "AGMK" va "Uzbechka" jamoalari ishtirok etib, 1-o'rinni O'zbekistonning "AGMK" jamoasi qo'lga kiritishdi.

- 2017 yil 18 noyabr – 2 dekabr kunlari Hindiston davlatning

Haydarobod shahrida bo'lib o'tadigan Osiyo chempionlar ligasida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining buyrug'iga asosan O'zbekiston erkaklar jamoalari ishtirok etishadi.

- 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 davlatning Seul shahrida erkaklar o'rtasida 18-Osiyo chempoinatida Jismoniy tarbiya va sport vazirligining buyrug'iga asosan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5- o'rinni egallashdi.

- 2018 yil 1 – 9 fevral kunlari Qozog'iston davlatning Ostona shahrida erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 2-o'rinni egallashdi.

- 2018 yil 31 may – 11 iyun kunlari Rossiya davlatning Tolyatti shahrida bo'lib o'tgan Xalqaro turnirda Milliy olimpiya qo'mitasining xatiga asosan federatsiya hisobidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi. Qizlar jamoalari 3-o'rinni, yoshlar jamolari 4-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2018 yil 21 – 29 iyun kunlari Qozog'iston Davlatining Olma-Ota shag'rida bo'lib o'tgan Xalqaro Trofi kubogining Markaziy Osiyo bosqichida Milliy olimpiya qo'mitasining xatiga asosan O'zbekiston yoshlar va o'smirlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi. YOshlar jamoalari 1-o'rinni, o'smirlar jamolari 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2018 yil 3 – 12 iyul kunlari Italiya davlatning Teramo shahrida bo'lib o'tgan Jahon kubogida Milliy olimpiya qo'mitasining xatiga asosan federatsiya hisobidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi, faxrli 1- o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2018 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 1-o'rinni, qizlar jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2019 yil 4-12 may kunlari Mo'g'iliston davlatining Ulan-Bator shahrida Xalqaro "Trofi" kubogi musabaqasining Markaziy Osiyo bosqichida 18 va 20 yoshli qizlar jamoalari ishtirok etib, ikkala jamoa ham oltin medalni qo'lga kiritib, Osiyo bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

- 2019 yil 1-7 iyun kunlari Rossiyaning Tolyatti shahrida xalqaro bolalar festivalida O'zbekiston o'smirlar jamoasi 2-o'rinni, qizlar jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2019 yil 16-23 iyun kunlari Qozog'istonning Olma-ota shahrida ayollar jamoalari o'rtasida 4-Osiyo chempionlar ligasi musobaqasida ishtirok etganlar.

- 2019 yil 4-16 iyul kunlari Italiyaning Teramo shahrida yoshlar o'rtasida 47-Jahon kubogi musobaqasida ishtirok etib, 2-o'rinni egalladilar.

- 2019 yil 18-30 iyul kunlari Livan davlatining Beyrut shahrida qizlar o'rtasida 15-Osiyo chempionatida ishtirok etdilar.

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

- 2019 yil 20-26 oktyabr kunlari Shimoliy Kipr Turk respublikasida erkaklar jamoalari o'rtasida 19-xalqaro turnirda ishtirok etib, 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2019 yil 14-21 noyabr kunlari Qozog'istonning Chimkent shahrida yoshlar terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2019 yil 10-15 dekabr kunlari Namangan shahrida bo'lib o'tgan halqaro "Trofi" kubogining Osiyo bosqichida 18 va 20 yoshli qizlar jamoalari ishtirok etib, 18 yoshli qizlar 2-o'rin, 20 yoshlilar 1-o'rinni egallab, Jahon bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

- 2019 yil 23-30 dekabr kunlari Singapur davlatining Singapur shahrida o'tkazilgan Janubi-sharqiy Osiyo chempionatida ishtirok etib, ayollar jamoasi 2-o'rinni, erkaklar jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

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

- 2021 yil 19- 27 fevral kunlari Eronning Texron shahrida o'smirlar o'rtasida Xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi, faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. - 2022 yil

NAZORATSAVOLLARI:

5. Gandbol o'yinining asoschisi kim?
6. Gandbol o'yini qachon va qaysi mamlakatda kashf etilgan?
7. Gandbol o'yinining dastlabki qoidalari qachon ishlab chiqilgan?
8. Xalqaro gandbol federatsiyasiga qachon asos solingan va uning prezidentlarini aytib o'ting.

ADABIYOTLAR

1. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. М., ФОН. 1996.
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Т., УзГИФК. 2006.
3. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
4. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. "Gandbol" o'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent-2017 yil.
5. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: "Fan va texnologiya", 2017, 448 bet.

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

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 9 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. Bundan tashqari u raqib o'yinchilarining burchak o'yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

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

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. Butun jamoaning o'yini yarim o'rta o'yinchining raqib darvozasini ishg'ol etishni bilishi va ijodiy qobi-liyatlariga bog'liqdir. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezkor-kuch, sakrovchanlik hamda kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim, chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri—raqibdarvoza to'riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to'p kiritish bo'lib, maydonni ko'ra bilishi, kutilmagan va aniq to'p uzata olishi, tez qaror qabul qila olishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo'lishi va baland bo'yli bo'lishi (190sm va undan baland) bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchining o'ziga xos individual xususiyatlaridan biridir.

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

Chiziq o'yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr maso- falar 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, egiluv-chanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o'yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo 10 to'p yo'nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, uni ko'zdan qochirmay jamoadoshlari, asosan yarim o'rta, markaz o'yinchisi uzatib berayotgan to'pni raqib o'yinchilariga oldirib qo'ymasdan to'pni ilib olishi, so'ngra u to'pni o'ziga bo'ysundirib, darvoza tomonga o'girilib darvozaga to'p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga "zaslon", ya'ni to'siq qo'yadi va sheriklariga "koridor" ochib beradi. Shu bilan birga chiziq o'yinchisi doimo to'pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to'p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko'rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o'yinchisini ko'zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to'p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan "yushirin" to'p uzatish usullari amalga oshiriladi.

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

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

VI BOB. GANDBOL O'YINI QOIDALARI.

4.1. O'yin maydoni

Gandbol o'yin maydoni (4.1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, *yon chiziq*, ko'ndalang chiziq *yuza chiziq* deb ataladi.

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

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

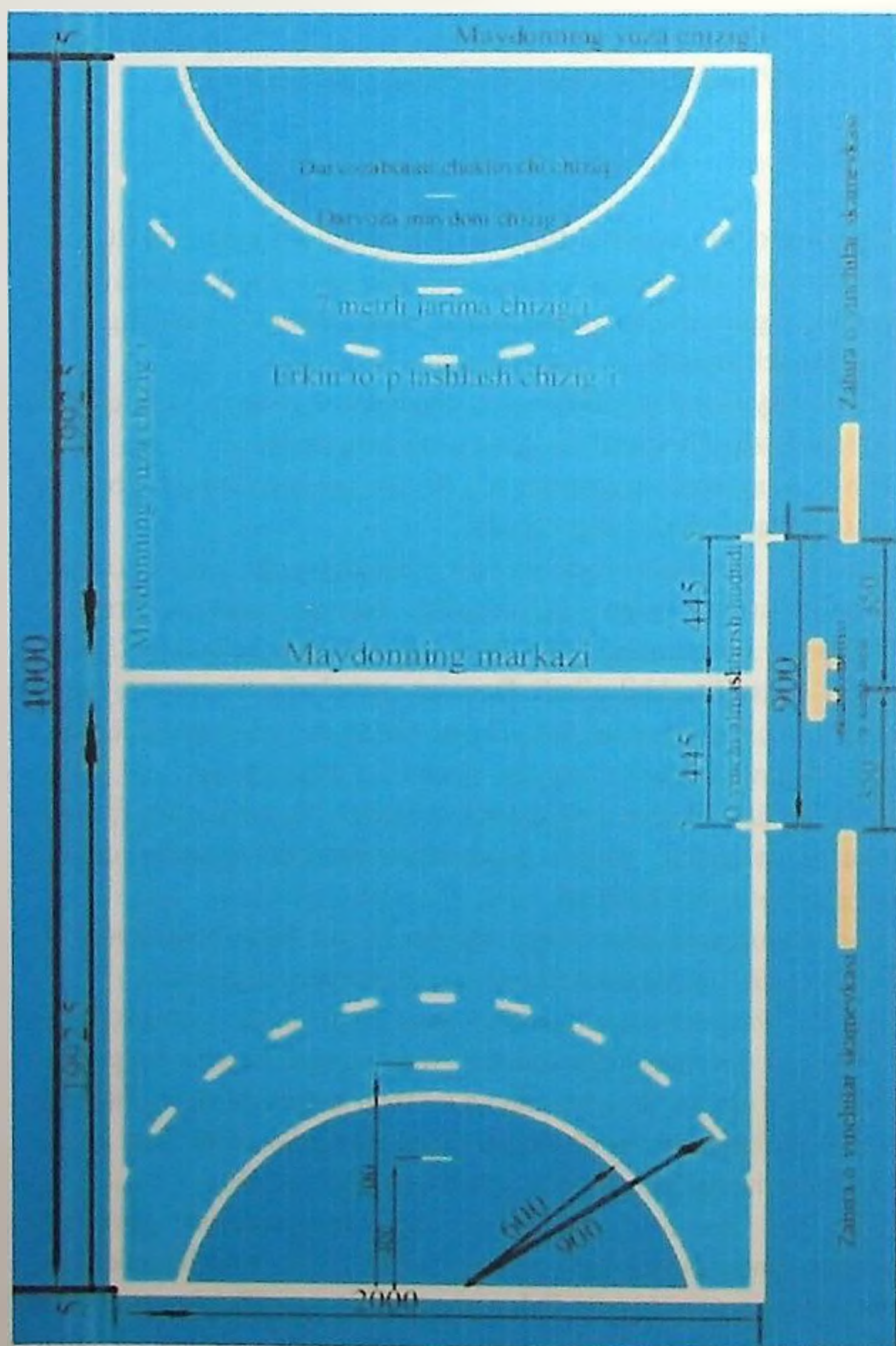
Gandbol darvozasi (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvoza ustunining ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi. Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari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



4.1-rasm maydon

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 (4.1-rasm).

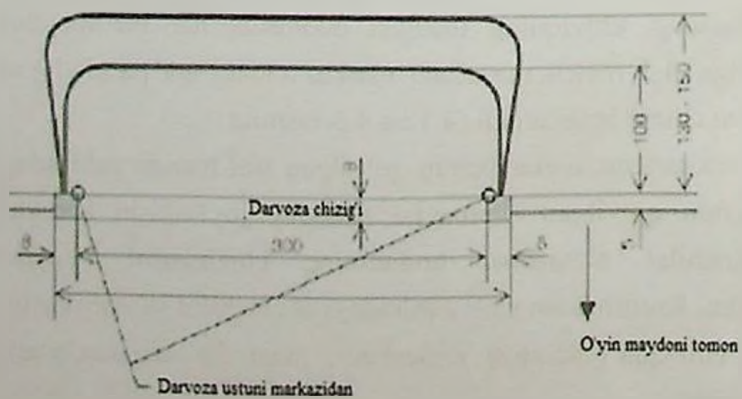
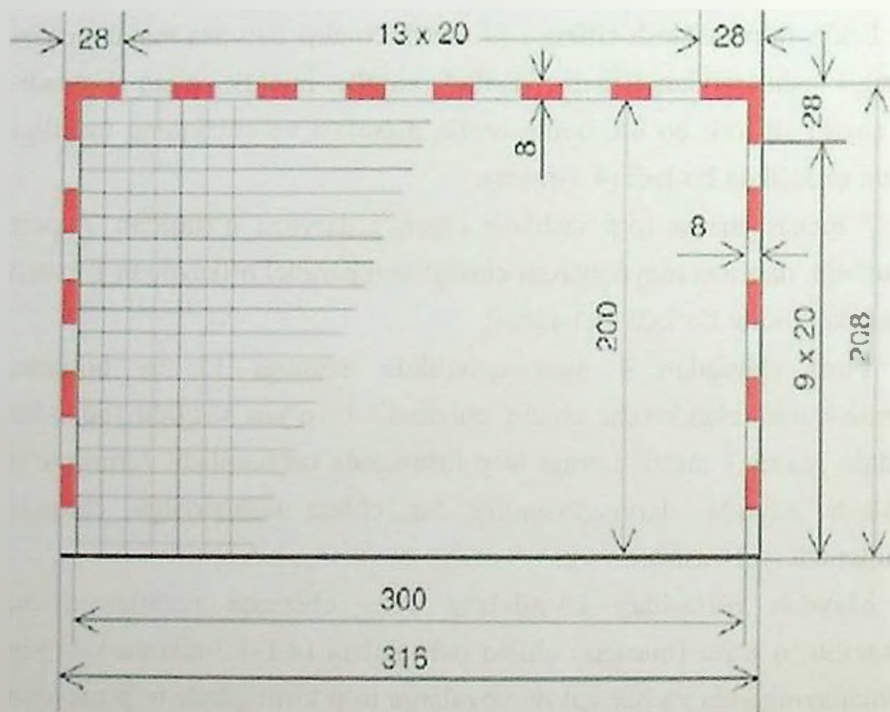
7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (4.1-rasm).

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 (4.1-rasm).

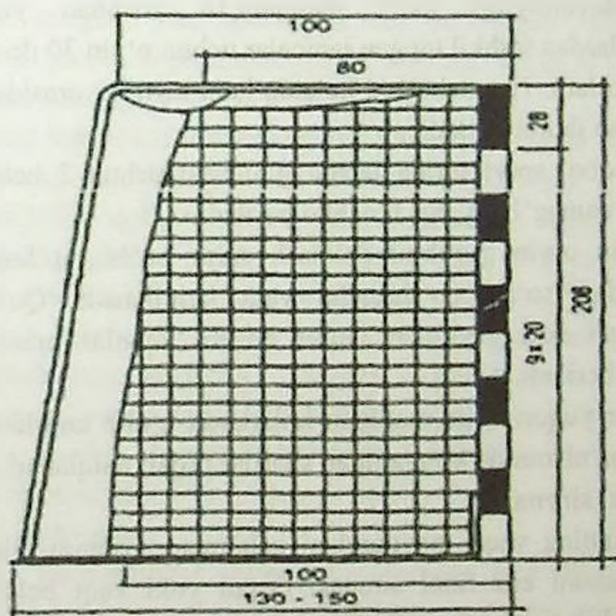
Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta (markaz) chiziq deb ataladi (4.1-4.3-rasmlar). O'yin boshlanayotganda va har gal darvozalarga to'p kiritilganda to'p maydon markazidan boshlanadi.

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 (4.1 va 4.3-rasmlar).

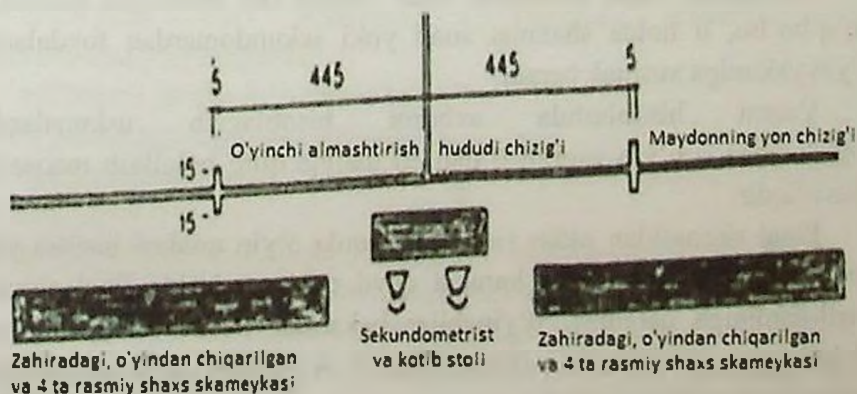
Kotib va sekundometristlar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish hududining chiziqlarini bemalol ko'rishlari lozim. Kotibhakam stoli zahiradagi o'yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi,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



4.2-b rasm. Darvoza



4.2-c rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



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

4.2. O'yin vaqti

Gandbol sport turida o'yin vaqti quyidagicha belgilanadi: 8-12 yoshdagilar bolalar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x20 daqiqani, 12-16 yoshdagi jamoalar o'smirlar deb yuritiladi va ular uchun

o'yin davomiyligi 2x25 daqiqani, 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'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 vama g'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 berilganligiga qaramay, o'yinchilar hakamlar tomonidan jazolanadi. Belgilangan (erkin to'p tashlash yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so'ng o'yin vaqti tugatiladi.

Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'pini bajarish vaqtida, taym yoki o'yin yakunida sirena berilsa, u holda to'p otishlar 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 va to'plar

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 chiqurilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;

b) 7 metrli jarima to'p belgilanganda;

c) jamoalarga taym-aut berilganda;

d) o'yinchilar noto'g'ri almashtirilganda yoki maydonga "ortiqcha" o'yinchi kirsa;

e) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;

f) 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 sekundometristgaishora bilan ko'rsatadi.

O'yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa xushtak va jest ishorasiniko'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 shaklidabo'lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo'lmashligi shart.

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



Aylanasi 58-60 sm va og'irligi 425-475 g (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun (4.4-a 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); (4.4-b 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) (4.4-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'yinqoidalarida ko'rsatilmagan.

Har bir o'yinda kamida ikki to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p butun o'yindavomida 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.

4.3. 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 mumkinemas.

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 sekundometristdan ruxsat olib, ismi-sharifini bayonnomada qayd ettirib, o'yinda ishtirok etishi mumkin.

O'ynashga huquqli bo'lgan o'yinchi, odatda, har qachon o'zining jamoasiga qarashli maydondagi o'yinchi almashtirish uchun belgilangan 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 usosida 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'ptashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilar formasi 4.5-rasm



Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart (4.5-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 (4.6-rasm).



O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

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 oqishini to'xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi.

Yuqoridagi ko'rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o'yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o'rniga zahiradagi boshqa o'yinchi o'yinni davom ettirib turadi).

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

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

4.4. Darvozabon Darvozabonga ruxsat etiladi:

Darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga (4.7-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 darvozamaydonchasi chizig'ini kesibo'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.



4.7-rasm

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish (4.8-rasm); O'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;



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

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

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

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

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

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

Darvoza maydoni

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

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

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



b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib o'z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to'p tashlash, ammo agar o'yinchi to'pli o'yinchining darvozaga to'p otishiga xalaqit qilgan bo'lsa, yoki to'p yo'lini to'ssa, u holda 7 metrli jarima to'pi beriladi (4.9-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 kirs 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.

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'ptashlash;
- 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.

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

Ruxsat etiladi:

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

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

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

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

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

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

d) o'yinchi sakragandan so'ng ikki oyoq bilan bir vaqtda yerga tushsa vashundan 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: to'pni yerga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo'llab ilib olish;

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

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

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

Ruxsat etilmaydi:

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

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

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

SUST O'YIN

Jamoaga darvozani ishg'ol qilishga harakat qilmasdan to'pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o'yin deb baholanadi, natijada jamoaerkin 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, hakamlarsust o'yin ishorasini ko'rsatadi (bir qo'lini yuqoriga ko'taradi 20-rasim), 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.

4.6. Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq Ruxsat etiladi:

a) to'pni egallash va to'sish uchun qo'l va panjalardan foydalanish; raqibning har tomonidan to'pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;

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

c) 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.

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 qarshiorqasidan, yonidan qo'l bilan urishni qo'llansa;

b) raqib o'yinchisining boshiga yoki bo'yni atrofiga urishni qo'llabqilingan har qanday harakat (4.10-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 himo-yachini boshiga tegsa,

shuningdek 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.

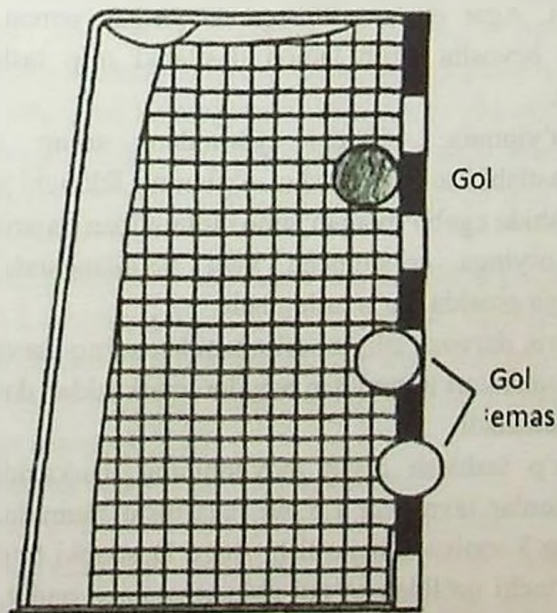
Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo'rlik (o'yinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa so'z bilan aytganda, bu oddiy nojo'ya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan so'ng boshqa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

4.7. 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.



4.11-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

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

Agar o'yinchi o'z darvozasiga to'p kiritrsa, 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.

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 egabo'lmagan jamoa tomonidan bajariladi.

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

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

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

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

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

Ainmo, 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.

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.

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

4.8. Erkin to'p tashlash



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

a) to'pga ega bo'lgan jamoa qoidani buzganligi sababli to'pni yo'qotsa; 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'yinnito'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'xta- tilganda 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 qilishnidavom 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 egalikqiladi.

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

Erkin to'p tashlashni bajarish

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

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (XGF, qit'a va milliy federatsiya vakili) talabiga binoan, o'yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo'l qo'yilgan xatolik natijasida o'yin to'xtatilsa, u holda og'zaki ogohlantirish yoki shaxsiy jazolanadi. erkin to'p tashlash esa o'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa, shu yerdan bajariladi. Hatto bu 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'pbilan to'p tashlashni bajarish uchun to'g'ri dastlabki holatni tanlaydi, lekin u to'pniyerga qo'yib va yana olishi yoki to'pni yerga urib va uni yana ilib olishi qat'iyan man 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.

4.9. 7 metrli jarima to'pini otish

7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

- a) butun maydon bo'ylab raqib jamoasi o'yinchilari yoki mas'ul shaxstomonidan 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 darvozaolinish imkoniyati barbod bo'lsa.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlash yaqqol yuzaga kelganga to'liq ishonch hosil qilmaguncha, ya'ni 7 metrli to'p tashlash haqiqatdan asosli va zarur deb topilmagunga 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 gavgdani 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 (4.12-rasm).

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

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 30 chizig'idan o'tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi.



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

(4.12-rasm), aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa 7 metrli to'p otish qaytariladi.

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



4.13-rasm

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 darvozabonni almashtirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo'lmagan hulq tariqasida jazolanadi.

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

To'p otishni bajarishdan avval to'p o'yinchining qo'lida bo'lishi kerak. Barcha o'yinchilar to'p otishda o'zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart.

To'p o'tayotgan 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.

Jazolash turlari

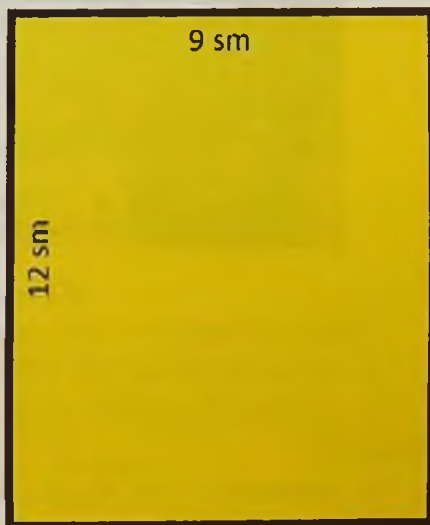
Ogohlantirish:

Sariq kartochni — ogohlantirish kartochkasi (14-rasm) bo'lib (o'lchami 9-12 sm), har bir o'yinchi faqatgina bir murotaba 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:

- raqibga nisbatan qoidani buzsa;
- o'yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo'lmagan xulqi (4.14-rasm).

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.

Aybdoro'yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar tomonidan sariq "kartochka" bilan qo'lini yuqori ko'tarib ogohlantiriladi (4.15-rasm) va bu holatni kotib (sekundometrist) qayd etadi.



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'yin qoidasini 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 hulqholati 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 buzilishigayo'l qo'yilsa;

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

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

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



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.

4.16-rasm

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



Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so'ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to'g'rilab, qo'lini yuqori ko'tarib aybdor o'yinchiga ko'rsatadi (4.17-rasm), kotib (sekundometr) buholni qayd etadi.

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

4.17-rasm

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'yindanchetlatish 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'polliigi 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 (4.18-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 jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi.

O'yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o'zi bilan 2 daqiqali o'yindan chetlatishni ergashtirib keladi.



4.18-rasm

Bu, jamoa tarkibi sonjihatdan bir o'yinchiga qisqaradi degani.

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.



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 (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 xuto 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 ettirilmagunga 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 diskvalifikatsiyaqilinadi;

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.

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'tkazilayotgan 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.

4.10. Gandbolda hakamlar hay'ati

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

Hukamlar 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, harxil fikrga ega bo'lsa, u holda jamoani jazolashda qat'iyrog'i qo'llaniladi.

To'p o'yin maydonidan chiqib ketganda hakamlar, to'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi to'g'risida har xil fikrga ega bo'lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib, bir 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 haydalishlarni ham qayd etadilar.

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

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

O'yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi

shart. "Dalil"larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan 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.

4.11. 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 o'tish yo'nalishini ko'rsatish



8. Darvozabonning to'pni o'yinga kiritishi



9. Erkin to'p o'tish 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

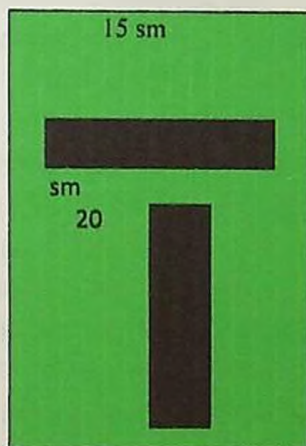
Jamoaviy taym-aut

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 (19-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).



4.19-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 maslahatlashish 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'ptashlash bilan o'yin davom ettiriladi.

Hakam xushtagidan so'ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soatyurgiziladi.

Sust o'yin Asosiy holatlar:

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

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

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

- jamoa uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;

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

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

Ogohlantirish "jest"ini qo'llanilishi:

Quyidagi holatlarda ogohlantirish "jest"i qo'llaniladi: O'yinchilarni almashtirish natijasida yoki jamoa himoyadan hujumga o'tish jarayonida vaqtcho'zilsa. Quyidagi o'ziga xosholatlar sodir bo'lganda:

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



- o'yinchi statik holatda to'pni yerga urib turaversa;
- to'pni o'z maydoniga qaytarish-ga zarurat bo'lmasa, lekin qaytarilsa;
- o'yin jarayonida dastlabki yoki boshqa har qandast to'p tashlashlar 4.20-rasm kechiktirilsa;
- agar, jamoa o'yinchini almashtirib bo'lmagunga qadar to'p uzatib o'yinni boshlamasa.

4.13. Sportchiga xos bo'lmagan xulq, Boshlang'ich to'p tashlash Sportchiga xos bo'lmagan xulq quyidagilardan iborat:

- a) 7 metrli jarima to'p otishni bajaruvchi o'yinchiga baqirish;
- b) o'yin to'xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to'p tashlashni bajarimasligi uchun to'pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;
- 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 darvoza to'pni raqiblariga bermasa;
- h) maydon o'yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takrorant to'pni qaytarsa;

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

j) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilss.

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 buholanadi.

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

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

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

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta’rifi

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.

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).

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

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

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

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

5. Jamoaning mas'ul shaxsi o'zining jamoasini qoidaga rioya qilib, odatda 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 taktikko'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 yurishiga ruxsat etiladi. Faqat bu holatda mas'ul shaxs kotib (sekundometrist)ga o'yin maydonini ko'rinishini to'smasligi lozim.

Odatda, o'yinchi almashtirish hududidagi o'yinchilar 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.

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

7. Agar o'yinchilar almashtirish hududida qoida buzilishiga yo'l qo'yilganini hakamlar qayd etmasa, u holda ularga kotib yoki sekundometr istinabatdagi 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.

8. Agar hukamlar, 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 muvofiqligini aniqlaydi.

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'yinchibo'lishiga ruxsat etiladi?

10. Bolalar jamoasi uchun o'yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffusqancha?

V BOB. GANDBOL SPORT TURI BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

5.1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

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

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

Musobaqalarni boshqarish

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo'lishi, musobaqalar joyini tayyorlash, sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

Musobaqa turlari

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

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va

tasdiqlangan Nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari, "Universiada", "Barkamol avlod", "Umid nihollari" va boshqa musobaqalar kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi.

Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

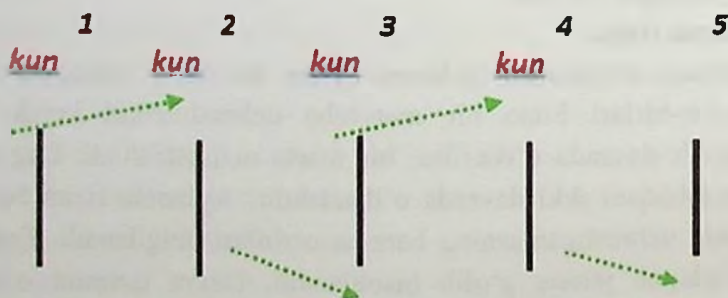
5.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari

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

Aylanma tizim.

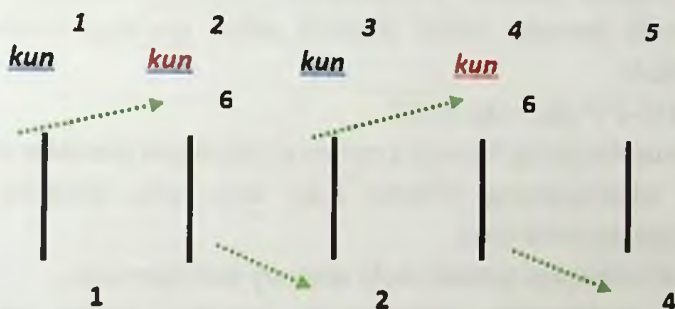
Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l – musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu raqamlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Bunda, agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, nechta jamoa bo'lsa shuncha ustuncha chiziladi (masalan, 5ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 7ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, u holda musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan bitta kam ustuncha chiziladi (masalan, 6ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 8ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Musobaqaning aylanma tizimida taqvim jadval tuzishdagi har bitta ustun (vertikal chiziq) bu musobaqaning bir kunini bildiradi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda musobaqalar bir kun kam o'tkaziladi.

Musobaqa taqvim jadvalini tuzishda birinchi ustunning tagiga 1 raqami qo'yiladi, bitta ustun o'tkazilib, uchinchi ustun tagiga 2 raqami qo'yiladi. Shu tariqa oxirgi ustungacha raqamlar ketma-ketlikda qo'yiladi. Ustunlar tugaganida qolgan raqamlar, chapdan o'ngga yo'nalishda raqam qo'yilmagan ustunchalarning yuqorisiga ketma-ketlikda qo'yiladi (rasmga qaralsin). 1ustundagi ustunning o'ng tarafidan soat stryelkasiga qarshi aylantirib ustunlarning tagida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi. Pastdagi raqamlar ketma-ketlikda yozib bo'lingandan so'ng, ustunning chap tarafiga o'tiladi va yuqoridan pastga qarab ustunlarning yuqorisida yozilgan raqamlar ketmaketlikda yoziladi (5.1-jadval, 1-ustun).



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

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



Musobaqalarni aylanma tizimda o'tkazishning ijobiy tomoni shundaki, -6 -6

-6 bunda qatnashuvchi jamoalar orasidan eng kuchli jamoa aniqlanadi. Bu tizimda kuchli jamoa tasodif tufayli yutqazib qo'ysa ham, qolgan o'yinlarda o'zini ko'rsatib, g'olib bo'lish imkoniyati saqlanib qoladi.

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

Yutqazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi.

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

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

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

(2^2 74; 2^3 78; 2^4 76; 2^5 72 va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davradan boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi.

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

$$K_1 = (M - 2^n) * 2K_2 = (M - K_1) : 2$$

K_1 – musobaqaning birinchi kundan o‘ynaydigan jamoalar soni;

K_2 – musobaqaning birinchi kuni dam olib, ikkinchi kundan o‘ynaydigan jamoalar soni;

M – musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi (daraja musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko‘p bo‘lishi mumkin emas). Masalan, o‘yinga qatnashuvchi jamoalar soni 22. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 22 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son 2^4 16 bo‘ladi. So‘ng formula asosida 22 dan 2 ning darajasi ayiriladi va 2 ga ko‘paytiriladi. $K_1 (22-16) * 2$ 12

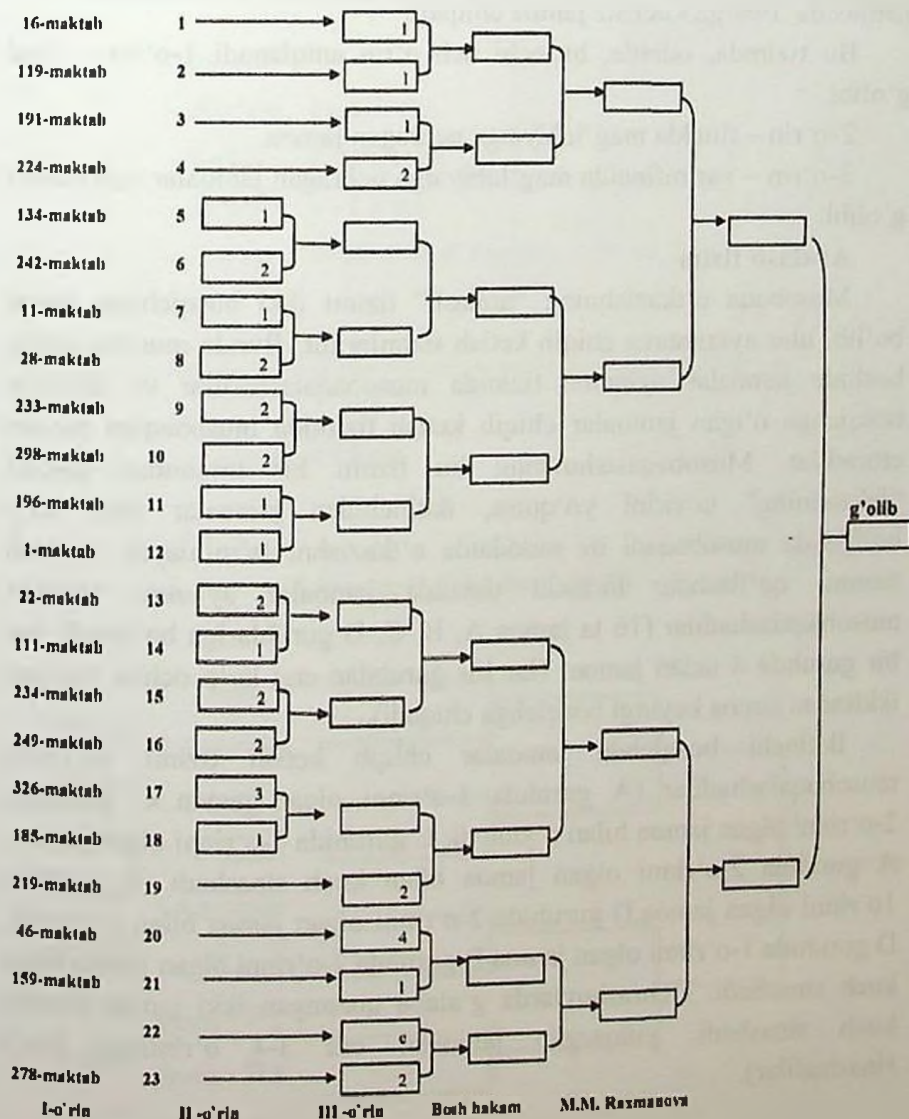
Formula asosida aniqlangan son musobaqaning birinchi kundan boshlab o‘ynaydigan jamoalar soni bo‘lib, o‘yinining ikkinchi kundan musobaqaga qo‘shiladigan jamoalarni aniqlash uchun ikkinchi formuladan foydalanamiz. Bunda musobaqada qatnashuvchi umumiy jamoalar sonidan musobaqaning 1 kundan boshlab o‘ynaydigan jamoalar ayriladi, ayrilish natijasida chiqqan son musobaqaning 1-kuni dam oladigan jamoalar bo‘lib, uni 2 ga bo‘lish natijasida aynan qaysi jamoalar dam olishi aniqlanadi. Dam oluvchi jamoalar taqvim jadvalining (setka) tepa va pastidagi raqamlardan olinadi.

$$K_2 = (22 - 12) : 2 = 5$$

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

2017-2018 o‘quv yili davomida Olmazor tumanidagi umumta’lim maktablari orasida Gandbol sport turi bo‘yicha 8-9 sinf (o‘smir bolalar) o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkaziladigan “Umid nihollari” sport musobaqalarining taqvim rejasi va natijalarni qayd etish jadvali

**Maktablar № Qur'a 1-chi kun 2-chi kun 3-chi kun 4-chi kun
5-chi kun maktab Bosh kotib Sh.F.To'laganov**



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

Bu tizimning salbiy tarafi esa, uchrashuvchi jamoalar juftida tasodif tufayli yutkazib qo'ysa, bu jamoa musobaqani tark etadi. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi. 1-o'rin – final g'olibi.

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

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

Aralash tizim

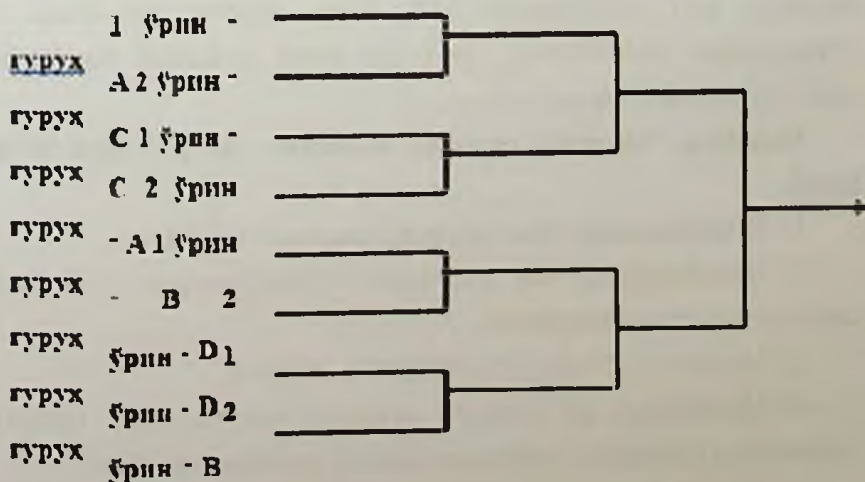
Musobaqa o'tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular aylanmava chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (16 ta jamoa A, B, C, D guruhlariga bo'linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko'p ochko yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi).

Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o'rinni olgan jamoa C guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, C guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa B guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

I bosqich (aylanma)

<i>A Guruhi</i>		<i>C Guruhi</i>	
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
1 – I o‘rin		1 – IV o‘rin	
2 – III o‘rin		2 – I o‘rin	
3 – II o‘rin		3 – III o‘rin	
4 – IV o‘rin		4 – II o‘rin	

II bosqich (chiqib ketish)



5.3. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keying 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, talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (aylanma, yutkazgandan so'ng chiqib ketish, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

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

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

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.

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

11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zali) 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.

SAVOLLAR

1. Musobaqalarni qanday turlarini bilasiz?
2. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering.
3. Musobaqalarni qanday rejalashtirasiz?
4. Musobaqa o'tkazish tizimlarining ijobiy va salbiy tomonlarini izohlang.
5. Musobaqa nizomida nimalar aks ettiriladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akramov J. A. Gandbol. Darslik.-T., 2008. 18 bet
2. IgnatevaV. Ya., PortnovYu.M. G andbol. Uchebnik dlya fiz. vuzov. -M.:FON, 1996.
3. Yusupov E. Yoshlar o'rtasida vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshirishyo'llari.- T.: O'qituvchi, 1996.
4. PavlovSh.K., Abduraxmanov F.A. Podgotovka gandbolistov-T.:UzGIFK,2006.
5. PavlovSh.K., Azizova R.I. Gandbol.-T., 2009.

VI BOB. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI

6.1. 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, keyin esa 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'yin sharoitida 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 etkazib 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 guruhlar i 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 bularni tarjima qilib olsak, "qo'l to'pi" bo'ladi, lekin Respublikamiz umalyotida 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 echishga yo'naltirilgan xarakat (darvozaga to'p otish, darvozani qo'riqlash uchun to'pni ushlab qolish va xakozo).

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda har xil turish, qaysi xolatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi

Qaysi o'yinchi maydonda tez va 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 guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi.

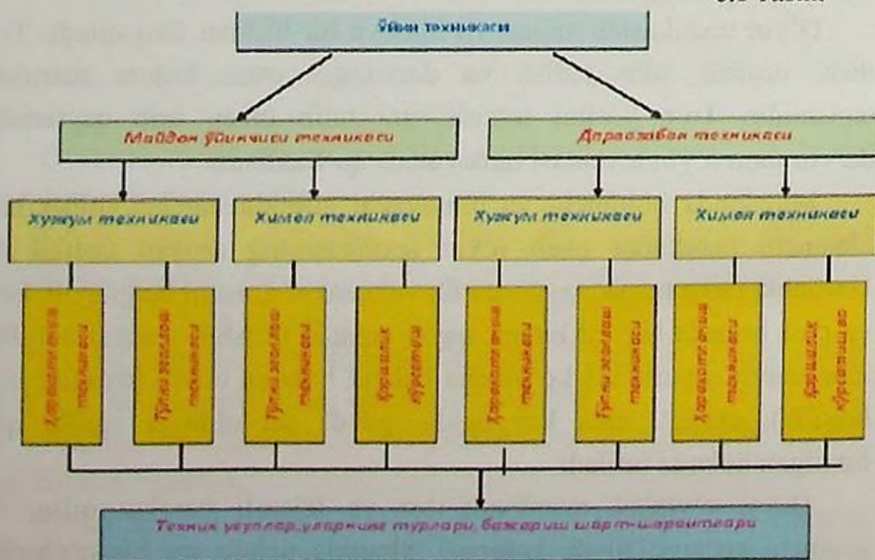
1. Maydon o'yinchisi texnikasi.

2. Darvozabon texnikasi.

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

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

6.1-rasm.



6.2. 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.

-Himoyada asosiy turish holati

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, ichkuriga 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.

6.2-rasm



6.2-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 birqo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlumaslik 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.

6.3-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 erdan 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.

6.4-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 erga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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

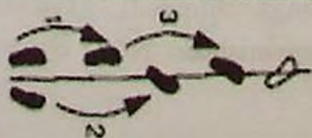
Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga aniqlanadi.

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

6.3. 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 kuflining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi.

6.6-rasm



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 xarakatini boshlaydi.

Shuni hisobga olish kerakki, qo'l xarakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqoriqismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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 erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'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'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.



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.

6.8-rasm





Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish (chalishtirma qadamdan so'ng)

Bu'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, 144 obo'lmusa o'zi bilan darvoza orasidagimusofani 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 bekikvaziyatda 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 erga tekkizib yiqiladi. (6.10-rasm)

6.10-rasm



6.11-rasm



Yon tomonga egilib to'p 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.

6.12-rasm



6.13-rasm



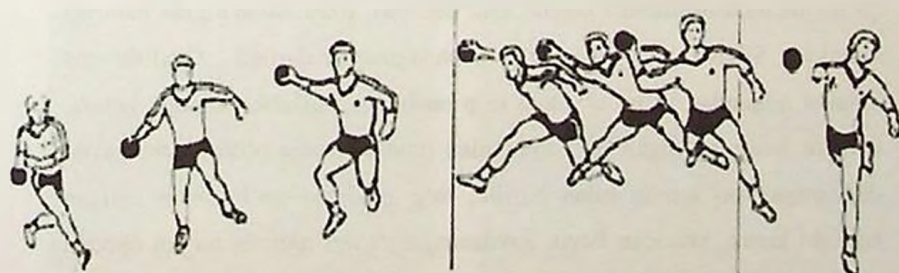
Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish

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 kaflarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi qo'llari orqali tayanib ko'kragi bilan erga yiqilib sirpanib ketadi.

6.14-rasm



6.15-rasm



Yuqorida qo'lni bukib, yon tomonga egligan holda yiqilib to'p otish.

6.16-rasm





Ikki oyoqda tayanib bqoridan 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 tirsuk 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. (6.17-rasm)



6.17-rasm

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish

DARVOZAGA TO'P OTISHNING ASOSIY USULLARI



Sakrab yuqoridan to'p otish



Burchukdan to'p otish



Sakrab, o'ngga egilib to'p otish



Sakrab, chapga egilib to'p otish



Yilqilib to'p otish Sakrab, himoyachi ustidan to'p otish



Yondan to'p otish 9metrli 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 gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

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

6.3. Gandbolda chalg'itish usullari

Chalg'itishlar (fint) (25-rasm)– 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.



Chapga aldab o'tish



Ikki himoyachi orasidan aldab o'tish



O'ngga ko'rsatib, chapga ketish

O'ngga aldab o'tish

6.18-rasm

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

6.19-rasm



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

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

6.4. Hujumda to'siq (zaslon) qo'yish turlari



Chapdan to'siq qo'yish



O'ngdan to'siq qo'yish



Sherigiga yo'lochi berish



O'ziga yaxshi pozitsiya yaratish

6.20-rasm

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.

6.21-rasm

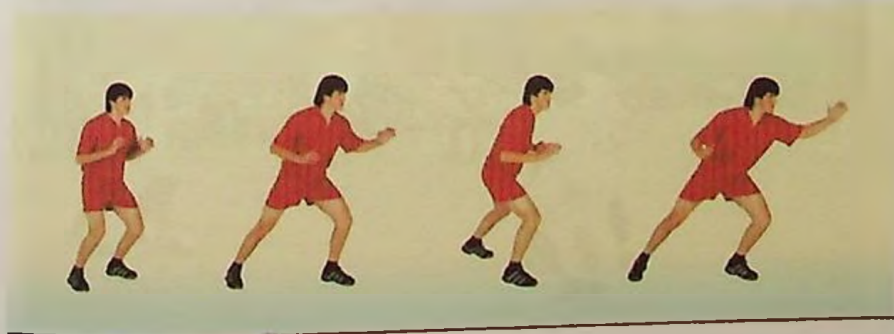


Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir –biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

6.5. 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.

6.22-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.

6.23-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



Yakka to'siq qo'yish Juftlikda tayangan holatda yuqoridan to'siq qo'yish



Juftlikda sakrab yonga to'siq qo'yish



Juftlikda sakragan holatda yuqoridan to'siq qo'yish

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

6.6. To'pli o'yinchini to'xtatish turlari



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



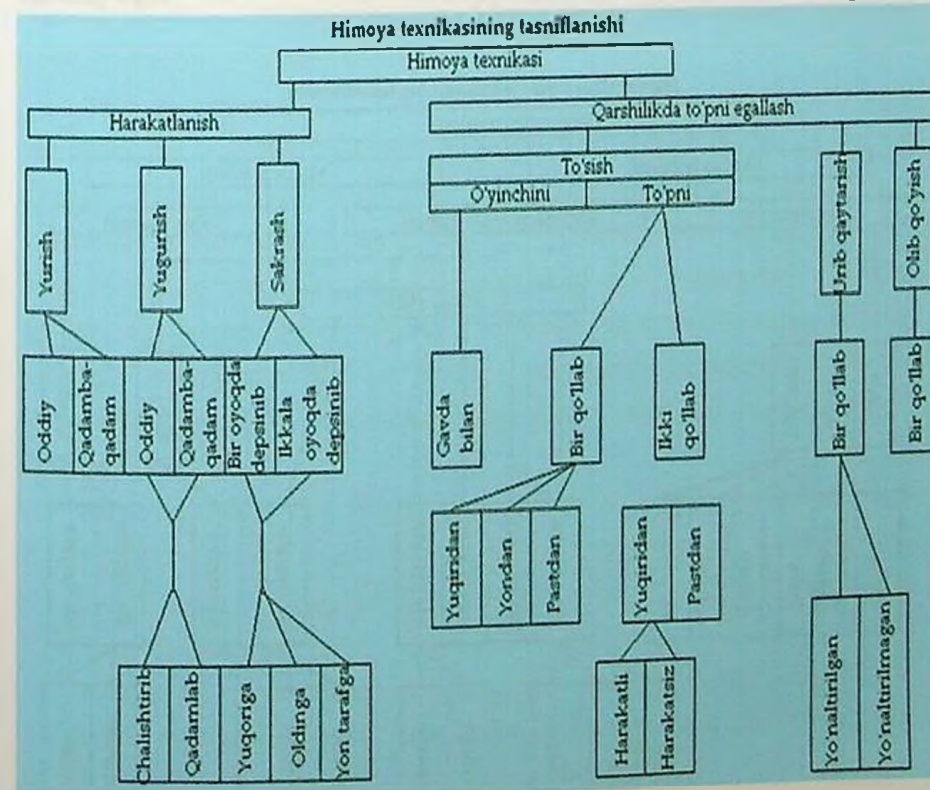
Oldidan guruh bo'lib to'xtatish

Yondan guruh bo'lib to'xtatish



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

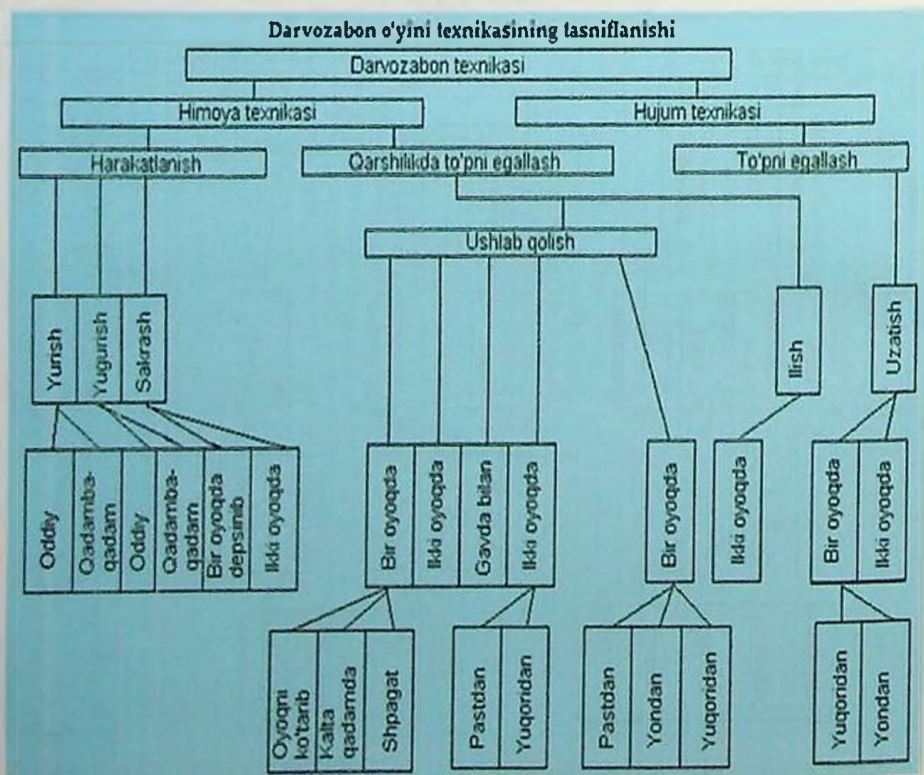
6.24-Jadval



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.

6.25-jadval



6.7. 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.

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.

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.



6.26-rasm. Darvozabonning usosiy turish holati.

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.



6.27-rasm.

6.28-rasm.

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 sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchaginikamaytirish 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'pni ikki qo'llab ilib olish.

24-rasm to'pni ikki qo'llab ilib olish

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



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

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab 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 burmoqlari yoki kafti bilan bajaradi.



6.29-rasm.



6.30-rasm.

Yuqoridan kelayotgan to'pni bir qo'llab qaytarish.

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 holatdaturishni saqlagan ma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga 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 traektoriya 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.



6.31-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.



6.32-rasm.



6.33-rasm.

Pastdan kelayotgan to'pni qo'l va oyoq bilan qaytarish.

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

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

VII BOB. GANDBOLCHILARNI TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBIYOTI

7.1. Gandbol o'yin taktikasi

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

Taktika deganda— o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa 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 nisbatl va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlari, 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 vahimoya 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 qushshoqlik, 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.**

7.2. 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 yonma-yon 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'lmazligi 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'puzatishni bajarish kifoyadir.

7.3. Hujum turlari

Tez yorib o'tish hujumi bir-birlga 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 qilnadigan 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 doimtayyor 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 uchuntanaffus 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.

Hududiy xujum turlari

Hududiy hujumning har xil variantlarida chiziqli 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 yashirinchalik 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'ylab o'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 kirsam, 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 qilgun holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha surosimga 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.

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

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'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.

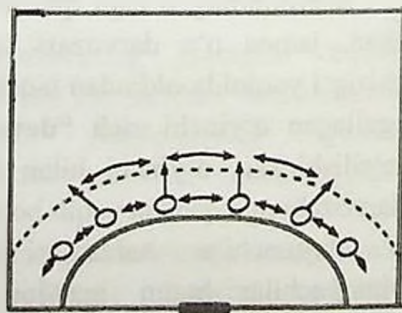
O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu hududdagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 metr masofadan hujum qiluvchi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

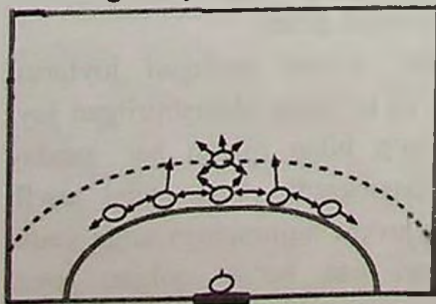
Hur bir variant o'zining turiga ega.

Shunday qilib, **6:0 hududiy himoya taktikasida** (7.1-rasm) barcha o'yinchilar



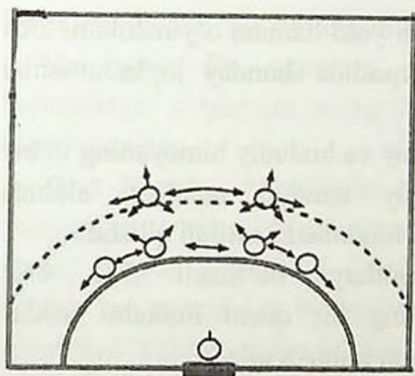
7.1-rasm. 6:0 himoya tizimi

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 o'tmaydigan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.



5:1 himoya taktikasida (7.2-rasm) 5 ta o'yinchi darvozabon maydoni chizig'i oldida himoyalaniishadi, bitta o'yinchi esa 9 metrli hududda o'z hududini himoya qiladi. Bunda oldingachiqqan o'yinchi markaziy va ikki yarim o'rta

7.2-rasm . 5:1 himoya tizimi

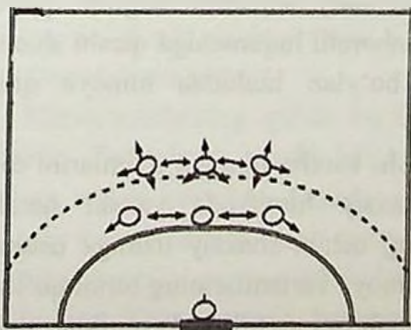


7.3-rasm. 4:2 himoya tizimi

hujumchisining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarini buzishi va 9 metrli hududdan darvozaga erkin to'p otishlariga yo'l qo'ymasligi kerak.

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda

– 9metrli chiziqda joylashadi (7.3-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo'lishi kerak, to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan



7.4-rasm. 3:3 himoya tizimi to'p otishlarni oldini olishdan iboratdir.

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 (7.4-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.

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.

7.5. 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. Buesa 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, boshqasi esa 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 holdabo'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.

7.6. 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 berkita 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 turgansherigi 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 biriktirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalgitishlardan 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.

7.6. 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 bemalol 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 burchaginikamaytirish 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.

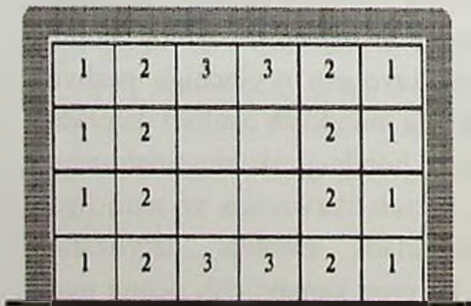
Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi — darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland "trayektoriya"da keladigan to'pni egallashga doim tayyor

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

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi.



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

7.5-rasm.

Darvozabon Darvozaning shartli Hududlari to'pning yo'nalishini hisobga olib, turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib

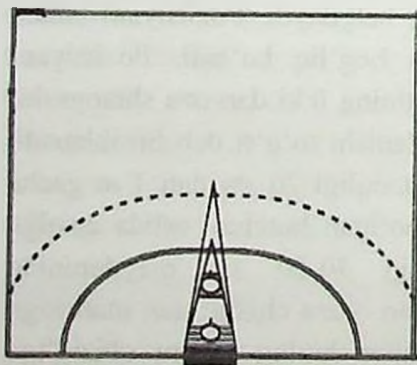
alamiz (7.5-rasm). Pastdagi to'rtburchaklar yunalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to'rtburchak yunalishiga otilgan to'plarni – uzoq to'plar, 2-to'rtburchak yunalishidagi to'plarni – o'rta, va 3-to'rtburchak yo'nlashidagilarni 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);

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 7.6-rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash

7.7-rasm. Darvozabon hududida pozitsiyani 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



7.7-rasm.

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.

Uzoq masofadan otilgan to'plar otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin

Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi kerak.

To'pning harakatlanish yo'nalishini aniqlab olish uchun 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;

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar. Pozitsiyani tanlashdagialdamchi harakatlar:

- 1) darvoza oldidan 2-3 metr masofada joy olib, darvozabon hujumchinarvozaga 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 hujumchigadarvozaning 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'pniotishga 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'pniyo'naltirishiga undash.
- 4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanchoyoqda 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;

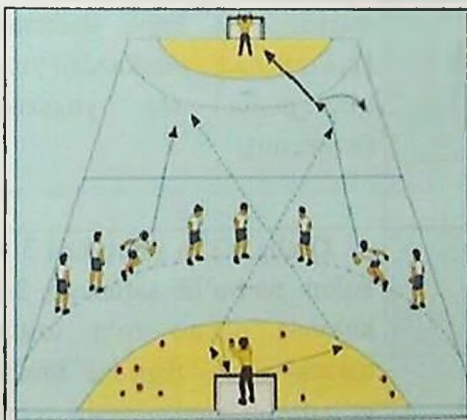
4) shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'libko'rinsin.

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.

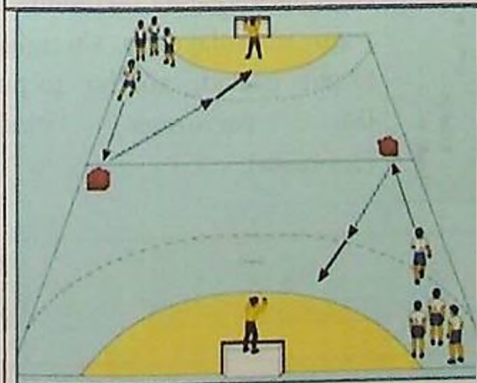
VIII BOB. JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIKLARNIRIVOJLANTIRISH

8.1. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik uchun maxsus mashqlar majmuasi.



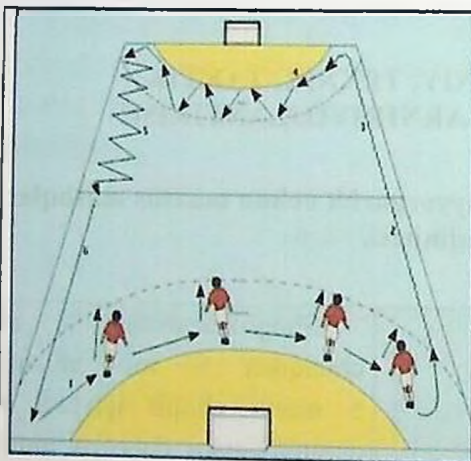
8.1-rasm.

Shug'ullanuvchi 6 mli chiziqdan 9 mli chiziqga 5 marta chiqib qaytadi va qarama-qarshi darvoza tomon tezlikda yuguradi, markazda darvozabon uzatgan to'pni olib sherigiga uzatadi, serigi to'pni ilib darvozaga otadi (8.1-rasm).



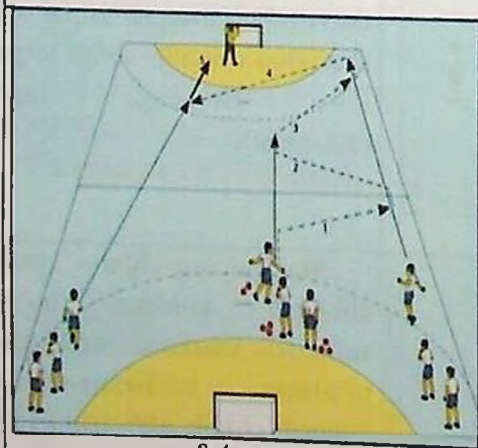
8.2-rasm.

Shug'ullanuvchlar yuza chiziqda kolonna bo'lib saflanadi, markazda jamlangan to'plarga navbatma-navbat yugurib chiqib olib erkin to'p tashlash chizig'idan sakrab darvozaga to'p otadi (8.2-rasm).



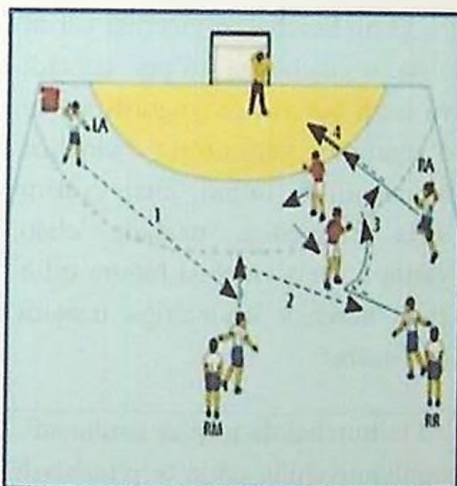
8.3-rasm.

6 m li chiziqdan 9 m li chiziqqa **juft** oyoqda sakrab 4 marta chiqib qaytadi va qarama-qarshi darvoza tomon tez yuguradi, u tomondagi maydonda esa oddiy yugurib oldinga chiqib qaytadi va markazgacha kress qadamda harakatlanadi, markazdan yuza chiziqgacha tez yuguradi (8.3-rasm).



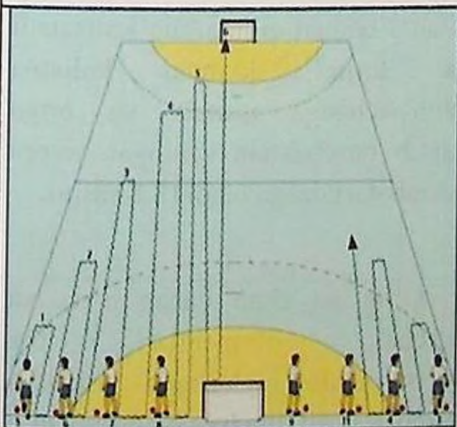
8.4-rasm.

Oralig'i 3 m masofada 3 ta kolonna bo'lib saflanadi, 2-3 kolonna o'zaro to'p uzatib qarama-qarshi darvoza tomon to'p uzatib harakatlanadi, 6 mli chiziqqa yetganda 1-kolonnada yugurib kelayotgan sherigiga to'pni uzatadi, sherigi to'pni ilib darvozaga otadi (8.4-rasm).



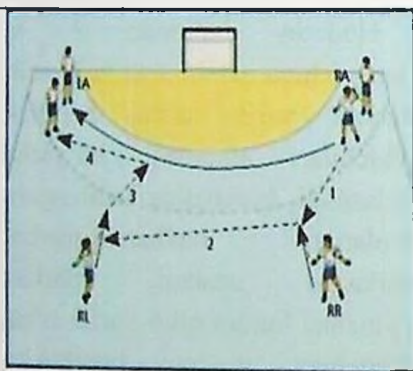
8.5-rasm

Hududiy hujumda 2 ta himoyachiga qarshi 3 ta xujumchi markaz, yarim o'rta, burchak oyinchilari ampuasi bo'yicha joylashadi, burchakda jamlangan, to'plardan navbatma-navbat markazga uzatadi, markaz o'yinchisi hujum qilib yarim o'rta o'yinchiga, u esa burchakka uzatadi, burchak o'yinchisi sakrab darvozaga otadi, 2 himoyachi navbatma-navbat markaz va yarim o'rta o'yinchilariga chiqib ularga qarshilik ko'rsatadi (8.5-rasm).



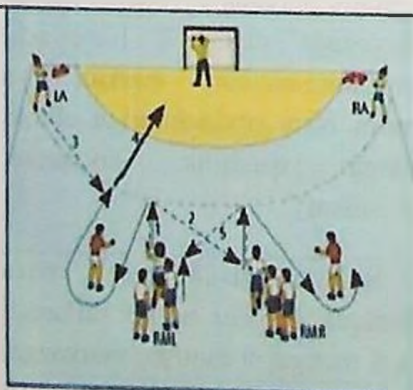
8.6-rasm.

Shug'ullanuvchilar yuza chiziqda 1 qator bo'lib saflanadi va 6 metrga, 9 metrga, markazga, maydonning ikkinchi yarmidagi 9 mertga, 6 metrga yugurib borib qaytadi va qarama-qarshi yuza chiziqqa yugurib borib mashqni tugatadi (8.6-rasm).



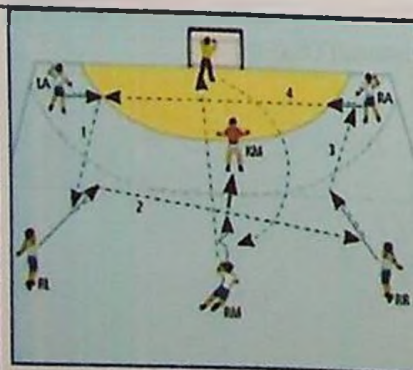
8.7-rasm.

O'ng burchak o'yinchisi yarim o'rta o'yinchisiga to'pni uzatadi va chap burchakga yugurib joyini o'zgartiradi, yarim o'rta o'yinchisi hujum qilib to'pni chap yarim o'rta o'yinchiga uzatadi, chap yarim o'rta o'yinchisi hujum qilib chap burchak o'yinchiga uzatadi (8.7-rasm).



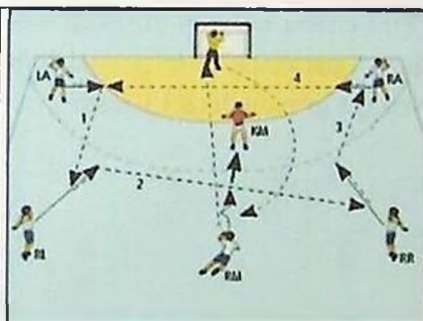
8.8-rasm.

2 ta burchakda to'plar jamlanadi, shugullanuvchilar erkin to'p tashlash chizig'idan 3-4 metr uzoqlikda 3 metr oraliq masofada 2 ta kolonna bo'lib saflanadi birinchi kolonna boshlovchisi darvoza tomon to'p bilan 3 qadam qilibxujum ko'rsatadi va to'pni ikkinchi kolonna ishtirokchisiga uzatadi va ortga qaytib burchakdan uzatilgan to'pni sakrab darvozuga otadi (8.8-rasm).



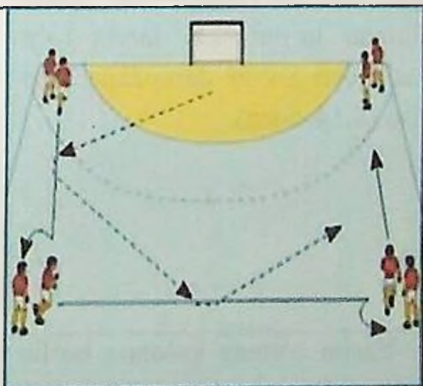
8.9-rasm.

O'ng va chap yarim o'rta va burchak o'yinchilari o'z pozitsiyasida joylashgan holda 4 burchak hosil qiladiva bir-biriga to'p uzatadi, bir vaqtning o'zida markaz o'yinchisi bir himoyachiga qarshi xujum qilib darvozuga to'p otadi (8.9-rasm).



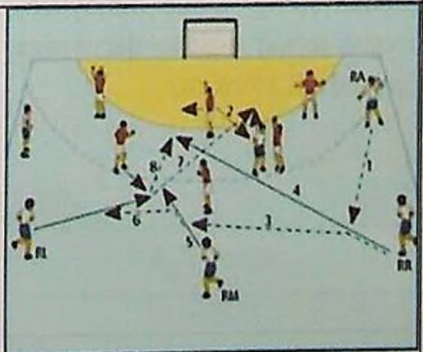
8.10-rasm.

Sug'ullanuvchilar hududiy hujumdagi o'z pozitsiyalari bo'yicha joylashadi, chap burchak o'yinchisi hujum qilib to'pni chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi va uning o'rnini egallaydi, chap yarim o'rta o'yinchisi ham xuddi shu harakatni takrorlab to'pni markaz o'yinchisiga uzatadi va uning joyini egallaydi mashq xuddi shu yo'sinda davom etadi (8.10-rasm).



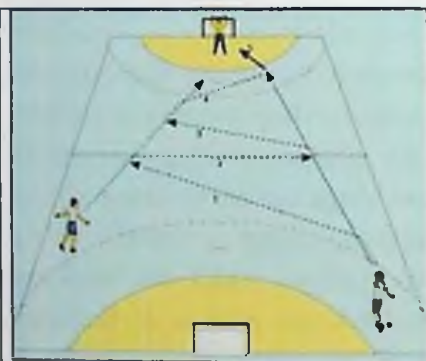
8.11-rasm.

O'ng va chap yarim o'rta va burchak o'yinchilari o'z pozitsiyasida joylashgan holda 4 burchak hosil qiladi va bir-biriga to'p uzatadi, to'p uzatilgan nuqtada joylashgan sherigining joyiga yugurib keladi mashq shu yo'sinda davom yetadi (8.11-rasm).



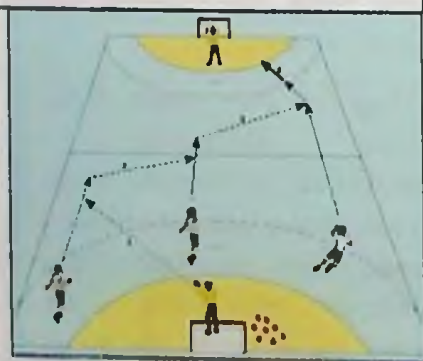
8.12-rasm.

3x3 hududiy himoya tizimiga qarshi kombinatsiya: o'ng burchak o'yinchisi o'ng yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'pni markazga uzatadi va o'zi chiziq o'yinchisi amplusiga borib joylashadi, markaz o'yinchisi hujum uyushtirib chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi, u ham hujum uyushtirib ikkita chiziq o'yinchisidan biriga to'p uzatadi (8.12-rasm).



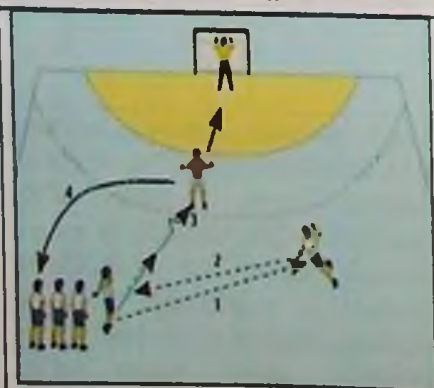
8.13-rasm.

Yon chiziq bo'ylab juftlikda bir-biriga harakata to'p uzatib darvozaga to'p otish (8.13-rasm).



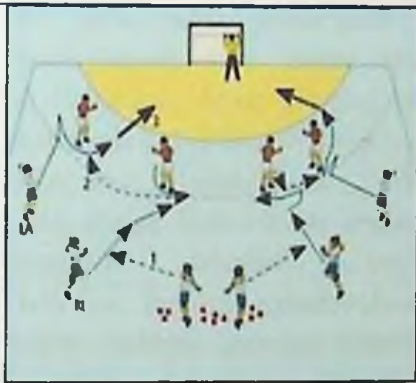
8.14-rasm.

Uchlikda maydon bo'ylab harakatda darvozbondan qabul qilingan to'pni ikki marta to'p uzatishdan so'ng darvozaga to'p otish (8.14-rasm).



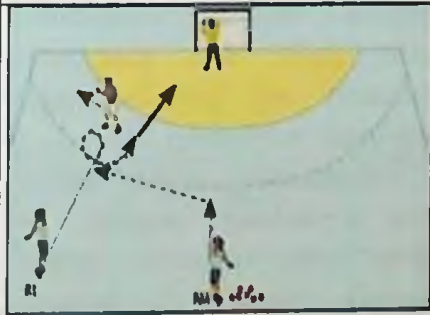
8.15-rasm.

Yarim o'rtada kolonna bo'lib joylashadi, to'pni uzatib qaytib ilgandan so'ng sakrab himoyachi qo'ygan to'siq ustidan darvozaga to'p otadi (8.15-rasm).



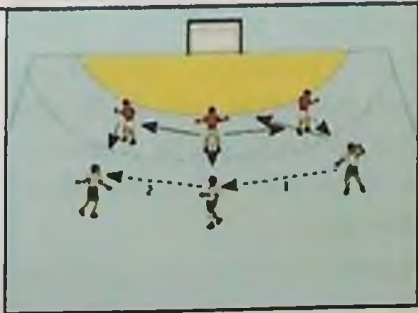
8.16-rasm.

Yarim o'rta va burchak o'yinchilari uchun mashq: markaz o'yinchisidan to'pni qabul qilib oladi va qarshisidagi himoyachiga xujum uyushtiradi, harakati bilan himoyachini o'ziga jalb qilib burchak o'yinchisiga to'pni uzatadi u esa yakka himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otadi. Xuddishuning o'zi o'ng tomondan (8.16-rasm).



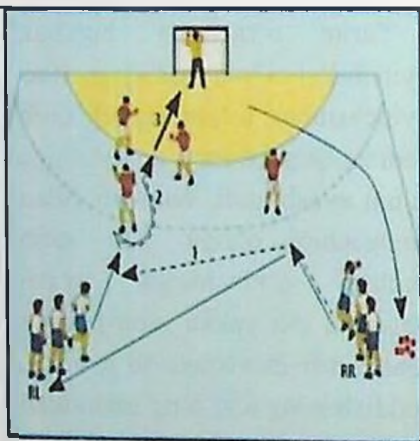
8.17-rasm.

Markazdan to'pni qabul qilib yakka himoyachiga qarshi hujumda harakatni himoyachining o'ng tomoniga ko'rsatib orqa bilan aylanib chap tomondan o'tib darvozaga to'p otadi (8.17-rasm).



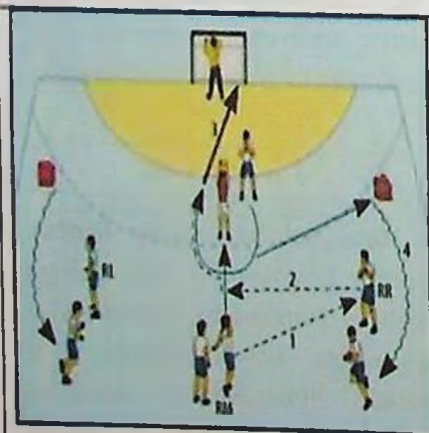
8.18-rasm.

Himoyachilar uchun mashq: hududiy himoyada 3 hujumchiga qarshi 3 himoyachi, hujumchilar bir- biriga tez harakatda to'p uzatadi himoyachilar ularning harakatini kuzatib to'pli o'yinchiga chiqadi va ortga qaytib sherigiga yordamga keladi (8.18-rasm).



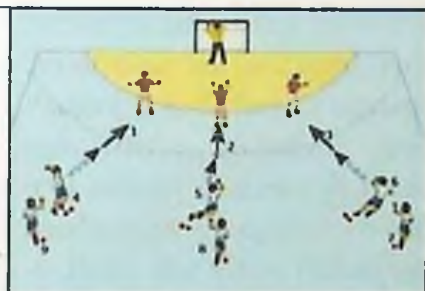
8.19-rasm.

Shug'ullanuvchilar o'ng va chap yarim o'rta pozitsiyasida ikki kolonna bo'lib joylashadi, 4 ta himoyachi esa 2x2 tizim hosil qilib himoyalanaadi, birinchi kolonna boshlovchisi hujum qilib to'pni ikkinchi kolonna boshlovchisiga uzatadi va o'zi ikkinchi kolonna ortidam o'rin egallaydi, ikkinchi kolonna boshlovchisi to'pni ilib unga peshvoz chiqqan hujumchini aldab o'yib, ikki himoyachi o'rtasidan yorib kirib darvozaga to'p otadi (8.19-rasm).



8.20-rasm.

1-markazdan to'pni yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 2-yarim o'rta o'yinchisi to'pni qaytarib uzatadi; 3- markaz o'yinchisi hujum uyushtirib chiziq o'yinchisiga uzatadi va yarim o'rtada jamlangan to'plardan birini olib yerga urib borib o'z joyini egallaydi, chiziq o'yinchisi esa to'pni ilib darvozaga otadi (8.20-rasm).



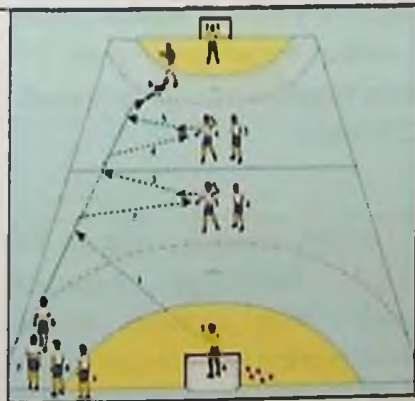
8.21-rasm.

Shug'ullanuvchilar markaz, o'ng va chap yarim o'rtada 3 ta kolonna bo'lib joylashadi va ketma-ketlikda sakrab to'siq ustidan darvozaga to'p otadi (8.21-rasm).



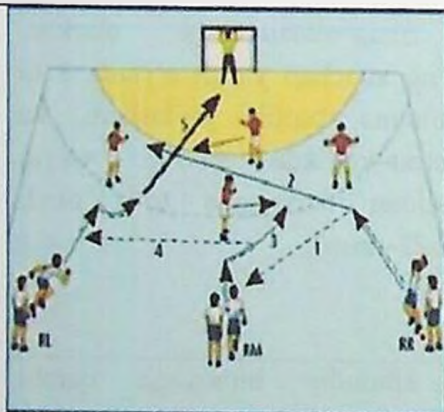
8.22-rasm.

Hududiy himoyaga qarshi hududiy hujum. 1; burchak o'yinchisi hujum uyushtirib ikki himoyachini o'ziga jalb qilib to'pni yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi, 2; u ham xuddi shu harakatni takrorlaydi, 6; mashq so'ngida darvozaga to'p otadi (8.22-rasm).



8.23-rasm.

1-harakatda yugurib darvozabondan to'pni qabul qilib oladi; 2-markazga uzatadi; 3-markazdan qabul qiladi, 4; markazga uzatadi; 5-qabul qiladi; 6-sakrab, himoyachi to'sig'i ustidan darvozaga to'p otadi (8.23-rasm)



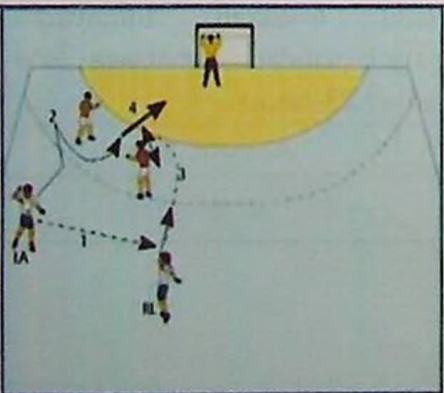
8.24-rasm.

1- o'ng yarim o'rta o'yinchisi hujum harakatini ko'rsatib to'pni markazga uzatadi; 2- o'zi yugurib chiziq o'yinchisi pozitsiyasiga boradi; 3- markaz o'yinchisi to'p bilan o'ngga harakatlanib himoyachini o'ziga jalb qiladi; 4- to'pni chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 5- chap yarim o'rta o'yinchisi to'pni ilib zaslون orqali darvozaga otadi (8.24-rasm).



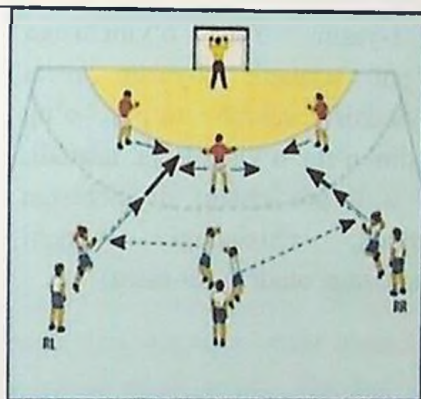
8.25-rasm.

1- o'ng yarim o'rta o'yinchisi hujum harakati bilan himoyachini o'ziga jalb qilib to'pni markazga uzatadi; 2- markaz o'yinchisi to'pni; 3- burchakdan yugurib chiqqan o'yinchiga uzatadi yoki; 4- chiziq o'yinchisiga yoki; 5- zaslون orqali darvozaga to'p otadi (8.25-rasm).



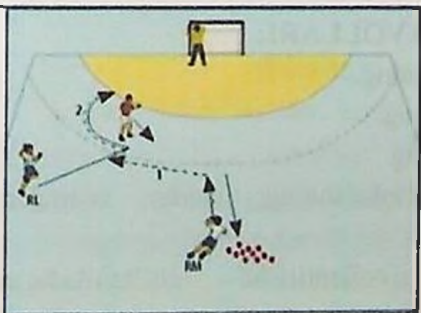
8.26-rasm.

1-to'pni markazga uzatadi va yugurib burchakga yuguradi to'xtab yarim o'rtadan sakrab havoda markaz o'yinchidan to'pni qabul qilib darvozaga otadi (8.26-rasm).



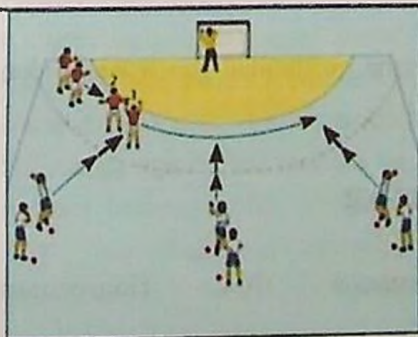
8.27-rasm.

Shugʻullanuvchilar markaz, oʻng va chap yarim oʻrtada uchta himoyaga qarshi uchta kolonna boʻlib joylashadi, yarim oʻrta oʻyinchi markazga toʻp uzatib qaytib iladi va himoyachini qarshiligini yengib darvozaga toʻp otadi (8.27-rasm).



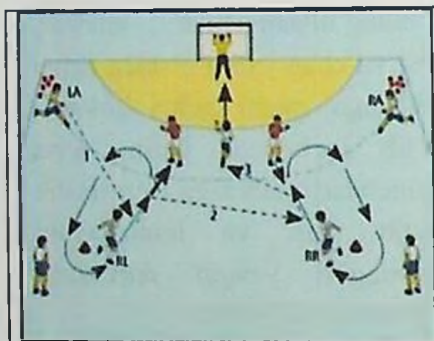
8.28-rasm.

1-markazda jamlangan toʻplardan olib ketma-ket hujum uyushtiradi va toʻpni yarim oʻrta oʻyinchi uzatadi; 2- yarim oʻrta oʻyinchi harakatda toʻpni olib chap tomonga hujum harakatini koʻrsatib oʻng tomondan aldash oʻtib darvozaga toʻp otadi (8.28-rasm).



8.29-rasm.

Shugʻullanuvchilar markaz, oʻng va chap yarim oʻrta pozitsiyasida toʻp bilan kolonna boʻlib joylashadi, himoyachilar burchakda kolonna boʻlib joylashadi, hujumchilar ketma-ketlikda sakrab darvozaga toʻp otadi himoyachilar esa toʻsiq yuqoridan qoʻyadi (8.29-rasm).



8.30-rasm.

1-yarim o'rta o'yinchisiga to'pni uzatadi; 2-yarim o'rta o'yinchisi sakrab to'pni o'ng yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 3- u to'pni chiziq o'yinchisiga uzatadi, chiziqdagi o'yinchi darvozaga otadi (8.30-rasm).

NAZORATSAVOLLARI:

1. Jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
2. Texnik tayyorgarlikka ta'rif bering.
3. Taktik tayyorgarlikka ta'rif bering
4. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning qanday vositalari mavjud?
5. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirisha qo'llaniladigan mushqlardan misollar keltiring.
6. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirisha qo'llaniladigan mashqlardan misollar keltiring.
7. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirisha qo'llaniladigan mashqlardan misollarkeltiring.

ADABIYOTLAR

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Т., УзГИФК. 2006.
2. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
3. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. "Gandbol" o'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent-2017 yil.
4. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: "Fan va texnologiya", 2017, 448 bet.

XI. BOB. GANDBOLGA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI

9.1. Gandbolga o'rgatishda o'quv-uslubiy ko'rsatmalar

Jismoniy tarbiyaning vazifasi malakalar bilan almashish bo'lib qolmasdan, unda sportga bo'lgan munosabatlar almashishdir. Murabbiy o'quv vazifalarini yoshlar o'rtasida maxsus pedagogik malakalar o'sib borishini talab etadi. Bunday holatda bevosita pedagogik mahorat o'rgatish malakalarini asosiy qismiga aylanadi.

Murabbiy majburiyatlari.

Mashg'ulotda ma'lum bir falsafali tayanch zarur, murabbiy sifatida o'z hayotida holat va jarayonni ko'ra bilishi shart. Bu o'tgan, hozirgi va kelajakda kutilayotgan jarayondir. U har bir fikrni aniqlaydi, inson tomonidan har bir harakat va har bir yechimni qabul qilishdir.

Murabbiyning ish falsafasi butun hayot davomida rivojlanib boraveradi. Murabbiyga o'zini, o'yinchini va sportni qancha yaxshi tushunishni bilish zarurdir. Malakali murabbiy faoliyati namoyon bo'lishi aniqlanadi, agar murabbiy jamoaning barcha o'yinchilariga diqqatini jalb etsa, barcha imkoniyatlaridan istisno, natijalarini baholab, o'quv-mashg'ulot va musobaqalardagi sport mashg'ulotda yaxshi bilimlarga ega bo'lib, texnika va taktikaga aniq maqsad qo'yib, bo'lajak natijani bashorat qilib, o'yinchilarga o'yindagi kamchiliklarini bartaraf etish, xato qilishga qo'rqmaslik va uni darhol to'g'rilashga o'rgatish lozim. Murabbiy xolisona talabchan bo'lishi lozim, u o'zining fikrlarini bajarishga majburlamasdan, balki ularga tushuntirib, ishontirishga harakat qilishi lozim.

Sport mashg'uloti elementlari.

Avval aytilganidek, taalluqli mashqlarni bajarishdan sport tayyorgarligi ancha muhimdir. Sport tayyorgarligi, bu aslida, malaka va

qobiliyat bilan birgalikda shaxsni tarbiyalashdir. Bularni qismlarga ajratish mutlaqo noto'g'ri. Masalan, yarim o'rta o'yinchi raqibga qarshi "fint" (aldab o'tish) bajarish uchun quyidagilarga amal qilishi lozim:

1. Maqsadni bilish va bajarish to'g'risida mashg'ulotdan oldin o'yinchilarga bildirish lozim.

2. O'quv-mashg'ulot jarayonida bajarishga majbur bo'lgan yuzaga keladigan jismoniy sifatlar va texnik usullarga taalluqli bilim va malakalarga ega bo'lishi zarur.

3. O'yin holatlarida raqibga qarshi faol harakat qilish uchun o'yinchining shaxsiy sifati psixologik tasnifi, o'ziga ishonchlilik, jangovar holat, kuchli iroda, moslashish va yuqori imkoniyatda ishlash imkoniyatiga ega bo'lish zarur.

Alohida elementlarga talab har xil bo'lish mumkin, bunda oddiydan murakkabga o'tish nuqtai nazarda foydalaniladi. Bu o'quv guruh darajasi samaradorligiga bog'liq va bunda shaxsiy farq bo'lishi ham mumkin.

Metodologiya.

Murabbiy o'quv-mashg'ulotdan zarur bo'lgan umumiy va muhim bo'lgan mashq elementlarini tanlab olishi zarur. U o'quv-mashg'ulotda oldiga qo'yilgan aniq vazifalarni yechishga qaratilgan mashqlarni tuzib olishi shart. Asosiysi, quyidagi oddiydan murakkabga prinsipiga rioya qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bunday tanlov mazmun va tashkil qilish ta'limning didaktik prinsiplar tizimini taqdim etishdir. Ta'lim, buni anglash emas, amaliyotda o'yinchi o'ziga ishonmaslikka rioya qilmaslik, o'rgatish tizimining minimal talabidir.

Murabbiy o'yinchilarga amaliy mashqlarni bajarishdan oldin mashg'ulotga taalluqli ma'lum vazifani qo'yadi. Shundan so'ng mashq ko'rsatilishi shart. Ko'rsatilishda, shuningdek, "vizual" vosita qo'llanilishi lozim, mashqni birinchi bajargandan so'ng, albatta xatolarni to'g'rilash va qo'shimcha tushuntirish kerak va shundan so'ng shug'ullanuvchilar ko'p marta mashq bajarishni takrorlaydilar.

O'quv-uslubiy ko'rsatmalar.

Avvalo murabbiy o'yinchilarga berilgan vazifani tushunganliklariga va ular tomonidan savollar tuzilishga ishonch hosil qilishi kerak. Mashqlarni bajarishda va o'z vaqtida ular tomonidan qo'yilgan xatolarni tuzatishga murabbiy tayyor bo'lishi kerak, chunki o'z vaqtida to'g'rilangan xatolar keyinchalik o'z samarasini beradi, bajariladigan mashqlarni mustahkamlaydi.

Nazariya muhim ahamiyatga ega. Xatolarni o'z vaqtida aniqlash murabbiy tomonidan tayyorgarlikning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bu yerda uslubiy yondashish va rejalashtirish sxemasini qat'iy bajarish zarur emas. Aksincha, qo'yilgan vazifalarga bog'liq o'rgatish jarayoni o'zgarishi mumkin. Ayniqsa, shuni unutmaslik kerakki, har bir o'yinchining har xil qobiliyatga va o'rganishga intilishi xilma-xil bo'ladi. Ma'lum bo'lishicha, o'yinchilarning shaxsiy qobiliyati sezilarli darajada mazmuni va rivojlanish davriga bog'liq bo'ladi.

9.2. O'rgatish bosqichlari.

Vaqt belgisiga ko'ra, quyidagilar namoyon bo'ladi: talaba fanni qidirib topadi, uning qiziqishi va kelajakda qo'llaniladigan bilimlarga ega bo'lishga intiladi. Aslida yuzaga kelgan bir holat o'tmishni, hozirgi va kelajakni birlashtirib, bu jarayonga ichki harakat hosil qiladi. Bu – dinamik jarayondir. Shuning uchun o'rgatish dinamik jarayon namoyishidir. Muloqot quyidagicha qisqa sxemada saflanishi mumkin. O'tmishdan nimadir hozirgi kunga olingan, ya'ni olinganlar yangi usul uchun vositasifatida taqdim etiladi. Boshqa so'z bilan aytganda, o'rgatish, joriy malaka hosil qilish kelajakdagi harakatlar uchundir.

O'quv-mashg'ulot jarayonida o'yinchilar faqat ishtirok etmasdan, berilgan mashqlarni tushunish bilan birga ularning nima uchun berilganini ham bilishi lozim. O'quv-mashg'ulot jarayonida o'yinchilar qay nuqtada turishi, qanday harakat qilishi ma'lum bo'ladi. Ushbu nuqta o'rgatish qadami hisoblanadi. O'rgatish jaryonining avvalgi faoliyati besh qismga bo'linib, bu holat malakaga ega bo'lgunga qadar nazorat qilib turiladi.

9.1-jadval.

O'rgatish	O'rgatish bo'yicha qabul qilinadigan savollar (mexanik va psixik qism)	Malakalar mazmuni
Birinchi dars	Yangilikka yondashish	Tavakkallik
Ikkinchi dars	His etish	Qarshilikda
Uchinchi dars	Tuzatish	Ish
To'rtinchi dars	Yangilikka ega bo'lish	Natija
Beshinchi dars	Dolmiy monitoring, yangilikka nazorat	Himoya

Shu bilan birga, murabbiy o'rgatishning avvalgi bosqichida o'z oldiga juda katta va juda kichik tavakkallikni qo'yishni vazifa qilib qo'ymasligi lozim, u xatolarni o'rgatishning ikkinchi bosqichida shug'ullanuvchilarni rag'batlantirish orqali tuzatiladi.

Murabbiy uchun asosiy pedagogik vazifalar o'rgatishning uchinchi bosqichida qo'llaniladi. Bunda u yordam berishi lozim va o'rgatishni boshlagan usulni o'zlashtirish uchun o'yinchiga faol harakat qilishni talab qilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. O'rgatishning to'rtinchi va beshinchi bosqichida murabbiy nazoratchi rolga o'tib qoladi. Ko'rsatilishicha, barcha qarshiliklar o'rgatish jarayonini davom etish uchun o'rgatishning ikkinchi bosqichida tuzatilishi shart.

O'rgatish prinsiplari va qoidalar.

Shug'ullanuvchilar malaka hosil qilish, qarshiliklarni (maqsadga erishish uchun) yengishga harakat qilishi kerak. Buning uchun qiziqish (motivatsiya) yo'nalishi zarur. O'rganish uchun bo'lgan motivatsiya bu (mashqlarni bajarishga qiziqish, tabiiy qiziqish raqobatda va yana boshqalar) raqobatni yengish uchun yetarli bo'lmaydi, agar qarshilikni ishonchdan kam qilsa (masalan rioya qilish, taqdirlash, maqtash, ishonchlik).

O'quv-uslubiy ko'rsatmalar.

Bu ikki xil prinsipda bo'ladi:

Beriladigan vazifalarni o'zlashtirish uchun vazifalar bir necha qismga bo'linishi lozim. O'rgatishda samarali bo'ladi, agar malaka hosil bo'lgan bo'lsa.

Har bir murabbiy o'rgatishda qulay sharoit bilan ta'minlashga majbur.

Yakunlanishi shart bo'lgan vazifalarni belgilash – bu oddiy usul.

Amaliy o'rgatish prinsipiga shug'ullanuvchilarni individuallashtirish har xil holatda o'rgatish jarayoniga kiradi. Ma'lumki, ikkita bir xil odam bo'lmaydi. O'rgatishda har bir odam uchun shaxsiy temp va o'rgatish ritmi bo'ladi. Birida ko'ruvchanlik, ikkinchisida eshitish qobiliyati ustun bo'ladi. Biri tez o'rganadi, biri sekin o'rganadi, biri uchun mashg'ulot o'tish ertalab, ikkinchisi uchun kunning ikkinchi yarmi qulaydir.

Agar murabbiy vazifani so'z shaklida tushuntirsa, odam murakkab vazifalarni qulog'i bilan yaxshi qabul qiladi. Muhokama qilinganlarning barchasi yangilik emas, lekin bular amaliyotda tez-tez uchrab turadi.

O'rgatishning maqsad va vazifalari aniq tushunarli bo'lishi shart.

O'rgatishda maqsad bo'laklari rejalashtirilgan bo'lishi kerak, o'rgatishdagi oraliq maqsad va o'rgatish asosiy maqsadi, butun o'rgatish mavsumi davomida va aniqlash mumkinligi, lekin bu shunday bo'lishi kerakki, o'rgatishning aniq maqsadi erkin oraliqda qoladi yoshlarda aniq yuqori bo'lmaydi yoki boshqa sabablarga ko'ra talab takrorlanadi.

Bu mayda bo'laklarda joylashtiriladi – ishni chegaralash prinsipi tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi. O'quvchilarning umumiy qo'lga kiritgan yutuqlarga rag'batlantirish kichik yutuqlarga erishish uchun bajarilgan harakatlarida ifodalanadi. Tayyorgarlikda erishgan natijalarni muntazam tekshirish rejalashtirilgan bo'lishi shart. O'yinchining vazifani tanlashida tabiiy qiziqishini ko'zda tutish, imkon qadar diqqatga olinadi. Mashqlarni bajarishda faollikni uyg'otishni tushunish zarurdir.

Kirish, tushuntirish maksimal sabrda bo'lishi kerak. Tanqid va sabrsizlik o'yinchilarning qo'pol harakatlari butun o'quv-mashg'ulot yutuqlarini xavf ostiga qo'yishi mumkin. O'yinchi mumkin qadar tez mustaqil harakatlarni bajara olishi zarurdir. Ishbilarmonlik yutuqlarni his qilishga olib keladi, shuningdek, bilimlarni o'zlashtirish, muntazam malaka va yangi holatlarga engil o'tishni faollashtiradi. Ya'ni, bunday bilimga ega bo'lish o'yinchining ijobiy fikrlashda yuqori samaraga olib keladi. O'yinchining shaxsiy usuli chidamli bo'lishi kerak, uning shiddati, ritmi va uning o'rgatishdagi usuliga rioya qilinishi shart. Shaxsiy vazifalar to'g'ri shakllantirish uchun qo'llaniladi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, talabalarning o'rtacha holatini bir qancha vaqt o'tgandan so'ng ko'rsatilgan o'quv-uslubiyatlari quyidagicha aniqlangan:

- 20% ularning eshitishi;
- 30% ularning ko'rganligi;
- 50% eshitgan va ko'rganligi;
- 90% ularning o'zi bajargunligi. Amaliyot bularni takomillashtiradi.

Sport natijalariga erishish uchun tavsiyalar

Bu o'rgatishda yutuqlarga ega bo'lishda muhim ahamiyatga ega, ya'ni sportchi bajarayotgan harakatlariga aniq munosabat tez va ko'p marta mash- g'ulotning yakunida yoki boshida, mashg'ulotda rejalashtirilgan mashqlarning o'zgaruvchanligini alohida e'tiborga olgan holda bajarilishi ko'zda tutiladi. Bundan tashqari, ma'lumki, o'quv grafigida murabbiy tomonidan berilgan qiyinchiliklarga duch kelganda, agar o'quv vosita uslublari ko'p bo'lganda, ular tarkibidan muvaffaqiyat natijalariga tez olib keladiganini tanlash ma'qul.

O'quv-mashg'ulotni optimal boshqarish yordamida quyidagi fikrlar qabul qilindi:

1. O'rgatishning samaradorligi belgilangan, agar u juda taniqli bo'lsa ham, sportchilarning o'quv-mashg'ulotda rivojlanishini yaxshi bo'lishi hisoblanadi.

2. O'quv-mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini joriy holatiga mos bo'ladigan jarayoni samara beradi.

3. Avval o'tilgan mashg'ulot ta'sirini o'zgartirish uchun ma'lum mashqlar qo'llash jarayoni samara beradi.

4. Mashg'ulot samaradorligi ularning kam-ko'pligida emas, balki ularning tartib va oraliq vaqtlarga bo'linishlari bilan ifodalanadi.

5. Majmuaviy intilishlarni (stimul) umumiy nazorat qilish sportchilarning shug'ullanish holatini rivojlantirishga zarur bo'lgan vositalar bilan ta'minlash va sportchining ish qobiliyatining aniqligini bilish savollariga javob bo'ladi.

9.4. O'rgatish usullari.

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

9.2-Jadval

O'qitish usullari

So'zdan foydalani shusullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'r-satma berish	Plakatlar, kinogrammalar, video-yozuvlarni ko'rsa-tish, namoyish qilish	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar, uslublar. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish	Qisman tartiblash-tirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqada kombinatsiyalarni qo'llash

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyor- garligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldingi qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari,

shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Gandbol bilan muntazam shug'ullanishni 9-10 yoshdan boshlash mumkin. 11 yoshdan boshlab ikki bosqichda: 5-7 va 8-9 sinf o'quvchilari uchun "Umid nihollari" Respublika musobaqalarida kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

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

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

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

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

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

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ullanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassurot qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar)

o'rganilayotgan usul va harakatlar ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Gandbol mashg'ulotining asosi – bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilarni usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiriladilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

9.5. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish.

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

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

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

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

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

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

2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
 3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.
 4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.
 5. Bir necha mo'ljallangan belgilardan birin-ketin to'xtab yugurish.
 6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.
 7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.
- Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish ham mumkin.

To'pni egallash texnikasiga o'rgatish.

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

1. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushurmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandan so'ng ilib olish.
3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.
4. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

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

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

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

To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin "optimal" harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi

mashqlardan foydalaniladi:

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

2. Joydan turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaatrofida to'p uzatish.

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

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

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

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalaksimon "trayektoriya"da to'p uzatishlar.

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

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

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

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

NAMUNAVIY MASHQLAR:

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

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 m oraliq masofada joylashadilar. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma-gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

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

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

5. Belgilangan uchburchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorga to'p uzatadilar va to'p uzatilgan tomon harakat qilib, qator orqasiga joylashadilar.

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

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

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

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

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

11. «To'p uchun kurash» o'yini. O'yinda shug'ullanuvchilar soni maydonning katta-kichikligi bog'liq bo'lib, ikki jamoaga bo'linadi. Bir

jamoa o'yinchilari bir-biriga to'p uzatadi, ikkinchi jamoa esa ulardan to'pni olib qo'yish uchun harakat qiladi. O'yin qoidasini o'qituvchi qo'yilgan maqsad va shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olib belgilaydi.

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

Dastlabki kunlardan o'qituvchi qaramasdan uni yerga urib yurishga ahamiyat berish kerak. Buning uchun ko'pchilik mashqlarning bajarilishida shug'ullanuvchini o'qituvchining, o'z sherigining, raqibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi. To'pni past sapchitib urib yurish, to'pni yerga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va yerdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni yerga urib yurishlar keyinroq o'rganiladi.

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

NAMUNAVIY MASHQLAR:

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. Shularning hammasini yugurgan holatda bajarish.

3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni yerga urib yurish.

4. Har xil to'siqlardan hatlab, to'pni yerga urib olib yurish.

5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib, to'pni yerga urib olibyurish.

6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°), to'pni yerga urib olib yurish.

7. 7-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib, chiziq bo'ylab to'pni urib olibyurish.

8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni yerga urib olib yurish.

9. Bir vaqtda ikki to'pni yerga urib olib yurish.

10. To'pni yerga urib olib yurib, har xil estafetalarni bajarish.

11. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olishga harakat qiladi. Ikki o'yinchi bittadan to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoqlari bilan bir-biriga uzatadi.

9.6. To'pni otishga o'rgatish.

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

To'pni otishga o'rgatish uchun otishga yondosh mashqlardan foydalanmoq kerak: tennis to'pini, rezinadan ishlangan yosh bolalar to'pi, xokkey to'pi, har xil uzunlikdagi tayoqchalar, shuningdek, gantellar bilan to'p otishni "imitatsiya" qilish. Qo'l mashqlarini mustahkamlash uchun har xil vazn va shakldagi to'plarni bir va ikki qo'llab uzatish. Gavda mushaklarini mustahkamlash uchun gimnastika o'rindiqlarida o'tirib har xil holatlarda to'p uzatishlarni qo'llash mumkin.

Tayanib to'p otish. Tayanib to'p otish harakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi — to'pning tezlanishidan boshlamoq kerak. To'pni

yuqoridan tezatish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma-ketligiga qaratilishi lozim.

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

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

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

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

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

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

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablashtirib bajariladi. Gandbol- chilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon himoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi himoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.
4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.
5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

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

Dastlabki holat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib, orqaga uzatiladi. Tana imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l taradagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muhimi, barcha

harakatlarning "sinxron"ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda depsinish va depsingan oyoq bilan yana yerga tushish o'rgatiladi. Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar to'p bilan "imitatsiya" tariqasida bajariladi.

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

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

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

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

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

- 1) to'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;
- 2) har xil masofada;
- 3) baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;
- 4) sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;
- 5) o'yin mashqlarida;
- 6) o'yinda.

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

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

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

3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushuladi va yelkadan o'mbaloq oshib turiladi.

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

9.7. Chalg'itishga o'rgatish.

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

Chalg'itishlarni takomillashtirish jarayonida o'yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o'rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachilarning har xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

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

chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi. Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz holatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi. Chalg'itishlarni takomillashtirishda har xil harakatli o'yinlar, ikkitadan va uchtdan bo'lib chalg'itishlarni qo'llashni talab qiladigan "quvlashmachoq" o'ynash, himoyachidan qutilish, to'pni ilish va uzatish, to'pni yerga urib yurishga o'tish, ma'lum chalg'itishlar qo'llanilgandan so'ng to'p otishlar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash; oldindan kelishilgan chalg'itishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, "birga-bir" o'yinning har xil turlarini keng ishlatish o'rgatishning asosiy vositalardan hisoblanadi.

9.8. Himoya o'yin texnikasini o'rgatish.

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

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

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

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

2. Orqa bilan oldi tarafga mokisimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

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

4. Sherik bilan bajariladigan mashqlar. O'yinchi yo'nalishini

keskino'zgartirib, chapga, o'ngga, oldinga va orqaga harakat qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pni ikki himoyachi bo'libto'sish.

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

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

hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

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

9.9. Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.

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

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

Oyoqlar tizza qismida sal bukilgan. Dastlabki holatda yo'nalishlarni o'zgartirib harakat qilinadi. Darvozabonni harakat texnikasiga o'rgatish darvoza chizig'i va 6 metrli darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomonga qadam tashlab harakat qilishdan boshlanadi. Avval yon tomonga kichik qadamlar tashlab, so'ng keng qadam tashlab harakat

qilishga o'rgatiladi.

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

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

NAMUNA MASHQLARI:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.11. Taktik harakatlarni o'rgatish

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

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

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

- 1) o'rgatilmoqchi bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va sxema yokimaketda ko'rsatish;
- 2) harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'rni ustunchalar bilan belgilanadi);
- 3) belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;
- 4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;
- 5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.

9.12. Hujum taktikasiga o'rgatish.

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

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

To'p otish taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama-yakka chiqishda ustun kelish. Bu vazifani yechish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida

dastlab nazariy, darvozabon va hujumchi harakatlari bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil trayektoriyada to'p otishni bilish juda muhimdir.

1) to'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari:

2) darvozabonning to'p qaytarish qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);

3) belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarish qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.

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

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

NAZORATSAVOLLARI:

1. Murabbiy majburiyatlariga nimalar kiradi?
2. Metodologiya deganda nimani tushunasiz.
3. O'rgatishning qanday bosqichlarini bilasiz?
4. O'rgatishning qanday prinsplarini bilasiz?
5. O'rgatishning qanday usullarini bilasiz?

Harakat texnikasini o'rganishning dastlabki bosqichi.

Asosiy vazifalar, harakatni umumiy holatda, qo'pol shaklda bajarishimkoniyatini ta'minlash.

Bosqichdagi talim metodikasi xususiyati harakat texnikasi asoslarini egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi.

Ta'lim harakat faoliyati haqidagi ta'surotni yaratishdan boshlanadi. Buningmaqbul tartibi qo'yidagicha:

- harakatni imkon qadar takomillashgan ko'rinishda ko'rsatish;
- u haqda hikoya qilish. shug'ullanayotgan uni egallashini jadal-

lashtirishmaqsadida tezroq egallash yo'llariga etibor beriladi;

- harakatni bajarish usullarini tushuntirish va uni qayta-qayta ko'rsatib berish;

- harakatni mustakil bajarishga imkon yaratish. Zarur bo'lsa xavfsizligini ta'minlash;

- harakatni qayta-qayta, iloji bo'lsa sekinlashtirilgan holatda ko'rsatib, texnikadagi asosiy kamchiliklarga etiborni qaratish.

Harakat haqidagi tasavvurni yaratish bir qancha takrorlashlar bilan yakunlanadi.

Harakat faoliyatini bevosita o'rganishga kirishilar ekan, uni qismlarga bo'lib yoki to'laligicha o'rganish singari uslubiyati aniqlab olish zarur. Agar harakat o'ta murakkab bo'lmasa va ijrochi uchun xavf tug'dirmasa, uni to'laligichao'rgangan ma'qul.



9.1-rasm.



9.2-rasm.

Masalan; sakrashda, uloqtirishda bosh mushak kuchlanishidan boshlanadi. Yangi harakatga o'rgatish jarayoni bir mashg'ulotda takrorlash miqdori bo'yicha uzoq davom etmasligi kerak. Tanaffus qilinishga yo'l qo'yilmaydi. Ta'limning ushbu bosqichida, qoidaga binoan, harakat asoslariga putur etkazadigan asosiy kamchiliklar tug'rilanadi. Ular bunday harakatlarni egallashni boshlagan deyarli barcha o'quvchilar yo'l qo'yadigan umumiy kamchiliklar va u yoki bu shug'ullanayotganning xususiyatiga xos bo'lgan xususiy kamchiliklar singari shakllarda bo'ladi.

Harakat texnikasini chuqur o'rganish bosqichi.



9.3-rasm.



9.4-rasm.

Asosiy vazifa - harakatni bajarish texnikasini kutilgan aniqlikka etkazish.

Bosqichdagi ta'lim metodikasi xususiyati harakat texnikasi xususiyatlari haqidagi aniq va to'liqroq ma'lumotlar olishga qaratilganligi hisoblandi.

Shuning uchun ta'limni tashkil etishda harakatlarni to'laligicha bajarish uslubiyatini qo'llagan ma'qul. Bu bosqichda texnikani qismlarga ajratib qo'llash uslubi, harakatning qaysidir qismini aniqroq bajarishni aniqlash lozim bo'lganda qo'llaniladi. Amalda ko'rsatish usulidan tashqari rasmlar, kino-lavha, kinogramma kabilardan ko'proq foydalanish mumkin, shu-ningdek og'zaki tushintirish uslubiyati ham yaxshi natija beradi. Bosqichning oxirida musobaqa usulini qo'llash muqsadga muvofiq.

Harakatlarni takomillashtirish bosqichi

Asosiy vazifa - turli sharoitlarda harakat faoliyatini mu'tadil amalga oshirish.

Harakat faoliyatini ko'p marta to'laligicha takrorlash bu bosqichdagi ta'lim metodikasining xususiyati hisoblanadi. qayta-qayta mashq qilish - etakchi metodidir. U quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

- harakatni dam olishning to'la yoki qisqa oralig'ida ko'p marta takrorlash;

- o'shani bo'limlar bilan takrorlash;

- tana va ruhning turli holatlarida (charchash, ko'rish nazo-ratini cheklanishi va h.q.) harakatlarni takror bajarish;

-juda ko'p miqdorda «silla qo'ruguncha» takrorlash.

Bundan tashqari, turli sharoitlarda ko'nikmani shakl-lantirish, harakatlarni samarali bajarish maqsadida quyidagi metodlardan foydalaniladi;

- turli mashq bajariladigan joylar, turli snaryadlar, rang-barang ob-havo sharoitlari kabi tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni bajarish;



9.5-rasm.



9.6-rasm.

- harakatni o'rganguncha va o'rgangandan keyin boshqa harakatlar bilanmuvofiq ravishda biriktirish;

- harakatlarni bor kuch bilan, shuningdek chamalab ko'rish va musobaqasharoitlarida bajarish;

- harakatlarni qo'shimcha siltovlar va aksincha kabi sharoitlarda bajarish.

Harakatni takomillashtirish bosqichi sportchi o'zi tanlagan sport turi bilanshug'ullangan barcha davrda davom etaveradi.

9.14. Dastlabki texnik usullarga o'rgatish asoslari.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik- taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlur" odamning, uyniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydobo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish zarur. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil

qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy- pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni

rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. SHuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu gandbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni ilish, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik

uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nulishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shubilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

ГЛОССАРИЙ

N	Rus tilida	O'zbek tilida	Ingliz tilida
1.	Гандбол – английское слово “hand - рука”, “ball - мяч”.	Handball – inglizcha soʻz boʻlib, “hand - qoʻl”, “ball - toʻp”, degan maʼnoni anglatadi.	Handball-it is being English word, it means “hand-qoʻl” “ball-toʻp”
2.	Амплуа – это структура расположения гандбольных игроков на площадке, вратарь, левый и правый угловик, левый и правый полусредний, центральный игрок и линейный. Расположения игроков на площадке в зависимости функциональных задач называется амплуа.	Amplua – bu gandbolchilarning maydonda joylashish tizimi, yaʼni darvozabon, oʻng va chap burchak oʻyinchilari, oʻng va chap yarim oʻrta oʻyinchilari, markaz oʻyinchisi, chiziq boʻylab oʻynaydigan oʻyinchi bular amplua deyiladi.	Amplua-this is a placing system of handball players in the ground, that is goal-keeper, right and left corner's players, right and left half middle players, central player, player who is playing along the line is called amplua.
3.	Тайм аут – это английское слово “Time out” означает минутный перерыв.	“Taym-out” – inglizcha “Time out” soʻzidan olingan boʻlib bir daqiqolitanaffus degan maʼnoni anglatadi.	Time-out -being English word, it means “a minute's break”
4.	Дисквалификация – отстранение игрока или официального лица команды с игры или с соревнования.	Diskvalifikatsiya – oʻyinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsini oʻyindan yoki musobaqadan chetlashtirish.	Disqualification-to remove player oran official member of the team from game or competition.
5.	Судейские жесты – это жесты которые используют судьи вовремя игры при нарушении правил.	Hakamlik jestlari – Oʻyin jarayonida oʻyin qoidalarini buzilgan holatlarda hakamlar tomonidan koʻrsatiladigan ishoralar.	Judging gesture - gestures that are shown by judges when game rules are broken during the game.
6.	Техника – это греческое слово обозначает “искусство выполнять”.	Texnika – grekcha soʻz boʻlib «bajara olish sanʼati» degan manoni bildiradi.	Technics- being greek word, it means “art of doing smth”
7.	Тактика – это построения теория и практики. для осуществления	Taktika - soʻzining maʼnosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va	Tactics- means of this word is to make theory, practice and at

– 234 –

специальной деятельности основанный на принципах конкретных столкновений для того чтобы достичь цели.	maxsus faoliyatni oʻtkazishda, prinsiplarga asoslangan amaliy toʻqnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga boʻysunadi.	conducting special activities, at the clear rushing state based on principles, scheme and at behaviour rules, following from particular rules, achieving aims, in generally said, tactic submit to strategy.
8. Стратегия – это греческое слово обозначающая самый эффективный путь, приём и средства ведущий к победе в военной структуре или в политических партиях.	Strategiya – (strategia) yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yoʻl, usul yoki vositani tanlab, gʻalaba sariolib borish maʼnosini ifodalaydi.	Strategy-being taken from Greek's word, in military field, in political party choosing the most effective way, method or mean, carrying towards triumphs.
9. Модель – используется как эталон или стандарт. Образец какого либо предмета или случая. Слово модель обозначает одинаковое значение как в научно-исследовании так и в спорте.	“Model” – soʻzi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng maʼnoda esa, biror obʼekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuntiradi. «Model» soʻzini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil maʼnoni anglatadi.	Model-word is used as pattern (standard, etalone). In wide meaning comprehended of some objects' process or occurrence's pattern (imaginary or conventional). Model word is realized at the same meaning both in scientific-methodical literature and in sport.
10. Спортивная форма – с педагогической точки зрения готовность игрока для достижения высоких результатов по всем направлениям- психической, физической, технической и тактической стороны- гормональная единства.	Sport formasii – pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.	Sport uniform-pedagogical point of view, consist of harmonic unity of sportsman's optimal preparation for achieving success be ready in respectall sides-psychic and physical sport technical and tactical.

– 235 –

11 **Спорт** – это личное соревновательная деятельность на основе этой деятельности определяется специальная подготовка, его нормы и победы.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport-in short meaning it is called that personal competition activity, in wide meaning it is realized that personal competition activity and special preparation base on this activity and also its standard and success.

12 **Спортивные соревнования** – это оценка и сравнения спортивных результатов, управления конкуренции в спорте. Это средства для развития личности, определение способности человека, построение показателей эталона.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport competitions-demonstrative methods, to estimate and to compare sport successes, sport competitions are necessary factors for being communication with other people, means of person's forming, to realize human's opportunities, indicated to arrange etalone indicator.

13 **Метод** — комплекс приёмов которые используются для изучения или выполнения какой либо деятельности.

Uslub — biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish uchun qo'llash lozim bo'lgan usullar majmuasi.

Method- collection of ways that is used for realizing or teaching something, occurrence and process.

14 **Приём** – распорядок изучения или выполнения какой либо деятельности.

Usul — biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish tartibi.

Method-teaching or carrying out order of something, occurrence and process.

1.	Handball	Гандбол
2.	Ball	Тўп
3.	Whistle	Хуштак
4.	Time out	Тайм-аут
5.	Ample	Амплуа
6.	Disqualification	Дисквалификация
7.	Gestures of arbitration	Хакамлик жестиари
8.	Technique	Техника
9.	Tactics	Тактика
10.	Sport uniform	Спорт формаси
11.	Sport occupation	Спорт машгулот
12.	Sport competition	Спорт мусобакалари
13.	Score-board	Табло
14.	Stop-watch	Секундомер

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Каримов И.А. Буюк келажакимизнинг ҳуқуқий кафолати. Т., Шарқ,
3. Каримов И.А. Жамиятимиз мафкураси халқни халқ, миллатни миллат қилишига хизмат қилсин. Т., Ўзбекистон, 1998.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг қарори 12.07.2019 й. N 583.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.МИРЗИЁЕВ Тошкент шаҳри, 2020 йил 24 январь Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирининг 21.02.2020 й. N 1-мх.
6. "Handball training" Werner Grage, 2012 y.
7. "Positionstraining" Axel Kromer, 2015 y.
8. Тулаганов Ш.Ф., Рахманова М.М., Кариёва Р.Р. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар (Гандбол) / Дарслик, "Fan va texnologiyalar";, 2019 й.
9. Тулаганов Ш.Ф., Рахманова М.М. Гандбол назарияси ва услубияти / Ўқув қўлланма, "Fan va texnologiyalar";, 2019 й.
10. Тулаганов Ш.Ф., Набиев Т.Э., Кариёва Р.Р. Теория и методика регби / Учебное пособия, "Davr matbuot savdo";, 2021 г.
11. Тулаганов Ш.Ф., Набиев Т.Э., Кариёва Р.Р. Повышения спортивного педагогического мастерства (регби) / Учебное пособия, "Davr matbuot savdo";, 2021 г.
12. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.YE. Yusupova. "Gandbol nazariyasi va uslubiati" darslik. Toshkent 2017y.
13. Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova, R.R. Kariyeva. "Sport va harakatli o'yinlar (GANDBOL). Darslik. Toshkent – 2020 yil.
14. Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova. "Gandbol nazariyasi va uslubiati" O'quv qo'llanma. Toshkent – 2020 yil.
15. Павлов Ш.К., Исроилов Р.И., Абдалимов О.Х., Шелягина И.Н. "Спорт педагогик маҳоратини ошириш" (ГАНДБОЛ) Ўқув

қўлланма. Тошкент 2018 йил

16.Павлов Ш.К, Тулаганов Ш.Ф, Гандбол Умумий босқич талабалари учун. Услубий қўлланма 2015 й.

17.Павлов Ш.К, Юсупова З.Э. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси. Услубий қўлланма 2015 й

18.Абдалимов О.Х. Исроилов Р.И. "Гандболчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлаш усуллари" Услубий қўлланма Тошкент-2015 йил.

19.Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. // дарслик Тошкент.: Zar-qalam -2004

20.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. "Подготовка гандболистов". Тошкент УЗГИФК. 2006г.

21.Павлов Ш.К, Мўминов А.Ш. "Мусобақада гандболчиларнинг хужум ва ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш усуллари". Услубий қўлланма 2016й.

22.Мўминов А.Ш., Калибаев Ж.Ш. "Гандболда бурчак ўйинчиларининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва такомиллаштириш услублари". Услубий қўлланма 2016 й.

23.Мўминов А.Ш. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (GANDBOL) O'quv qo'llanma. Toshkent – 2020 yil.

24.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2006 й.

25.Игнатьева В.Я. "Юкори разрядли қўл түпи ўйинчиларининг мусобақадаги вазифаларини ўрганиш", "Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти". М.1980й., №8.

26.Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyyati. Darslik. T. (ITO-PRESS), 2014-yil

27.Гончарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш", ЎЗДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 й

28.Шеставков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка-М. Академия 2001.

29.Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar "Darslik" Toshkent 2015 yil.

30.Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.

31.Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000 й.

32.Шеставков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка-М. Академия 2001.

33.Исеев Ш.Т. “Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш” (ўқув услубий қўлланма) Тошкент-2015 йил

34.Нуримов Р.И. “Юқори малакали қўл тўпи ўйинчиларининг энцикллигини мукаммаллаштириш методикасининг самарадорлиги”.

35.Hamraqulov A.Q, Azimov N.G, Talanina N.X “Fizialogiya” Oquvqo’llanma . T.: 1995.y.

36.Axel Kromer, Positionstraining für Rückraum, Kreis und Außenspieler, Deutschland 2015.

37. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.

38.www.sport-express.ru/handball/

39.www.sovsport.ru/others/handball/

40.vk.com/a_handball

41.sport.ua

MUNDARIJA

KIRISH	3
MUALLIFDAN	6
I BOB. FANGA KIRISH	8
1.1. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni	8
1.2. Asosiy tushunchalar va atamalar	9
II BOB. O'QITUVCHI-TRENERNING KO'P QIRRALI KASBIY- PEDAGOGIKFUNKSIYALARI	12
2.1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari	12
2.2. Gandbol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-trenerga qo'yiladigan malakaviy talablar.....	17
2.3. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi	19
2.4. Tarbiyachilik funksiyasi.....	21
2.5. Tashkilotchilik funksiyasi	24
2.6. Ijodkorlik funksiyasi	27
2.7. Loyihachilik funksiyasi	30
2.8. Kommunikativlik funksiyasi	33
Diagnostik funksiyasi	35
2.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi	36
2.10. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilishshakllari	37
III BOB. GANDBOL O'YININING TAVSIFI	42
3.1. Gandbol o'yinlig kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari.	43
3.2. O'zbekistonda gandbolning rivojlanish bosqichlari.	53
3.3. O'zbekistonda gandbol sport turini rivojlanishning yangi bosqichi	59
3.4. Gandbol sport turida amplua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi	72
VI. BOB. GANDBOL O'YINI QOIDALARI.	75
4.1. O'yin maydoni	75
4.2. O'yin vaqti	79
4.3. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi	83
4.4. DarvozabonDarvozabonga ruxsat etiladi:	86
4.5. To'p bilan o'ynash. Sust o'yin	89
4.6. Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulqRuxsat etiladi:	91
4.7. Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)	92
4.8. Erkin to'p tashlash	96
4.9. 7 metrli jarima to'pini otish	98
4.10. Gandbolda hakamlar hay'ati	106
4.11. Hakamlik jestlari va ularning ko'rinishi, jamoaviy taym-aut	109
4.13. Sportchiga xos bo'lmagan xulq, Boshlang'ich to'p tashlash Sportchiga xos bo'lmagan xulq quyidagilardan iborat:	115

V BOB. GANDBOL SPORT TURI BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH	121
5.1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	121
5.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari	123
5.3. Musobaqa nizomi	130
VI BOB. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI	133
6.1. O'yin texnikasini tavsiflanishi	133
6.2. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi	137
6.3. Darvozaga to'p otishning asosiy usullari	141
6.3. Gandbolda chalg'itish usullari	151
6.4. Hujumda to'siq (zaslon) qo'yish turlari	154
6.5. Himoyada turish holati va darvozaga to'p otish texnikasi	155
6.6. To'pli o'yinchini to'xtatish turlari	158
6.7. Darvozabon himoya texnikasining asosiy usullari	161
VII BOB. GANDBOLCHILARNI TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBIYOTI	167
7.1. Gandbol o'yin taktikasi	167
7.2. Gandbol o'yinida hujum taktikasi	168
7.3. Hujum turlari	171
7.4. Gandbol o'yinida himoya taktikasi	176
7.5. Himoya taktikasida jamoa harakatlari	180
7.6. Himoya taktikasida individual harakatlar	183
7.6. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi	184
VIII BOB. JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIKLARNI RIVOJLANTIRISH	191
8.1. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik uchun maxsus mashqlar majmuasi. 191	
XI BOB. GANDBOLGA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI	203
9.1. Gandbolga o'rgatishda o'quv-uslubiy ko'rsatmalar	203
9.2. O'rgatish bosqichlari.	205
9.4. O'rgatish usullari.	209
9.5. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish.	212
9.6. To'pni otishga o'rgatish.	217
9.7. Chalg'itishga o'rgatish.	220
9.8. Himoya o'yin texnikasini o'rgatish.	221
9.9. Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.	223
9.11. Taktik harakatlarni o'rgatish	225
9.12. Hujum taktikasiga o'rgatish.	225
9.14. Dastlabki texnik usullarga o'rgatish asoslari.	229
ГЛОССАРИЙ.....	234
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	238

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

I ГЛАВА. ВВЕДЕНИЕ В ВЕНТИЛЯТОР

1.1. Актуальность предмета и его место в системе высшего образования.....	8
1.2. Основные понятия и термины.....	9

ГЛАВА. II. МНОЖЕСТВЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ УЧИТЕЛЯ-ТРЕНЕРА

2.1. Биопсихологические и социально-педагогические основы выбора профессии педагога-тренера.....	12
2.2. Квалификационные требования к будущему тренеру по гандболу.....	17
2.3. Управленческая (обучающая) функция.....	19
2.4. Воспитательная функция.....	21
2.5. Организационная функция.....	24
2.6. Функция творчества.....	27
2.7. Расчетная функция.....	30
2.8. Коммуникативная функция.....	33
2.9. Функция диагностики.....	35
2.10. Функция выбора-прогнозирования.....	36
2.11. Формы контроля за профессионально-педагогической деятельностью педагога-тренера.....	37

ГЛАВА III. ОПИСАНИЕ ИГРЫ ГАНДБОЛА

3.1. История и этапы развития гандбола.....	42
3.2. Этапы развития гандбола в Узбекистане	53
3.3. Новый этап в развитии гандбола в Узбекистане.....	59
3.4. Описание модели по функциональным функциям игроков в гандболе.....	72

ГЛАВА VI. ПРАВИЛА ГАНДБОЛА

4.1. Детская площадка.....	75
4.2. Игровое время.....	79
4.3. Тайм-аут и мячи.....	81
4.4. Команда. Замена игроков. Форма игроков	83
4.5. Вратарь	86
4.6. Игра с мячом. Медленная игра.....	89
4.7. Нарушение правил и неспортивное поведение.....	91
4.8. Захват ворот (оккупация).....	92
4.9. Бесплатный бросок.....	96
4.10. Бросая 7-метровый пенальти.....	98
4.11. Виды наказаний	106
4.12. Судья по гандболу	109
4.13. Арбитражные жесты и их внешний вид, командный тайм-аут	109
4.14. Неспортивное поведение, начальный бросок.....	115

ГЛАВА. V. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ

5.1. Организация и проведение соревнований.....	121
5.2. Системы соревнований.....	123
5.3. Положение о соревнованиях... ..	130

ГЛАВА. IV. ТЕХНИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛЕ

6.1. Описание техники игры.....	133
6.2. Классификация наступательных и оборонительных техник.....	137
6.3. Основные способы забить гол.....	141
6.4. Способы отвлечения внимания в гандболе.....	151
6.5. Виды преград для атаки.....	154
6.6. Позиция в защите и техника ведения гола.....	155
6.7. Типы шаровой подвески.....	158
6.8. Основные приемы приемов защиты вратаря... ..	161

ГЛАВА. IV. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ГАНДБОЛИСТА

7.1. Тактика гандбола... ..	167
7.2. Тактика нападения в гандболе... ..	168
7.3. Виды атак.....	171
7.4. Оборонительная тактика в гандболе... ..	176
7.5. Работа в команде в оборонительной тактике... ..	180
7.6. Индивидуальные действия в оборонительной тактике... ..	183
7.7. Атакующая и оборонительная тактика вратаря... ..	184

ГЛАВА. III. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

8.1. Комплекс специальных упражнений для физической, технической, тактической подготовки.....	191
---	-----

XI. ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ГАНДБОЛУ

9.1. Инструкция по обучению гандболу.....	203
9.2. Этапы обучения.....	205
9.3. Методы обучения... ..	209
9.4. Обучение технике нападения.....	212
9.5. Тренировка с мячом.....	217
9.6. Обучение отвлечению внимания.....	220
9.7. Обучение технике защитной игры.....	221
9.8. Вратарь игровой техника Обучение.....	223
9.9. Тактическая подготовка.....	225
9.10. Наступательная подготовка.....	225
9.11. Основы базовой технической подготовки.....	229
Глоссарий.....	233
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	238

CONTENT

Introduction	3
I CHAPTER. INTRODUCTION TO FAN	
1.1. The relevance of the subject and its place in the system of higher education.....	8
1.2. Basic concepts and terms.....	9
CHAPTER. II. MULTIPLE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL FUNCTIONS OF A TEACHER-TRAINER	
2.1. Biopsychological and socio-pedagogical foundations for choosing the profession of a teacher-trainer.....	12
2.2. Qualification requirements for a future handball coach.....	17
2.3. Management (training) function.....	19
2.4. Educational function.....	21
2.5. Organizational function.....	24
2.6. The function of creativity	27
2.7. Design function.....	30
2.8. Communicative function	33
2.9. Diagnostic function.....	35
2.10. Choice-prediction function.....	36
2.11. Forms of control over the professional and pedagogical activities of a teacher-trainer.....	37
CHAPTER III. DESCRIPTION OF THE GAME OF HANDBALL	
3.1. History and stages of development of handball.....	43
3.2. Stages of development of handball in Uzbekistan	53
3.3. A new stage in the development of handball in Uzbekistan	59
3.4. Description of the model according to the functional functions of players in handball	72
CHAPTER VI. HANDBALL RULES	
4.1. Playground.....	75
4.2. Game time.....	79
4.3. Time-out and balls.....	83
4.4. Command. Replacement of players. Form of players	86
4.5. Goalkeeper.....	89
4.6. Ball game. Slow game.....	89
4.7. Violation of the rules and unsportsmanlike behavior.....	91
4.8. Gate capture (occupation)	92
4.9. Free throw.....	96
4.10. Throwing a 7-meter penalty.....	99
4.11. Types of punishments.....	101
4.12. Handball referee.....	106
4.13. Arbitration gestures and their appearance, team timeout.....	109
4.14. Unsportsmanlike behaviour, kickoff.....	115

CHAPTER. B. ORGANIZATION AND HOLDING OF HANDBALL COMPETITIONS

5.1. Organization and holding of competitions	121
5.2. Competition systems	123
5.3. Regulations on competitions	130

CHAPTER. IV. GAME TECHNIQUE IN HANDBALL

6.1. Description of the game technique.....	133
6.2. Classification of offensive and defensive techniques.....	137
6.3. The main ways to score a goal	141
6.4. Ways to divert attention in handball.....	151
6.5. Types of obstacles for attack	154
6.6. Position in defense and goalkeeping technique.....	155
6.7. Ball suspension types	158
6.8. Basic techniques of goalkeeper defense techniques.....	161

CHAPTER. III. METHODS OF IMPROVING THE TACTICAL SKILLS OF A HANDBALL PLAYER

7.1. Handball tactics	167
7.2. Attack tactics in handball	168
7.3. Types of attacks	171
7.4. Defensive tactics in handball	176
7.5. Teamwork in defensive tactics	180
7.6. Individual actions in defensive tactics.....	183
7.7. Attacking and defensive tactics of the goalkeeper	184

CHAPTER. IIIV. DEVELOPMENT OF PHYSICAL, TECHNICAL, TACTICAL TRAINING

8.1. A set of special exercises for physical, technical, tactical training	191
--	-----

XI. TECHNOLOGY OF TEACHING HANDBALL

9.1. Instructions for teaching handball	203
9.2. Stages of training	205
9.3. Teaching methods.....	209
9.4. Attack technique training	212
9.5. Training with the ball... ..	217
9.6. Distraction training	220
9.7. Teaching defensive play techniques.....	221
9.8. Goalkeeper game technique Training.....	223
9.9. Tactical training	225
9.10. Offensive preparation	225
9.11. Fundamentals of basic technical training	229
Glossary	233
BIBLIOGRAPHY.....	238

A.SH. MO'MINOV

SPORT TURLARI BO'YICHA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH (GANDBOL)

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr, lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 21.05.2023 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garniturası.
Shartli b/t 13,4. Nashr hisob t 13,8.
Adadi 50 dona. 58-buyurtma.

SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL
ETISH VA O'TKAZISH
(GAMBOI)

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.



ISBN: 978-9943-9216-1-0



9 789943 921610