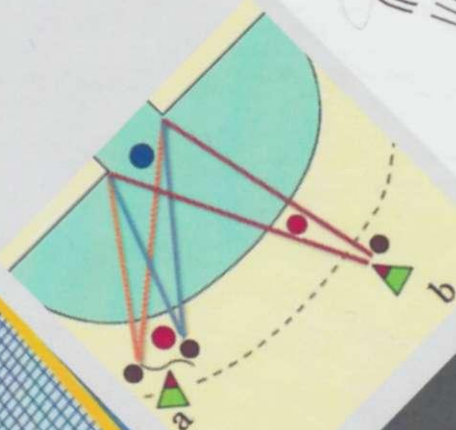


T.K.SALAYEV



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

15.5 ya-73
S.12

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

T.K.SALAYEV

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

5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun

O'quv qo'llanma

"Lesson Press"
Тошкент 2022

UO'K: 796.01(075.8)

KBK: 75.5ya72

T.K.SALAYEV

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

O'quv qo'llanma. T.: "Lesson Press" MCHJ nashriyoti. - 2022. -237 b.

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanmada sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga kirish, harakatli o'yinlar nazariyasi va pedagogik ahamiyati, harakatli o'yinlarni tanlash, tahlil qilish, tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, gandbol o'yin texnikasi va taktikasi asoslari yoritib berilgan. O'quv qo'llanma Urganch davlat universitetining "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida malaka talablar va "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" (gandbol) fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

Ushbu o'quv qo'llanma 5112000 - "Jismoniy madaniyat" bakalavar ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Аннотация

В данном учебном пособии освещены введение в науку о методологии обучения спортивно-двигательным играм, теория и педагогическое значение подвижных игр, подбор, анализ, организация и проведение подвижных игр, возникновение, правила и история развития гандбола, техника и тактика игры в гандболе. Учебное пособие разработано на основе квалификационных требований кафедры "Теории и методики физической культуры" и типовой учебной программы дисциплины "Методика обучения спорту и двигательным играм (гандбол)".

Этот учебное пособие предназначен студентам образовательного направления бакалавриата 5112000-Физическая культура

Annotation

This textbook contains information about the introduction to the subject "Methods of teaching sports and outdoor games", the theory and pedagogical significance of outdoor games, the selection, analysis, organization and conduct of outdoor games, the origin, rules and history of the development of handball, the technique and tactics of playing handball. The textbook was prepared on the basis of the qualification requirements of Urgench State University on "Theory and methodology of Physical Culture" and the standard training program on "Methods of teaching sports and mobile games" (Handball).

This textbook 5112000 – "Physical Culture" is intended for students of the bachelor's educational direction.

Muallif:

Salayev Taxirbek
Kamiljanovich

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Matnazarov O'ktam
Latipovich

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri p.f.n., dotsent.

Raximov Vladimir
Shavkatovich

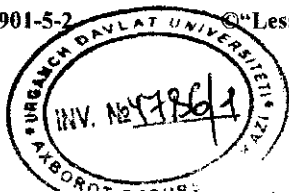
O'zMU Taekwondo va sport faoliyati fakulteti dekani p.f.n., professor.

Mas'ul muharrir: A.K.Sharipov

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil "09" sentabr 302-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN: 978-9943-8901-5-2

©"Lesson Press" MCHJ nashriyoti, 2022y



KIRISH

O'yin faoliyati juda rang-barangdir: o'yinchoqlar bilan bolalar o'yinlari, stol ustida o'ynaladigan o'yinlar, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari - bu harakatli o'yinlarning eng oliy darajasi bo'lib, ular aniq belgilab qo'yilgan qoidalarga ega hamda maxsus jihozlar va maydon talab qiladi.

Gandbol jamoaviy sport turi bo'lib, to'qnashuvli sport turiga kiradi, bu jamoaviy o'yin hisoblanadi va asosiy maqsad sportchilarda: jamoa, o'rtoqchilik, bir-birini qo'llab-quvvatlash va o'yinchilarni jipsligi kabi yuksak tuyg'ularni shakllantirishdan iboratdir.

Gandbolchini yangi shug'ullanuvchidan yuqori malakali sportchi darajasigacha tayyorlash yagona tizim hisoblanib, u quyidagi tayyorgarlik bosqichlariga aslanadi: sport sog'lamlashtirish, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv - mashg'ulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati.

Asosiy maqsad - yuqori malakali gandbolchini tayyorlashga erishish uchun ta'lim jarayonida aksariyat qiyin jismoniy mashqlarni egallashga qaratilgan shakl va uslublardan foydalanish zarur. Shunday uslublardan biri musobaqa - o'yin uslubi bo'lib, bu yerda ta'lim oluvchilar, o'ynab turib va musobaqalashib, murakkab texnik - taktik mashqlar komplekslarini o'rganishda ham jismoniy, ham psixologik yuklamalarni oson yengib o'tadilar.

Jismoniy mashqlarni alohida turi hisoblangan harakatli o'yinlarning gandbol sport o'yinini o'rgatishda qo'llanilishi ta'lim oluvchilarni o'qitish hamda faol dam olishlarini tashkil qilishda eng yaxshi vosita hisoblanadi. To'g'ri tanlanagan harakatli o'yinlar ijobiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi, tetik, quvvatli qat'iyatli hamda o'zini yaxshi his etishni hosil qiladi, mustaqil fikrlash; koordinatsion qobiliyatlarni, mufoqot qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'quv qo'llanmada gandbolchining jismoniy, texnik-taktik va shaxsiy tayyorgarligida jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalarini hamda malakalarni, shaxsning ahloqiy - ma'naviy qirralarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlarning o'rni, ahamiyati va mazmuni keng yoritilgan, hamda, gandbolchining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligiga muvofiq harakatli o'yinlar tizimlashtirilgan va ushbu harakatli o'yinlar mazmuni taqdim etilgan. Shuningdek, o'quv qo'llanmada gandbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, gandbol o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, glossariy, ilovalar va testlar ham berilgan bo'lib, ushbu ma'lumotlardan gandbol sport turi bo'yicha talabalarni bilim, malaka va ko'nikmalarini oshirishda foydalanish mumkin.

Ta'lim jarayonining natijadorligi umuman o'quvchilarning turli darajadagi musobaqalarda qatnashishlari bilan ifodalanadi. Raqobatchilik munosabatlari - sport musobaqasining ajralmas xususiyati bo'lib uning asosiy maqsadi - bu egallangan o'rin, g'alaba, tamoshabinlikdir.

Taqdim etilayotgan tizimlashtirilgan harakatli o'yinlar va estafetalarni sport o'yinlari turlari (futbol, basketbol, gandbol, stritbol, regbi va boshqalar) va sport yo'nalishidagi bolalar qo'shimcha ta'lim muassasalari hamda umumta'lim maktablari ish amaliyotida muvaffaqiyatli qo'llashga imkon beradi.

Shu asnoda o'quv qollanmani yaratishda mahalliy va xorijiy mutaxassislarning ilmiy tadqiqotlari materiallaridan foydalanilgan, hamda mamlakatimiz sport maktablari murabbiylari va yuqori malakali jamoalarning tajribasi hamda mualliflarning murabbiylik, o'qitish va ilmiy faoliyatidagi ko'p yillik tajribalari jalb qilingan.

O'quv qollanma Urganch davlat universitetining "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun davlat ta'lim standarti, malaka talablar va "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Gandbol)" fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

I BOB. SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI FANIGA KIRISH, HARAKATLI O'YINLAR NAZARYASI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

1.1. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish borasidagi ustuvor vazifalarga mos holda, kadrlar tayyorlashning ma'no-mazmunini tubdan qayta ko'rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratish maqsadida qabul qilingan [1]. Oliy ta'lim tizimidagi jismoniy madaniyat fakultetlari umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy madaniyat o'qituvchisi ixtisosligi bo'yicha kadrlarni tayyorlash vazifasiga egadirlar. O'quv jarayonining mazmuni bo'lg'usi o'qituvchilarning, birinchi navbatda, amaliy faoliyatida maktabda kerak bo'ladigan bilim, ko'nikma va malakalar bilan boyitishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy madaniyat - bu o'quvchi yoshlarning o'z organizmiga, o'z tanasiga ongli yondashuvini shakllantiruvchi, iroda va xulqiy sifatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi, sog'liqni mustahkamlash jarayonini shakllantiruvchi yagona o'quv fanidir.

Sport o'yinlari - bu harakatli o'yinning eng yuqori bosqichidir. Sport o'yinlari jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida o'ringa ega. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ular maxsus maydon va jihozlarni talab qiladi.

O'yin mashqlari tabiiy harakat turlaridan iborat texnik usullar (yugurish, sakrash, uloqtirish) mashqlari, o'yin sharoitida turli o'zgaruvchan vaziyatlarda bajariladigan harakatlar shug'ullanuvchilarda yuqori ko'tarinkilik kayfiyatni ta'minlaydi. Koordinatsiya, chaqqonlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tabiiy koordinatsiya faoliyati ko'pchilik sport o'yinlari texnikasining asosini tashkil qiladi.

Sport va harakatli o'yinlar mashg'ulotlari o'quv-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini yechishga yo'naltiriladi. O'yinlar tabiiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, ular sport faoliyatining ko'p turlarini modelashtiradi va shuning uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida dastur tomonidan tavsiya qilinadi.

Shuning uchun ham harakatli va sport o'yinlari elementlari umumiy o'rta ta'lim maktablari dasturiga kiritilgan. Sport o'yinlari (gandbol, voleybol, basketbol, futbol, tennis) sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, umumiy o'rta ta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalari dasturida alohida o'rin egallaydi.

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (gandbol) fanining maqsadi - gandbol o'yinining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning vazifalari – talabalarda o‘yin texnikasi, taktikasi, mashg‘ulot o‘tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik bilim ko‘nikma va malakalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Ushbu fan bo‘yicha talabalarning bilim, ko‘nikma va malakalariga quyidagi talablar qo‘yiladi;

- jismoniy sifatlar, texnik – taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo‘lishi;

- sport turining rivojlanish tarixini, o‘yin texnika va taktikasi tasnifini, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o‘rgatish vosita, uslub va tamoyillarini bilish;

- o‘yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko‘nikmalariga, harakat texnikasiga o‘rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me‘yorlash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi;

- bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini taxlil qilish, mashg‘ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o‘tkazish, dars bayonnomasini tuzish, darsni to‘liq va alohida qismlarini o‘tkazish, ta‘lim muassasalarida gandbol mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishga oid kasbiy – pedagogik malakalarga ega bo‘lishi zarur.

Gandbol sport turi bo‘yicha yuqori malakali va oliy ma‘lumotli o‘qituvchi – murabbiylar tayyorlash jarayoni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun (yangi tahriri), farmon va qarorlar, ta‘lim yo‘nalishlari uchun mo‘ljallangan DTS, malaka talablar, o‘quv rejası va o‘quv dasturi talablariga asoslanadi.

O‘qituvchi - murabbiy o‘quv rejasida belgilangan ijtimoiy-gumanitar va iqtisod, matematika va tabiiy, umumkasbiy va ixtisoslik fanlariga doir bilim, kasbiy – pedagogik va malakalarni o‘zlashtirishi, qonun va qarorlar, huquqiy va me‘yoriy hujjatlar mazmunini bilishi hamda ularga amal qilishi, jismoniy tarbiya darslari, sport va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini o‘tkazish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi, ushbu yo‘nalishga xos jahon tajribalaridan xabardor bo‘lishi va mustaqil tajriba asosida ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish mahoratini egallashi lozim.

Jismoniy madaniyat fakultetlarida sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (gandbol) fani ma‘ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlari, shuningdek, sport pedagogik mahoratini oshirish, sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish shaklida olib boriladi.

Ma‘ruza mashg‘ulotlarida o‘yinlar tarixi va rivojlanishi, musobaqa qoidalari, sport o‘yinlari nazariyasi va uni o‘qitish metodikasi o‘qitiladi.

Amaliy mashg‘ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir mashqlar, yondostiruvchi va maxsus mashqlar, o‘yinlarni texnik va taktik usullarini egallashga yo‘naltirilgan mashqlar o‘zlashtiriladi. Talabalar hakamlıq qilish amaliyotini o‘rganadilar, maktab o‘quvchilarining yosh xususiyatiga doir o‘yinlarga o‘rgatish metodikasiga oid bilimlarga ega bo‘ladilar. O‘quv amaliyoti mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish va o‘tkazish bo‘yicha kasbiy – pedagogik ko‘nikma, malakalarni shakllantirishga doir vazifani o‘z ichiga oladi.

Shuningdek, talabalar har bir sport o‘yinlari turidan hakamlıq qilish, nazariy va uslubiy mashg‘ulotlar, texnik usullarni amalda bajarish bo‘yicha nazorat topshiriqlarini bajaradilar.

Seminar mashg'ulotlari mustaqil ish topshiriqlarini bajarish bo'yicha hakamlik qilish mahoratini amalda sinash, dasturni nazariy va uslubiy bo'limlariga doir savollarni yechishga yo'naltiriladi [13].

1.2. Harakatli o'yinlar nazariyasi va pedagogik ahamiyati

1.2.1. O'yinning inson hayotidagi ahamiyati

O'yin faol faoliyat hisoblanib, unda bolalar hujumchi yoki himoyachi rolini ijro etishadi, ayni paytda bu faol harakatlar: yugurish, sakrash, turli xil buyumlarni uloqtirishlar, raqib qarshiligini yengishlar va boshqalar orqali shartli ravishda qo'yilgan maqsadlarga erishishga qaratilgan ongli faoliyatdir. O'yin va unda ishtirok etishning umumiy ma'nosini "ishning o'zi uchun ish bajarish" sifatida ta'riflash mumkin.

Bola rasmiy o'rgatishdan foyda chiqara olishidan avval unga o'zini idora eta olish, ichki nazorat, koordinatsiya va matonatli, quvnoq, qiziquvchan va extiyotkor bo'lish kabi qobiliyatlarni rivojlantirish lozim. U g'alaba qozonish va mag'lub bo'lishni o'rganishi kerak. U jismoniy hamda aqliy faoliyatdan zavq olishi kerak. O'yinlar shu sifatlarni va chaqqonlikni egallab olishda bolalarga yordam beradi.

Norasmiy o'yinlar har bir bolaga, uning iqtidori va kamchiliklaridan qat'iy nazar boshqa bolalar bilan teng ravishda o'yinda ishtirok etishga va kelajakdagi o'qib - o'rganishi uchun jiddiy tajriba o'ttirishiga imkon beradi.

Undan tashqari, o'yinda kashfiyotchilik namoyon bo'ladi va jismoniy sa'y-harakatlar namoyish qilinadi, u bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlash ishiga xizmat qiladi. Bu aqliy va ma'naviy tushinchalarni shakllantirishga yordam beradi, qoidalariga bo'lgan extiyojni hosil qiladi. O'yinlar ham, hayot ham, harakatga muhtoj, unda yo'nalishni rejalashtirish va raqibning extimoliy harakatlarini oldindan anglay olish muhim ahamiyat kasb etadi. O'yinlar shu usullarni o'rgatishga yordam beradi.

Yosh bola uchun o'yin qoidasi muqaddas hisoblanadi, chunki u an'anaviy xususiyatga ega. Katta yoshdagi bolalar uchun qoidalar o'zaro kelushuvga bog'liq. Ayrim o'yinlar juda murakkab qoidalar tizimiga ya'ni qoidalar majmuiga, o'zining shaxsiy qonunchiligiga ega.

O'yinashni boshlagan yosh bolalar asta - sekin intizomga va qonunni hurmat qilishga o'rganadilar. O'yinlar esa real hayotda qoidalarning zarur ekanligini aks ettiradi va namoyish qiladi.

Bolalar qachonki o'yin qoidalariga barcha ishtirokchilar amal qilsalar, u mavaffaqiyatli bo'lishi mumkinligini bilib oladilar.

Zamonaviy bolalar ham harakatlanadilar, televizor va kompyuter o'yinlariga bog'lanib qolganliklari sababli, avvalgiga qaraganda harakatli o'yinlarni kam o'ynaydilar. O'yin uchun ochiq maydonchalar soni ham kamayib bormoqda. Ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga faol va ijodiy o'yin bilan mashg'ul bo'lish imkonini qaerda, qay tarzda va qachon yaratish mumkinligi to'g'risida xavotirdalar. Bolalarga bunday o'yinlarga qiziqishni saqlab turish uchun ular bu o'yinlarni bilishlari kerak, pedagogning vazifasi esa ularga bunda yordam berishdan iborat [3].

1.2.2. O'yin faoliyati to'g'risida tushuncha

O'yin faoliyati bolalar va kattalarning nisbatan mustaqil faoliyatidir. U kishilarning dam olish, ko'ngil ochish, bilish, ma'naviy va jismoniy kuchlarini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondiradi.

Harakatli o'yin shunday o'yin faoliyatining namoyon bo'lishiga taalluqligi, bunday faoliyatda harakatlarning roli yorqin ifodalangan bo'ladi. Syujet bilan motivatsiyalashtirilgan faol ijodiy harakat amallari harakatli o'yinlarga xosdir. Bu harakatlar qisman (umumiy qabul qilingan rahbar yoki o'yinchilar tomonidan belgilangan) qoidalar bilan cheklanadi, ular oldinga qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida turli xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan.

Pedagogik amaliyotda jamoaviy va individual harakatli o'yinlar, shuningdek sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o'yinlar qo'llaniladi.

Jamoaviy harakatli o'yinlar – bu shunday o'yinlarki, ularda bir vaqtning o'zida kichik qatnashchilar guruhi kabi, butun bir sinflar yoki sport seksiyalari, ayrim hollarda esa undan ham ko'proq miqdorda qatnashchilar ishtirok etadi.

Individual (yakkalik) harakatli o'yinlar odatda bolalar tomonidan yaratiladi va tashkil qilinadi. Bunday o'yinlarda har bir bola o'z rejasini belgilab olishi, o'zi uchun qiziq shart – sharoitlar va qoidarni o'rnatish, istaganida esa ularni o'zgartirishi mumkin. Shaxsiy qiziqishga ko'ra o'ylangan harakatlarni amalga oshirish uchun yo'llar tanlanadi.

Sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o'yinlar – bu qat'iy o'tkazish shartlarini taqozo etuvchi va o'quvchilar tomonidan sport texnikasi elementlarini hamda alohida sport turlaridagi oddiy taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olishga yordam beruvchi harakatli o'yinlar bo'lib, ular muntazam tashkil qilinadi.

Harakatli o'yinlar sport bilan shug'ullanishda yordamchi vositalardan biri hisoblanadi.

Bunday o'yinlar bolalar va o'smirlar bilan ularning bo'sh vaqtlarini tashkil etish maqsadida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha darsdan hamda maktabdan tashqari ishlarni o'tkazuvchi o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarda turli xil analizatorlarning yaqqol ko'zga tashlanadigan faoliyati bosh miya po'stlog'i funksiyalarini mashq qildirish, ham ijobiy, ham salbiy vaqtga xos yangi aloqalarni xosil qilish, asab jarayonlari harakatchanligini oshirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Bu shug'ullanuvchilarning ayrim sport texnik usullar va ularning birikmalarini o'zlashtirishlariga ijobiy tasir ko'rsatadi, texnik harakatlarni yanada samaraliroq egallash uchun shart – sharoit yaratadi, shuningdek harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish, xar bir shug'ullanuvchiga sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan iroda, matonat, intizomlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Sport bilan shug'ullanishda harakatli o'yinlarning yordamchi ahamiyatiga ta'aluqli bo'lgan birmuncha umumiy tavsifni quyidagilar bilan to'ldirish lozim. Ular harakatli o'yinlarni o'ziga xos vazifalarini, ularni tanlash va o'tkazish xususiyatlarini gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bilan bog'lash masalasiga taalluqlidir.

Harakatli o'yin mazmunini uning syujeti (mavzusi g'oyasi), qoidalari va harakat amallari tashkil etadi.

Mazmuni insoniyatni avloddan – avlodga o'tib kelyotgan tajribasidan kelib chiqadi.

O'yinning syujeti o'yinchilarning harakat qilish maqsadi, o'yindagi to'qnashuvning rivojlanish xususiyatini belgilab beradi. O'yin syujeti atrof-muhit, borliqdan olinadi, uning harakatlari obrazlar orqali aks ettiriladi (masalan, ovchilik, mexnat, xarbiy, maishiy faoliyatlarda uchraydigan) yoki jismoniy tarbiya vazifalaridan kelib chiqib o'yinchilarning turli xil o'zaro harakatlarida (masalan, zamonaviy sport o'yinlarida) qarama-qarshi kurashish sxemasi shaklida yaratiladi.

Qoidalar – o'yin ishtirokchilari uchun majburiy talablardir. Ular o'yinchilarning joylashishi va harakatlanishini belgilab beradi, xatti – harakatlar xususiyati, o'yinchilarning huquq va majburiyatlarini belgilab beradi, o'yinni olib borish uslublari, usullari va uning natijalarini hisobga olish shakllarini aniqlab beradi. Bunda o'yinchilarning o'yin qoidalari doirasida ijodiy faollikni namoyon qilishlari va tashabbus ko'rsatishlari taqiqlanmaydi.

Harakatli o'yinlarda harakat amallari juda xilma-xil. Ular, masalan, taqlidiy, obrazli – ijodiy, ritmik bo'lishi mumkin; chaqqonlik, tezkorlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarining namoyon bo'lishini talab etuvchi harakat vazifalari ko'rinishida bajarilishi mumkin. O'yinlar yo'nalishini to'satdan o'zgartirgan holda va nafasni ushlab turib qisqa yugurishlar; uzoqqa va nishonga turli xil uloqtirishlar; sakrab va kuch bilan qarshilik ko'rsatib to'siqlarni yengib o'tish; maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida orttirilgan turli xil harakatlarni qo'llash ko'nikmasini talab qiluvchi harakatlar uchrashi mumkin. Bu barcha harakatlar turli xil kombinatsiyalar va birikmalarda bajariladi [3].

1.2.3. Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlar

Pedagogik amaliyotda, ijtimoiy hayot va turmushda harakatli o'yinlarni tashkil qilishning ikkita asosiy shakli mavjud: *dars va darsdan tashqari*.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishning *dars shakli* o'qituvchining bevosita rahbarligini, mashg'ulotlarning ishtirokchilar tarkibi o'zgartirilmagan holda doimiy o'tkazilishini, o'yin materiallari hajmi va mazmunining qat'iy tartibga solinganligi hamda ushbu kiritilayotgan o'quv – tarbiyaviy jarayonning tashkil qilinishi, mazmuni hamda uslubiyoti bilan o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi.

Darsdan tashqari shakliga taalluqli bo'lgan harakatli o'yinlar tashkilotchilarning katta rolini nazarda tutadi, ular, odatda, vaqti-vaqti bilan tashkil qilinadi, ishtirokchilar tarkibi o'zgarishi mumkin, o'yinlar esa o'yin materiallarining mazmuni va hajmiga ko'ra o'zgartirilishi mumkin.

Maktab o'quvchilarining harakat rejimida harakatli o'yinlarga ajratiladigan vaqt bolalarning yoshi, o'qitilgan sinfi, yil davomidagi o'qish kun tartibi va boshqa faoliyat hamda dam olish turlariga bog'liq.

Aytib o'tilganidek harakatli o'yinlar dars shaklida o'tkazilganda rahbar yetakchi rolni bajaradi, u quyidagi vazifalarni hal qiladi: sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi [3].

Jismoniy tarbiya-sport yo'nalishidagi bolalar qo'shimcha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlar o'quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish uchun o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida, shuningdek ommaviy sport tadbirlarida qo'llaniladi, zero bu yerda qarama-qarshi tomonlar ishtirokchilari qatnashadi.

1.2.4. Harakatli o'yinlarning vazifalari

Sog'lomlashtirish vazifalari. Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda to'g'ri tashkil etilganda harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarning bo'yiga; suyak – boylam apparati, mushak tuzilishi rivojlanishi va mustahkamlanishiga, to'g'ri qomatning shakillanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek organizmning funksional faoliyatini oshiradi.

Shu sababli tananing turli xil yirik va mayda mushaklarini turli – tuman dinamik ishga jalb qiluvchi harakatli o'yinlar; bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiruvchi harakatli o'yinlar katta ahamiyat kasb etadi. O'yinlarda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'sirida hamma turdagi (uglevod, oqsil, yog' va mineral) modda almashinuvi faollashadi. Mushak yuklamalari ichki sekretsiya bezlari ishini rag'batlantiradi.

O'yinlar bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamalar optimal bo'lishini nazorat qilib turish lozim. O'yinlar bilan muntazam shug'ullanganda shiddatli yuklamalarga ham ruxsat beriladi, bunda organizm asta – sekin ularga toblanib borishi kerak. Bu hayotda juda katta ahamiyatga ega. Biroq o'yin ishtirokchilarini toliqish darajasiga olib kelishga yo'l qo'yilmaydi.

Faol harakatchan ko'p marta takrorlanadigan harakat amallardan tashkil topgan, biroq uzoq davom etadigan bir tomonlamali kuchli zo'riqishlar (ayniqsa statik zo'riqishlar) bilan bog'lik bo'lmagan o'yinlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan shuning uchun o'yinlarda o'ta yuqori mushak zo'riqishlari va nafasni uzoq vaqt ushlab turish bo'lmasligi kerak.

Harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning asab tizimiga ijobiy ta'sir qiladi. Buning uchun rahbar diqqat va xotira uchun qo'llaniladigan yuklamalarni optimal me'yorlashi, o'yin ijobiy hissiyotlarni uyg'otishi uchun uni to'g'ri tashkil qilishi lozim. Yomon tashkil qilingan o'yin salbiy hissiyotlarni paydo bo'lishiga olib keladi, asab jarayonlarini bir me'yorda kechishini buzadi va o'quvchilarda stress holatlari paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni yil davomida ochiq havoda o'tkazish sog'lomlashtirishda katta qadr – qimmatga ega: shug'ullanuvchilar yanada chiniqadilar, ularning organizmiga kislorodning kirishi kuchayada.

Harakatli o'yinlar – uzoq davom etgan aqliy faoliyatdan so'ng yaxshi faol dam olishdir, shu sababli ularni maktabdagi tanaffuslarda, dars tugagandan so'ng kuni uzaytirilgan guruhlarda yoki uyda maktabdan qaytgandan so'ng qo'lash mumkin.

Harakatli o'yinlar kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida ham qo'llanilishi mumkin, chunki o'yin jarayonida bolalarda paydo

bo'ladigan funksional va hissiy ko'taringkilik ularga sog'lamlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi [6].

Ta'limiy vazifalari. O'yin shaxsning shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi: bu shunday ongli faoliyatki, unda tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va hulosalar chiqarish ko'nikmalari namoyon bo'ladi va rivojlantiriladi. O'yinlar bilan shug'ullanish bolalarda kundalik amaliyot faoliyatida katta ahamiyatga ega bo'lgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o'yin qoidalari va o'yin amallari o'yinchilarda real xayotdagi xatti – harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarni hosil qiladi, ularning ongiga jamiyatda mavjud insonlararo munosabatlar to'g'risidagi tasavvurlarni mustahkamlaydi.

Shunday qilib harakatli o'yinlar fikrlash jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sirga ortiqcha baho berib yubormaslik lozim, chunki harakatli o'yinlarni o'tkazishda ularning o'ziga xos xususiyatlari sabab birinchi navbatda shaxsan jismoniy tarbiya vazifalari hal etiladi.

O'yinlar ta'limiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi harakatlar o'z tuzilishi va xususiyatiga ko'ra gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlari bilan shug'ullangan vaqtda o'rganiladigan harakat amallariga o'xshashdir. O'yinlarda egallanadigan oddiy harakat malakalari harakatlar texnikasini keyinchalik, yanada chuqurroq o'rganish vaqtida osongina qayta o'zlashtiriladi va ularni egallab olishni yengillashtiradi. O'yin uslubini ayniqsa harakatlarni dastlabki o'zlashtirish bosqichida qo'llash tavsiya qilinadi.

O'yin vaqtida harakat amallarining ko'p marta takrorlanishi shug'ullanuvchilarda ularni yakunlangan shaklda tejamkorana hamda maqsadga muvofiq xolda bajarish ko'nikmasini shakllantirishga yordam beradi. O'yinchilarni o'zlashtirilgan malakalardan nostandart vaziyatlarda foydalana olishga o'rgatish kerak.

Harakatli o'yinlar fazoviy va vaqt munosabatlarini munosib baholay olish, bir vaqtning o'zida ko'p narsani idrok etish hamda idrok etilganga reaksiya bildirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Turli xil buyumlar bilan o'ynaladigan o'yinlar ham kam ahamiyatga ega emas. To'plar, qopchalar va boshqa buyumlar bilan bajariladigan mashqlar teri – taktil va mushak harakat sezuvchanligini oshiradi, qo'llar va barmoqlarni harakatlanish funksiyasini takomillashtiradi, bu ayniqsa kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazishda rahbar vaziyatga qarab guruhli va yalpi uslublarni birlashtirishi (sinf jamoasini guruhlarga bo'lishi) o'quvchilarga o'yinni dam olish vaqtlarida hovlilarda, maktab maydonchalarida ham tartib bilan o'ynash yo'llarini ko'rsatish kerak.

Harakli o'yinlarda ishtirokchilarga turli xil rollarni (boshlovchi, hakam, hakam yordamchisi o'yin tashkilotchisi va h.k.) ijro etishga to'g'ri keladi bu o'yinchilarda tashkilotchilik malakalarini rivojlantiradi [6].

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari. Jismoniy tarbiya an'anaviy ravishda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni shuningdek shaxsning shaxsga xos va ahloqiy – manaviy qirralarini tarbiyalash hamda rivojlantirish bilan ifodalanadi.

Yaxlit pedagogik jarayonda tarbiyaviy jarayon muhim o'rin egallaydi. Tarbiya shaxsni maqsadli shakllantirish jarayonidir. Tarbiyalash jarayoni deganda aniq qo'yilgan maqsadlarga muvofiq o'quvchilar tarbiyasiga uyushgan holda maqsadga yo'naltirilgan tarzda rahbarlik qilish tushuniladi. Tarbiya o'ziga xos faoliyat turi sifatida — yangi bilimlar, ko'nikmalar, malakalar. Tarbiyaviy tarkib o'quvchilarning o'z sog'ligi va turmush tarziga burch va mas'uliyat hissi bilan munosabatda bo'lishida aks etadi.

Aksariyat harakatli o'yinlar ishtirokchilardan *tezkorlikni* talab qiladi. Bu tovushli, ko'rish, taktil signallarga bir zumda javob qaytarish zaruriyati asosida qurilgan o'yinlar; to'satdan to'xtashlar, harakatlarni to'htatib turish va qayta tiklash bilan qisqa vaqt ichida aniq bir masofani bosib o'tish bilan bajariladigan o'yinlardir.

O'yinda vaziyatning muntazam o'zgarib turishi, o'yin ishtirokchilarining bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tishi *chaqqonlikni* rivojlantirishga yordam beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun yuklamasi o'rtacha, qisqa muddatda to'liq kuch zo'riqlashlari bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish zarur.

Zo'riqlik harakatlarni ko'p marotabalab takrorlashlar bilan muntazam faol harakatlanib bajariladigan o'yinlar *chidamlilikni* rivojlantirishga yordam beradi, zero bu o'yinlar kuch va quvvatni ko'p sarflashga undaydi.

O'yin syujetining qiziqarliligi ishtirokchilarda ijobiy hissiyotlarni keltirib chiqarada va shunga undaydiki, o'yin qatnashchilari faollikni pasaytirmagan holda u yoki bu usullarni ko'p martalab takrorlaydilar, bunda zarur irodaviy sifatlar hamda jismoniy qobiliyatlarni namoyon qiladilar.

O'yinga qiziqish paydo bo'lishi uchun o'yin maqsadiga erishish yo'li — aniq natijani qo'lga kiritish uchun, o'yindan qoniqish hosil qilish uchun yengib o'tish kerak bo'lgan to'siqlarning xususiyati va qiyinlik darajasi katta ahamiyatga ega.

Ijodiy yondoshuvni talab qiluvchi harakatli o'yin har doim ishtirokchilar uchun qiziqarli va jozibali bo'ladi.

Jamoaviy harakatli o'yinlarning musobaqalashish xususiyati o'yinchilar harakatlarini faollashtirish maqsadga erishish uchun qat'iyatlilik, mardlik va matonatning namoyon bo'lishini yuzaga keltirishi mumkin.

Biroq shuni inobatga olish lozimki, musobaqa keskinligi o'yinchilarni ajratib yubormasligi zarur. Jamoaviy harakatli o'yinda har bir ishtirokchi umumiy maqsadga erishishi hamda bu yo'lda to'siqlarni yengib o'tishga qaratilgan umumiy, ahil harakatlarning afzal ekanligiga yaqqol ishonch xosil qiladi.

Jamoaviy harakatli o'yinda qabul qilingan qoidalar tomonidan harakatlar belgiangan cheklovlarni ixtiyoriy ravishda qabul qilish, ayni paytda o'yinga bo'lgan qiziqish o'quvchilarni intizomga chaqiradi.

Rahbar o'yindagi rollarni jamoaga to'g'ri taqsimlay olishi kerak, bu o'yinchilarni bir — birlarini hurmat qilishga, ayniqsa birga o'ynayotgan paytda, o'z xatti — harakatlari uchun javobgar bo'lishga o'rgatadi.

Harakatli o'yin jamoaviy xususiyatga ega. Ma'lumki, tengdoshlarning fikri har bir o'yinchining xulqi, xatti — harakatlariga katta ta'sir ko'rsatadi.

U yoki bu o'yinchi rolini bajarish sifatiga qarab rag'batlantirish olishi yoki, aksincha, o'rtoqlarining noroziligiga duch kelishi mumkin: shu tariqa bolalar jamoada faoliyat yuritishga o'rganadilar.

Bir o'yinchining boshqasiga, bir jamoaning boshqa jamoaga qarshilik ko'rsatishi o'yinga xos bo'lib, bunda o'yinchilar oldida bir zumda hal etilishi lozim bo'lgan turli – tuman vazifalar paydo bo'ladi. Buning uchun qisqa muddan ichida atrofdagi vaziyatni baholay olish, eng to'g'ri harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Shunday qilib harakatli o'yinlar o'z – o'zini bilishga yordam beradi.

Undan tashqari, o'yinlar bilan shug'ullanish koordinatsiyalashgan tejamkor va muvofiqlashgan harakatlarni xosil qiladi; o'quvchilar tezda kerakli ish sur'ati va ritmiga kirish ko'nikmasini egallaydilar, turli-tuman harakat vazifalarini tez va chaqqon bajarishni o'rganadilar, bunda ular hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan zarur say - harakatlar, matonatni namoyon qiladilar.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, psixoemotsional va bilim sohalarini rivojlantirishga yordam beradi, sog'lom turmush tarzi malakalarini, jismoniy barkamol bo'lish ehtiyoji va qiziqishni, hayotiy falsafani, qadriyatlarini shakllantiradi.

Sog'lomlashtirish, tarbiyaviy, ta'limiy va rivojlantiruvchi vazifalarni kompleks holda hal etish zarur, faqat shundagina har bir harakatli o'yin bolalar va o'smirlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishining samarali vositasiga aylanadi [3,6].

? O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. O'yinning inson hayotidagi ahamiyati haqida tushuncha bering.
2. Pedagogik amaliyotda qanday harakatli o'yinlar qo'llaniladi?
3. Harakatli o'yin mazmunini nima tashkil qiladi?
4. O'yinning syujeti deganda nimani tushunasiz?
5. Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarni tashkil qilishning qanday asosiy shakli mavjud?
6. Harakatli o'yinlarning qanday vazifalari mavjud?

II BOB. HARAkatLI O'YINLARNI TANLASH, TAHLIL QILISH, TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

2.1. Harakatli o'yinlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishva ularni o'tkazish

2.1.1. O'yinni o'tkazishga tayyorgarlik

O'yin birinchi marta taklif qilingan paytda va o'quvchi o'yin davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan barcha vaziyatlarni oldindan ko'ra olmagan vaqtda o'yinlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish juda muhim hisoblanadi.

O'yinni tanlab olish birinchi navbatda mashg'ulotning umumiy vazifalariga bog'liq. Bu vazifalarni oldinga qo'yishda bolalarning yoshiga xos xususiyatlari, ularning rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullanuvchilarning soni asosiy mezon hisoblanadi.

O'yinni tanlashda mashg'ulotlar shaklini (dars tanaffus, bayram, sayr) inobatga olish zarur. Dars va tanaffus vaqt bilan chegaralangan; tanaffusdagi o'yinlarning vazifalari va mazmuni darsdagiga qaraganda boshqacha bo'ladi; bayramda asosan ommaviy o'yinlar va attraksionlardan foydalaniladi, ularda har xil yoshdagi va turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega bolalar ishtirok etishlari mumkin.

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyiga ham to'g'ridan – to'g'ri bog'liq. Kichik tor zalda yoki karidorda bir qator bo'lib saflangan holda o'ynaladigan o'yinlar o'tkaziladi, bunda ishtirokchilar o'yinlarda navbatma – navbat qatnashadilar.

Katta sport zalida yoki maydonchada yugurib tarqalib ketadigan, katta va kichik to'plarni uloqtirishlar bilan, sport o'yinlari elementlaridan iborat bo'lgan o'yinlarni o'tkazgan yaxshi. Sayr va shahar tashqarisiga sayohatlar vaqtida joyga qarab o'ynaladigan o'yinlar qo'llaniladi. Qishda maydonchada konkilarda, chanalarda o'ynaladigan o'yinlar, qordan narsalar yasash bilan o'ynaladigan o'yinlar o'tkaziladi.

Ko'chada o'yinlarni tashkil qilishda ob – havoning holatiga etibor berish lozim (ayniqsa qishda). Agar havo harorati past bo'lsa, ishtirokchilarning faol harakatlari ostida o'tadigan o'yinlar tanlanadi. O'z navbatida uzoq vaqt kutishga to'g'ri keladigan ko'p vaqt turib qoladigan o'yinlardan foydalanish mumkin emas. O'yin ishtirokchilari o'yin vazifasini navbatma – navbat bajaradigan kam harakatli o'yinlar issiq havoda qulay hisoblanadi.

Jihozlar va inventarlarning mavjudligi o'yinning tanlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Tegishli inventar yo'qligi tufayli yoki u muvaffaqiyatsiz almashtirilgan vaziyatlarda o'yin yaxshi chiqmasligi mumkin.

Rahbar jismoniy tarbiya dasturidagi to'plamlardagi o'yinlardan, bolalar orasida keng tarqalgan o'yinlardan, bolalar hamda rahbar tomonidan ijodiy jihatdan qayta ishlab chiqilgan o'yinlar variantlaridan foydalanadi. O'yin variantlari yangi shakllarga ega bo'ladi, ba'zan ular ushbu bolalar kontingenti uchun tarbiyaviy jihatdan ancha samaraliroq bo'lishi mumkin [3].

2.1.2. O'yinga tayyorgarlik ko'rish bosqichlari

1. Maydonchani o'yinga tayyorlash uni o'tkazish joyiga muvofiq – ochiq havoda (yozgi, qishki vaqtlarda) xonada o'tkazilishiga mos ravishda amalga oshiriladi.

2. Harakatli o'yinlar uchun inventarlarni tayyorlash.

Harakatli o'yin tegishli inventarlar bilan ta'minlanishi kerak. Bu bayroqchalar yangi bog'lamlar yoki nimchalar, har xil o'lchamdagi to'plar, tayoqchalar bulavalar va keglilar, xalqalar, arg'amchilar va h.k. Inventar o'yinda ko'rinadigan yorqin rangda bo'lishi zarur, bu ayniqsa kichik sinf o'quvchilari uchun juda muhim, uning o'lchami va birligi o'yinchilarga qiyinchilik tug'dirmasligi kerak.

Inventarni o'yin o'tkaziladigan joyga yaqinroqda saqlagan ma'qul. Rahbar uni kerakli ahvolda ushlab turadi va doimiy ravishda tartibga keltirib turadi. Bolalarni inventarni saqlash va tozalashga jalb qilish mumkin. Maysazorlarda, qishqi maydonchalardagi o'yin uchun qor to'plash va h.k.

Ishtirokchilar rahbar o'yin qoidalarini tushintirib berganidan so'ng inventar oladilar va uni maydon bo'ylab joylashtiradilar.

3. O'yinning daslabki tahlili.

O'yin o'tkazishdan oldin rahbar o'yin jarayonini o'ylab ko'rish va o'yinning borishi davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan barcha vaziyatlarni oldindan ko'ra bilishi zarur. Ayniqsa paydo bo'lishi mumkin bo'lgan salbiy holatlarni ko'zlay olishi va bartaraf etish zarur.

O'yinchilarning ushbu jamoasini yaxshi biladigan rahbar oldindan o'yinchilarning rolini belgilab oladi, bo'sh va sust o'yinchilarni o'yinga qanday qilib jalb etish yo'llarini o'ylab ko'radi.

Ayrim o'yinlarni o'tkazish uchun u o'ziga yordamchilarni tanlab oladi, ularni vazifalarini aniqlaydi va agar zaruriyat bo'lsa, ularga tayyorlanishga imkoniyat beradi (masalan joylardagi o'yinlarda). Yordamchilar o'yin qoidalarini va uni o'tkazish joyi bilan birinchi bo'lib tanishadilar [2].

4. O'yinga rahbarlik qilish.

Demak, o'yinni o'tkazishda rahbarga quyidagi jihatlarni o'ylab ko'rish va inobatga olish tavsiya qilinadi.

- bolalar o'ynaydigan o'yinning talablari va qoidalarini bilan tanishish;
- barcha zarur jihozlar va materiallarni o'yin boshlanishidan oldin tayyorlab qo'yish;
- bolalarning rivojlanish darajasi, iqtidori, ko'nikmalari va kamchiliklarini inobatga olish;
- ushbu yosh guruhiga maqbul bo'lgan bolalarning o'sishi, ularning kuchi, hayotiy tajribasiga mos keladigan o'yinlarnigina taklif qilish. Ishtirokchilarga qiyinlik qilgan o'yinlardan ularni mohirona chiqarib olish;
- o'yinchilarda o'ta tashabbuskorlik (ortiqcha qo'zg'aluvchanlik) holatidan holi bo'lish;
- oddiy o'yinchi sifatida o'yinda ishtirok etishga tayyor turish, barcha qoidalariga, ayniqsa katta yoshdagi kishining obro'siga go'yoki to'g'ri kelmaydigan qoidalariga ham bo'ysunish;

- tengdoshlari singari o'ta kompetentli bo'lmagan va yetarlicha koordinatsiyaga ega bo'lmagan bolalarga ularning chaqqonlik darajasini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish imkoniyatini berish yoki topshiriqlar topshirish orqali yordamlashish. Qandaydir kamchiligi bor bola, agar u vaqt hisoblovchi hakam, ochko hisoblovchi yoki o'zi ishtirok eta olmaydigan o'yinda bosh hakam bo'lsa, o'yindan qoniqish hosil qilishi mumkin.

Ayrim bolalarning xatolariga parvo qilmaslik yoki o'yinni to'xtatmagan holda ularni ehtiyot bo'lib tuzatish zarur. Agar bolalar qoidalarini buzsalar yoki o'yinda xato qilsalar, ularni boshqalar oldida koyimaslik kerak.

- Har bir o'yin qoidalarini o'z vaqtida tushintirish, o'yindan oldin bolalarga bir yoki bir nech marta mashq qilib ko'rishga ruxsat berish. Bir qator muqobil o'yinlarni va jihozlarni xazirada saqlab turish (agar bolalar taklif etilgan birinchi o'yinni ma'qullashmasa);

- Bolalarga ularning yoshi va imkoniyatlariga mos holda o'yinlar orasida dam olishga ruxsat berish;

- O'yinlarni ularni murakkablashtirish imkonini inobatga olgan holda tanlash: oddiyalaridan boshlab, mashq qila turib, bolalarning chaqqonligi yaxshilanib borgan sari ularni asta sekin qiyinlashtirish.

5. O'yinni tushintirishdan oldin o'yinchilarni joylashtirish va rahbarning joyi.

O'yinni tushintirishni boshlashdan oldin o'yinchilarni shunday joylashtirib olish lozimki, ular rahbarni yaxshi ko'rib turishlari va uning hikoyasini eshitishlari zarur. Eng yaxshisi o'yinchilarni ular o'yinni boshlashi kerak bo'lgan dastlabki holatda joylashtirish lozim.

Agar o'yin aylana ichida o'tkazilsa, tushintirish shunday aylana bo'ylab joylashib olgan holatda amalga oshiriladi. Rahbar markazdan emas balki o'yinchilar qatoridan yoki o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, ulardan bir oz oldinroqda turgan holda joy egallaydi.

Markazdan o'rin egallash mumkin emas, chunki o'yinchilarning yarmi rahbarning orqasida qolib ketadi. Agar o'yinchilar ikki jamoaga bo'lingan bo'lsa va uzoq masofada bir - biriga qarshi turgan bo'lsa, tushintirayotganda jamoalarni yaqiniga keltirish, keyin esa chegara chiziqqacha orqaga qaytishga buyruq beriladi. Bu paytda rahbar, o'yinni tushintirayotib, o'yinchilar orasida maydon o'rtasida, yon tomondagi chegara chiziqda turadi va goh u, goh bu jamoaga qarab tushintirishni amalga oshiradi. Agar o'yin o'yinchilarning tarqalishi bilan boshlansa, o'yinchilarni, ular ko'p bo'lmasa, bir qator qilib saflantirish yoki ularni o'z oldiga to'plash mumkin, lekin bunda o'yinchilar rahbarni yaxshi ko'rib turishlari va eshitishlari lozim. Shuni yodda tutish kerakki, o'yinni bayon qilishni ko'rsatib berish bilan birga olib borish kerak. Ko'rgazmali tushintirish o'yinni yaxshiroq tushinishga yordam beradi va tushintirishdan keyin o'yin ishtirokchilarida savollar qolmaydi. Tushintirish vaqtida bolalarning yuzlari quyosh tomonga (ular rahbarni ko'rishga qiyinalishadi) yoki oyna tomonga (ular oynaga qarab diqqatlarini bo'lishlari mumkin) qaratilmasligi kerak. Rahbar hammaga ko'rinarli joyda yon tomonlama yoki hech bo'lmaganda yorug'likka yuz bilan turishi, bunda u barcha qatnashchilarni yaxshi ko'rib turishi hamda ularni nazorat qilib turishi zarur.

Kichik sinflarda soʻzlar, qoʻshiqlar aytib oʻynaladigan oʻyinlarni tashkil qilishda ularni matni yoki soʻzlari oldindan oʻrganiladi. Bunda rahbar barcha soʻzlarni toʻgʻri talaffuz qilinishiga oʻquvchilar ularni baland ovozda, ifodali (baqirib emas) talaffuz qilishlariga eʼtibor qaratish zarur [3].

6. Oʻyinni tushintirish.

Oʻyin toʻgʻri tushintirilib berilishi koʻp jihatdan uning muvaffaqiyatiga taʼsir qiladi. Aytib oʻtilganidek oʻyinni boshlashdan avval rahbar uning mazmunini aniq tasavvur qilishi, oldindan uni tahlil qilib chiqishi, va faqat shundan keyingina uni tushintirishga oʻtishi kerak.

Hikoya (oʻyinni soʻzlab berish) qisqa boʻlishi kerak: uzoq tushintirish oʻyinni idrok qilishga toʻsqinlik qilishi mumkin. Kichik sinfdagi oʻyinlar istisno boʻlishi mumkin, bu oʻyinlarni ertaksimon, qiziqarli shaklda tushintirish mumkin. Oʻyinni tushintirayotganda soʻzlab berish mantiqan izchil boʻlishi zarur.

Har qanday oʻyinni tahminan quyidagi sxema boʻyicha tushintirish kerak:

1) oʻyinning nomi (oʻyin qanday maqsadda oʻtkazilayotganligini ham aytish mumkin);

2) oʻyinchilarning rollari va ularning maydongdagi joylashuvi;

3) oʻyinning mazmuni;

4) oʻyinning maqsadi;

5) oʻyinning qoidalari.

Oʻyinni tushintirish oʻyin ishtirokchilarining savollariga javob berish bilan yakunlanadi. Javob berishni baland ovozda, hamma oʻyinchilarga murojaat qilgan holda bajarish lozim. Oʻyinni borishi toʻgʻrisida gapira turib, rahbar, tabiiyki, oʻyin qoidalari ham tilga oladi, lekin hikoyasi soʻngida bolalar ularni yaxshilab eslab qolishlari uchun yana bir bor ularga diqqat qaratib oʻtish kerak. Oʻyinni soʻzlab berayotganda nutq bir xil ohangda boʻlmasligi zarur, oʻyinning muhim tomonlariga ovozni balandroq koʻtarib diqqat qaratish lozim. Bajrayotganda murakkab atamalarni ishlatish joiz emas, yangi tushinchalarni esa albatta tushintirib oʻtish kerak.

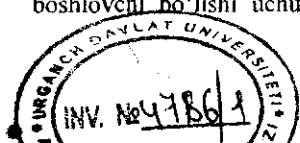
Agar oʻyin mazmuni oʻyinni gapirib berish uni namoyish qilish bilan birga olib borish uslubidan foydalanishga imkon bersa, bundan albatta foydalanish kerak.

Rahbar oʻquvchilarni kayfiyatlariga eʼtibor berishi lozim: agar ular chalgʻiyotgan boʻlsa, tushintirishni qisqartirish yoki uni jonlantirishi zarur.

Agar oʻyinchilar oʻyinni birinchi bor oʻynayotgan boʻlsalar, oʻyin mazmuni batafsil tushintiriladi. Bu holda oʻyin ishtirokchilarga tushinarli boʻlganligiga ishonch hosil qilish uchun rahbar bir ikki oʻyinchidan uning mazmuni va qoidalari haqida soʻraydi, shundan keyingina oʻyinni boshlaydi. Oʻyin takrorlanayotganda faqat asosiy mazmuni eslatib oʻtiladi va qoʻshimcha qoidalar hamda usullar tushintiriladi. Oʻyinni eslashga yaxshisi oʻquvchilarning oʻzlarini jalb qilish kerak [6].

2.1.3. Oʻyinning tashkil qilinishi.

1. Boshlovchilarni ajratib olish. Rahbar har bir oʻyinchi gʻalma – galdan boshlovchi boʻlishi uchun tartib belgilab beradi. Boshlovchini turli yoʻl bilan



ajratib olish mumkin: rahbar (o'qituvchi) tayinlashi; qur'a tashlash (sanash, uloqtirishlar yo'li) orqali; o'yinchilarning tanlovi bo'yicha – bu usul pedagogik jihatdan yaxshi, u bolalarning jamoaviy istaklarini aniqlashga imkon beradi. chunki ular odatda eng munosib boshlovchini tanlashadi; galma – galdan tanlash avvalgi o'yinlar najjalari bo'yicha.

2. Jamoalarga taqsimlash: rahbarning xohishiga ko'ra; birinchi – ikkinchi sanog'i bo'yicha; sardorlarning tayinlashi bo'yicha va boshqalar.

3. Jamoa sardorlarini tanlash; rahbar (pedagog) xohishiga ko'ra; o'yin ishtirokchilar tanlovi bo'yicha.

4. O'qituvchiga yordamchilarni ajratish.

5. O'yin jarayonini va o'yinchilarning xatti-harakatlarini kuzatish

6. Hakamlik qilish.

7. O'yin jarayonida yuklamalarni me'yorlash.

8. O'yinni yakunlash.

9. O'yinga yakun yasash.

10. O'yinni muhokama qilish [3].

2.2. Musobaqa-o'yin faoliyati sharoitlarida gandbolchilarni tayyorlash

2.2.1. Yosh gandbolchini tayyorlashda harakatli o'yinlar

Gandbol bo'yicha o'quv – mashg'ulotlar vaqtida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy rivojlantirishning ta'sirchan vositasi hisoblanadi. Harakatli o'yinlarning asosiy xususiyati shundan iboratki, ular bolalarga xos, ular tomonidan xursandchilik bilan qabul qilinadi, hatto energiya sarflash bilan hamda yuqori hissiy darajada o'tadi. Buning hammasi trenerga o'quvchining tashabbusini boshqarish, muayyan maqsadalarga erishishga qaratilgan irodasini tarbiyalashda katta imkoniyatlar yaratadi.

Quyida taklif etiladigan harakatli o'yinlar (maxsuslashtirilgan harakatlar, o'yin mashqlari) to'plami gandbol bo'yicha dastur materiallarini o'zlashtirishga mo'ljallab tuzib chiqilgan. Bunda barcha zarur masalalar doirasi inobatga olingan – shug'ullanuvchilar tomonidan nazariy bilimlarning (gandbol qoidalar, taktika asoslari va h.k.) muhim texnik usullarning (harakatlanishlar, to'p uzatishlar va uni ilib olishlar, zarbalar va h.k.) o'zlashtirilishi, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, shuningdek ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish inobatga olinadi.

Taklif etilayotgan harakatli o'yinlarning o'ziga xos jihati – bu o'yin ishtirokchilarining g'alaba uchun kurashishidir. g'alaba qozanishga intilish esa texnika va taktikada takomillashish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Undan tashqari, o'yinlarda qatnashish shug'ullanuvchilardan aniq jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Harakatli o'yinlarni boshqa mashqlar bilan birga to'g'ri qo'llash orqali murabbiy o'quvchilarning mashg'ulotga yanada ongli munosabatda bo'lishiga erishadi. Harakatli o'yinlar gandbol o'yini singari, murabbiy tomonidan turli xil tarbiyaviy vazifalarni hal etishda keng qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarni tasnifi turli xil bo'lishi mumkin. Bizning misolimizda o'quv jarayonining asosiy vazifalariga bog'liq xolda bu o'yinlar ikki guruhga bo'lingan. Harakatli o'yinlarning birinchi guruhi – asosiy jismoniy sifatlarni

rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar, ikkinchisi – texnik – taktik malakalarni egallashga qaratilgan harakatli o'yinlar. Birinchi guruhdagi harakatli o'yinlar koordinatsion qobiliyatlar, kuch imkoniyatlari, egiluvchanlik, harakatlanish tezligi shuningdek umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga mo'ljallangan.

Ikkinchi guruh shunday harakatli o'yinlarni birlashtirganki, ularni bajarish jarayonida gandbolchilar turli xil texnik elementlar va taktik usullarni o'zlashtiradilar. O'yinlarning bunday bo'linishi birmuncha shartli bo'lib deyarli har bir o'yinda ko'p qirrali vazifalarni hal qilish mumkin. Masalan bir o'yinda to'pni ilib olish va uzatish texnikasi o'zlashtiriladi va bu asosiy ustuvor vazifa hisoblanadi. Asosiy vazifa bilan bir qatorda ikkinchi darajali vazifalar: harakatlanish tezligi, egiluvchanlik va boshqalar hal qilinadi. Shu tamoiil asosida gandbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar taqsimlangan [15].

2.2.2. Gandbolchini tayyorlashda musobaqa-o'yin uslubi

Jismoniy tarbiyada musobaqa-o'yin uslubi bilim, ko'nikma va malakalarni egallash hamda takomillashtirish, qarama-qarshi kurashuvchi yoki musobaqalashuvchi jamolar uchrashadigan o'yin yoki musobaqalar sharoitlarida harakat va axloqiy - irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Amaliy uslublar guruhiga kiruvchi musobaqa-o'yin uslubi turli xil sharoitlarda keng doiradagi vazifalarni hal etishga imkon beradi. Ushbu uslub jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ham o'yin, ham musobaqa uslubining ko'pgina belgilariga ega.

O'ziga xos belgilariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- raqobatchilik va harakat amallarida hissiy tuyg'ularni mavjudligi;
- o'yinchilarning o'zlarini harakatlari kabi, shart – sharoitlarning ham kutilmaganda o'zgarishi;
- maksimal jismoniy kuch berishlar va psixik ta'sirning namoyon bo'lishi;
- o'yinchilarning o'yin yoki musobaqa qoidalariga amal qilgan holda g'alabaga erishishga bo'lgan intilishlari;
- o'yin yoki musobaqalarning aniq sharoitlarida maqsadga muvofiq bo'lgan turli – tuman harakat malakalarini qo'llash;
- Musobaqa - o'yin uslubi:
- harakatlanish tajribasini mavaffaqiyatli egallashga yordam beradi va dastur materiallarini o'zlashtirishni osonlashtiradi;
- o'quv materiallarini o'zlashtirish va mustahkamlash, shuningdek jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qo'llanilishi mumkin;
- katta hissiy quvvatga ega, u o'quvchilar uchun yetarlicha kuchli qo'zg'atuvchi hisoblanadi, ham oddiy, ham murakkab harakat amallarini katta qiziqish bilan bajarishga imkon beradi [7].

Musobaqa - o'yin uslubining qo'llanilishi sportchini har tomonlama rivojlantirish vazifasini hal etishga, harakat ko'nikma va malakalarni, texnik – taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Ta'lim jarayonining natijadorligi o'quvchilarning har xil darajadagi musobaqalarda qatnashishi bilan ifodalanadi. Musobaqalar ijtimoiy fenomen

bo'lib, ularsiz sport mavjud emas. Sport musobaqasi quyidagi elementlardan tashkil topgan: musobaqalar predmeti, hakamlik, sportchi – qatnashchilar, tomoshabinlar va ishqibozlar. Gandbolchilar musobaqa faoliyati samaradorligini baholashning asosiy mezonlari – musobaqalar natijalari, musobaqalar jarayonida egallangan o'rinlardir. Undan tashqari, jamoalarning qatnashishi sport tasnifi yordamida baholanadi [6].

2.3. Musobaqa-o'yin uslubini qo'llagan holda gandbolchilarni tayyorlash tasnifi

Gandbolchining tayyorgarlik turlari:

- **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** - asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish.

Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun musobaqa-o'yin uslubini qo'llash zarur, unda asosiy, ritmik, atletik gimnastika, og'ir atletika mashqlari, shuningdek, yugurishlar, sakrashlar, to'p olib yurishlar va uloqtirishlar bilan bog'liq harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Har bir mashg'ulot uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlab olish o'rgatish vazifalari, shuningdek shart – sharoitlarga bog'liq. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kelgusida ixtisoslashish uchun zarur poydevor hisoblanadi [4].

- **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** – muayyan sport turi (gandbol) uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Uning vazifalari harakat amallari texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezlik – kuch sifatlari, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiradi.

Tezlik – kuch sifatlarning rivojlanishiga turli xil musobaqa mashqlari yordamida erishiladi, bu erda raqib qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan harakatlarning sur'ati hal qiluvchi hisoblanadi.

Kuch sifatlarning rivojlanishiga shaxsiy tana og'irligi kuchini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan, sekin harakatdan tez harakatga, kichik yuklamadan katta yuklamaga asta – sekin o'tishga imkon beruvchi dinamik mashqlar yordam beradi. Statik mashqlarning musobaqaviy bajarilishi tananing muayyan holatini uzoq vaqt davomida ushlab turish, shuningdek raqibiga yoki tashqi kuchlarga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

Chidamlilik - uzoq vaqt davom etadigan ishda toliqishga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatidir.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun musobaqa mashqlarini ko'p karra takrorlash, harakatli o'yinlar, estafetalar, to'siqlarni yengib o'tish bilan jamoaviy yugurishlarda qo'llaniladi. Bu erda jismoniy ish davomiyligi oldinga qo'yilgan maqsadga erishilganlik bilan aniqlanadi.

Tezkorlik - qisqa vaqt ichida harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Musobaqa mashqlari va harakatli o'yinlar har xil bo'lishi, turli xil mushak guruhlarini qamrab olishi kerak.

Eng katta tezlikda mashqlarni takroran bajarish va musobaqa mashqlarini hamda harakatli o'yinlarni signal (buyruq) bo'yicha tez bajarish texnik harakatlardagi yuqori tezlik asosini tashkil etadi.

Musobaqa-o'yin faoliyatida tezkorlikni rivojlanirish uchun o'zgaruvchan va takroriy uslublar qo'llaniladi.

Chaqqonlik - yangi harakatlarni tez egallab olish bilan bog'liq, musobaqa-o'yin vaziyatida bajariladigan texnik elementlarni qo'llagan holda amalga oshiriladi. Musobaqa yoki o'yin sharoitlarida koordinatsion harakatlarni rivojlantirish samaraliroq kechadi, chunki ularning bajarilishi sport faoliyatining real sharoitlariga yaqinlashtirilgan. Murakkab texnikani takomillashtirishni yaxshisi musobaqa-o'yin vaziyatida o'tkazish lozim.

Egiluvchanlikni - musobaqa o'yin faoliyatida rivojlantirish harakatlarni katta amplitudasiga yoki mashq bajarishda katta tezlikka erishishga qaratilgan passiv va faol ta'sirlar uslublari yordamida amalga oshiriladi. Gandholchiga egiluvchanlik o'yin texnikasi usullarini egallab olish uchun kerak. O'yinchilarni maydonda yuqori mahoratiga erishish uchun qo'l va tananing alohida egiluvchanligi, darvozabon uchun esa oyoqlarning alohida egiluvchanligi zarur [4].

Texnik tayyorgarlik - musobaqa-o'yin faoliyatida sportchi tomonidan turli-tuman usullarning oqilona texnikasini egallashga va uni albatta o'yin yoki musobaqa sharoitida mustaxkamashga qaratilgan pedagogik jarayonni nazarda tutadi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi - bu o'rganilayotgan harakatni turli tuman usullarini va uning turli xil birikmalarini o'yin yoki musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarda egallab olishdir.

Musobaqa-o'yin topshiriqlarini bajarish sifatini belgilash vazifasi har bir mashg'ulotga qo'yilishi kerak. Oqilona texnika hatto juda yuqori jismoniy ko'rsatkichlar ega bo'lmagan o'yinchiga ham yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradi.

Musobaqa-o'yin vaziyatida muvaffiqiyatli mustaxkamlangan har tomonlama texnik tayyorgarlik taktik harakatlarni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa-o'yin faoliyatida taktik tayyorgarlik - bu o'yinni olib borish usullari yoki harakat amallari tizimini shakllantirish jarayonidir. Taktik tayyorgarlik jarayoni muntazam o'zgarib turuvchi musobaqa-o'yin vaziyatlarida barcha texnik vositalarni egallab olishdir.

Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoaviy harakatlarni egallashni, musobaqa-o'yin vaziyatini to'g'ri idrok etish hamda tahlil qilish va texnik harakatni tanlab olish uchun to'g'ri echim topish ko'nikmasini nazarda tutadi.

Individual taktik harakatlar - o'yindagi texnik mashqlar yoki o'yin usullarining to'plamidir, buning uchun harakatlanish usullari va o'yinni olib borish uchun joy tanlash ko'nikmasini egallash zarur.

Guruhli taktika - musobaqa o'yin harakatlarida ikkita va undan ortiq o'yinchilarning ishtirok etishidir. Guruhli taktik harakatlar o'yinda hujum va himoya paytida, shuningdek o'yin mashqlarida bo'lishi mumkin.

Jamoaviy taktik harakatlar - butun jamoa bo'lib o'yin olib borishda o'zaro harakatlar usullarini tanlashdir. Bunday tanlovga raqib jamoasining o'yin taktik sxemasi ta'sir ko'rsatadi. Taktik sxemalar va jamoaviy kombinatsiyalar ikki tomonlama o'quv o'yinlarida mustahkamlanadi. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirib boriladi [15].

- Psixologik tayyorgarlik o'yinchining ahloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan psixik ta'sir vazifalarini hal etadi. Sportchi murakkab texnikani, shuningdek o'yin usullarini egallab olish zaruratidan iborat qiyinchiliklarni yengib o'ta olishi, toliqishni yengish, o'zini qo'lga ola bilish. o'z xissiy holatini boshqarishi, sport yakkakurashi sharoitlarida qiyin vaziyatlarda yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlab qolishi zarur.

Sportchi fe'l-atvorining irodaviy sifatlarini shakllantirish vositasi jismoniy yuklama hisoblanadi. Shuning uchun fe'l-atvorning kuchli tomonlari rivojlantiriladigan va mustaxkamlanadigan musobaqa va o'yin sharoitlarini yaratish lozim. Bu erda matonat, qat'iyatlilik, ishonch, mardlik, jasurlik tarbiyalanishi zarur.

Musobaqa-o'yin amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi uslublar yordamida amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni yengib o'tish mashqlari;
- shaylantiruvchi mashqlar (zarur psixik xolatga shaylantirish maqsadida);
- ideomotor mashqlar, yani bo'lajak harakat faoliyatini takrorlash va aniqlashtirishga imkon beruvchi harakatlarni hayotdan o'ylab ko'rish;
- psixikani boshqarish mashqi, u mashqlar yordamida zo'riqishni kamaytirishga va oldinda turgan faoliyatga shaylantirishga yordam beradi.

Har qanday jamoalarda musobaqa yoki o'tkazilgan o'yinni muhokama (tahlil) qilish juda muhim.

Buni dam olishdan so'ng yoki mashg'ulot oxirida, xissiy qo'zg'atuvchanlik pasaygan paytda bajarish tavsiya etiladi. Tahlil qilish vaqtida barcha o'yinchilarning ishtirok etishiga ershish lozim, aytiladigan fikr – mulohazalar ishbilarmonlik tusida, yaxshi niyat bilan bildirilishi kerak. O'yinchilar vazifani sifatli va o'z vaqtida bajarishlariga erishish kerak, mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni bajarishga faol munosabatda bo'lishni, murabbiyning o'yin uchun belgilagan ko'rsatmalarini bajarishni shakllantirish kerak. Shug'ullanuvchilarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligida mavjud bo'lgan shaxsiy hatolarini bartaraf etish ustida ishlashga yo'naltirish, ularda belgilangan rejalarni amalga oshirishda o'z kuchlariga bo'lgan ishonchni tarbiyalash zarur [5].

2.4. Gandbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni tizimlashtirish.

Gandbolchining jismoniy va texnik-taktik taryorgarligi doirasida bosqichlarni tizimlashtirish

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik:

1. Harakatlanish tezligi;
2. Yelka kamari mushaklari kuchini rivojlantirish;
3. Oyoqlar mushaklari kuchini rivojlantirish;
4. Orqa va qorin pressi mushaklari kuchini rivojlantirish;
5. Qo'llar koordinatsiyasini rivojlantirish;
6. Oyoqlar koordinatsiyasini rivojlantirish;

7. Egiluvchanlikni rivojlantirish;
8. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish;

Texnik tayyorgarlik

9. To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash;
10. To'pni olib yurish texnikasini egallash;
11. To'pni otish texnikasini egallash;
12. Aldamchi harakatlar texnikasini egallash;
13. To'siq qo'yish texnikasini egallash;
14. Hujumchini individual ta'qib qilish texnikasini egallash;
15. To'pni ilib ketish texnikasini o'zlashtirish;
16. Qurshab oluvchi harakatlar texnikasini egallash;
17. Fintga qarshilik qilish texnikasini egallash;

Taktik tayyorgarlik

18. Hujumda individual taktik harakatlanishlarni egallash;
19. Hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni egallash;
20. Hujumda jamoviy taktik o'zaro harakatlarni egallash;
21. Himoyada guruhli taktik o'zara harakatlarni egallash;
22. Diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Harakatli o'yinlar va estafetalarning yosh gandbolchi tayyorgarligining turli tomonlarini rivojlantirishga yo'naltirilganligi

Harakat chaqqonligi

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	"Birgalikda o'ynash"	•							•	•		•	•										
2	"Jamoadosh- laringizni himoya qiling"	•								•				•					•				•
3	"Raqibni tutish o'yini"	•								•				•					•				•
4	"Bitta-bittadan birga"	•					•	•		•													
5	"Tutilgan o'yinchi kasalhonaga"	•	•	•											•							•	
6	"Chaqqon qo'llar"					•		•															
7	"Qo'llarda xokkey"		•		•	•		•	•														
8	"Nakidka va to'p"	•		•						•									•				
9	"Estafeta juftlikda"	•				•																	
10	"Pingvinlar yugurishi"					•																	
	Variant			•																			

33	"Sakrovchilar"			•		•														
	Variant			•																
34	"Moki"			•																
35	"Bo'ri o'rada"	•		•											•					

Oyoq kuchi

t/r	O‘yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
36	“Kim kuchliroq”		•	•	•																		
37	“Quyonglar va mo‘rtlar”		•	•	•																		
38	“Joyalarni o‘zgartirish”			•																			
39	“Poygalar”			•	•																		
40	“Qurbagani tutib ol”		•	•	•																		
41	“Harakatchang ring”		•	•	•																		
42	“Xo‘rozlar jangi”			•	•																		
43	“O‘tirgan holda turtib chiqarish”			•	•																		
	Variant		•	•														•					
44	“Tayoq bilan olishuv”		•	•	•																		
45	“Yo‘l-yo‘l” chiziqlar bo‘ylab sakrashlar			•																			
	Variant			•																			
46	“Qarmoqcha”			•																			•
47	“Qarmoqcha (jamoaviy varianti)”			•																			•
48	“Sakrash orqasidan sakrash”	•		•																			
49	“Orqa bilan turtib chiqarish”			•	•																		
	Variant			•	•																		
50	“Do‘stini ko‘tarib o‘tish”	•		•	•																		
51	“Chiziqdan tortib olish”		•	•	•																		
52	“Quyonglar polizda”	•		•																			
53	“Kim quvlab o‘tadi”			•					•														
	Variant			•					•														
54	“Toychoqlar”			•	•				•														
55	“Tulki va tovuqlar”	•		•		•							•										•
	Variant	•		•		•							•										

Qo'l kuchi

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
56	"To'p devor ortida"		•	•	•																		

57	"Aylana bo'ylab kurashish"	•	•	•				•														•
	Variant	•	•	•				•														•
58	"Kesuvchi arg'amchi"			•																		
	Variant	•		•																		
59	"Qarshilik bilan uchinchi ortiqcha"	•	•	•																		
60	"Kechuv"	•	•	•																		
61	"Dumaloq orqa"	•		•																		
62	"Chavandozlar kurashi"	•	•	•																		
	Variant	•	•	•																		
63	"Qo'llarda oldinga"	•		•																		
64	"To'pni egallab ol"	•																				
65	"Tayoqcha uchun kurashish"	•																				
	Variant	•		•																		
66	"Kuchli olishuv"	•		•																		
	Variant	•		•																		
67	"Kim uzoqroqqa otadi"	•																				
68	"Qush"	•		•																		
	Variant	•		•																		
69	"Basketbol maydonchasi"	•																				
	Variant	•																				
70	"Chigirtkalar futboli"	•		•	•																	
	Variant	•		•	•																	
71	"Arqon tortish"	•	•	•	•																	
	Variant	•	•	•	•																	
72	"Sanitarlar"	•	•	•	•																	
	Variant	•	•	•	•																	

Harakat tezligi

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
73	"Arg'amchi bilan qotirishli quvlashmochoq"	•					•						•										
74	"Xavfsiz yugurish"	•								•			•										
75	"Aylanma ov"	•													•								
76	"Yuguruvchilar"	•											•										
77	"To'p ortidan tez yugurish"	•																					
78	"Kim tezroq"	•																					

Koordinatsiya qobiliyati

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
120	“Tayoqni ushlab ol”	●																					●
121	“Signalni eshit”					●	●																●
122	“O‘z bayroqlariga”	●																					●
123	“Figuralar”					●	●																●
124	“Jimjitlik”																						●
	Variant																						●
125	“Aylana ichiga kir”						●																●
	Variant						●																●
126	“Quvnoq futbolchilar”						●																●
	Variant						●																●
127	“Sehrlangan doira”					●	●																
	Variant					●	●																
128	“O‘zing o‘ylab top”					●	●																
129	“Piramidalar”					●	●																
130	“Ha yo‘q”																						●
131	“Ko‘zgu”					●	●																
	Variant					●	●																
132	“Masofani saqla”						●																
	Variant						●																
133	“Chaqirishli estafeta”	●																					●
134	“Guruh rostlan”					●	●																●
135	“Ta’qiqlangan harakat”					●	●																●
136	“Ayg‘oqchilar va soqchilar”	●				●	●																●
137	“Bir daqiqa”																						●
138	“Diqqat boshladik”					●	●																●
139	“Teskarisini bajar”					●	●																●
140	“Sakrovchilar va sudraluvchilar”		●	●	●	●	●																●

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun estafeta o'yinlari

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy								Texnik								Taktik					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
141	“Koʻz boylagʻich estafetasi”	●																					●
142	“Fishkalarni yotqizish”	●																					●
143	“Aylana boʻylab katta estafeta”	●																					
144	“Yugurish bilan qarama-qarshi	●					●																

Aldamchi harakatlar

t/r	O'yinlar nomi	Jismoniy										Texnik							Taktik				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
254	“Zonaga yorib kir”								•	•			•	•	•			•				•	
255	“To‘p orqasidan start”	•							•	•													•
256	“To‘pni zonaga olib kir”	•								•			•										•
257	“Uychali quvlashmachoq”	•	•			•	•	•			•												
258	“Uchinchisi ortiqcha”	•										•											
259	“Aldamchi harakatlar”	•												•									
260	“Raqibni aldab o‘t”	•												•						•			
261	“Qarshi kolonnalarda to‘p olib yurish”	•					•				•												

? O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. Harakatli o'yinlarni o'tkazishga qanday tayyorgarlik ko'rish lozim?
2. Harakatli o'yinlarni o'tkazishning qanday bosqichlari mavjud?
3. O'yinlarni tushuntirishda qanday sxemadan foydalaniladi?
4. O'yin qanday tashkil qilinadi?
5. Harakatli o'yinlarning asosiy xususiyati bu - ?
6. Musobaqa-o'yin uslubiga ta'rif bering?
7. Gandbolchilarni tayyorlashda qanday tayyorgarlik turlari mavjud?

III BOB. GANDBOL O'YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISH TARIXI

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

Gandbol yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlar, hamda tezlik, kuch, koordinatsiya va chidamlilik kabi asosiy ko'nikmalar umumlashgan tez va jismoniy kuch talab qiluvchi jamoaviy sport turi hisoblanadi. Turli darajadagi yakka va jamoaviy (juda qisqa vaqtda tez o'zgaruvchan maksimal va submaksimal) harakatlarni keng ko'lamda muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun tana asosiy bo'g'imlarining barcha qismlari (tizza, tirsak va to'piqlar) doimiy harakatda bo'ladi [12].

Gandbol nisbatan yangi sport turi hisoblanadi. 1898 yilda Daniyaning Ordrup shahrida ayollar gimnaziyasi o'qituvchisi Xolger Nilson o'zining dars mashg'ulotlarida "Xaandbold" nomli o'yinni o'ynatishni boshladi. Ushbu o'yin kichik maydonda o'ynalib, 7 kishidan iborat jamoalar o'zaro musobaqalashgan holda, to'pni bir-biriga uzatish va darvozaga to'p urishdan tashkil topgan. Aynan shu paytning o'zida ushbu o'yinga o'xshash "Xazena" deb nomlangan o'yin Chexiyada ham o'ynalgan.

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

11 kishidan tashkil topgan jamoaviy gandbol o'yini 1917-1919-yillarga to'g'ri keladi. U paytda futbol va basketbol o'yinlari birlashtirilib, qizlar uchun mo'ljallangan o'yin o'ylab topilgan, ushbu yangi o'yinni dunyo bo'yicha tarqalib, mashhur bo'lib ketishini hech kim tasavvur ham qilmagan edi.

Dastlab maydon o'lchami 20x40 metr, darvoza o'lchami eniga 2 metr, bo'yiga 2.10 metr bo'lgan. To'pning aylanasi 68-70 sm bo'lgan. To'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat etilmagan. Keyinchalik o'yin qoidalariga atletik tavsif beruvchi o'zgartirishlar kiritildi. Maydon o'lchamlari futbol o'yini maydoni o'lchamiga tenglashtirildi, darvoza esa 5x2,5 o'lchamiga, keyinchalik futbol o'yini darvozasi o'lchamiga etkazildi.

1923-yilda musobaqa qoidalariga yangi o'zgartirishlar kiritildi, "uch qadam" va "uch soniya" kabi o'zgartirishlar keyinchalik o'yin tempini oshishiga sabab bo'ldi.

1926-yilda Gaagada Xalqaro havaskor atletlar sport federatsiyasining kongressida maxsus komissiya tashkil qilindi, uning vazifasi keyinchalik ushbu sport turini rivojlantirish va ommaviylashtirishdan iborat edi. Shundan keyin gandbol boshqa sport turlari kabi dunyo bo'yicha rivojlana boshladi.

1928-yilda Amsterdamda Xalqaro havaskorlar gandbol federatsiyasi (XHGF) tashkil qilindi. Dastlab federatsiyaga 11 ta davlat a'zo bo'lgan. 2 yildan keyin 20 davlat kirgan, hozirda Xalqaro gandbol federatsiyasiga (XGF) 204 ta davlat a'zo bo'lib, dunyo bo'yicha 800 000 dan ortiq gandbol jamoalari mavjud.

1936-yilda gandbol olimpiya sport turlari qatoriga kiritildi. Olimpiya musobaqalari davrida Xalqaro havaskorlarning IV kongressi bo'lib o'tdi, unda

1938-yilda Germaniyada 7x7 va 11x11 gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilishi belgilandi. Ikkala birinchilikda ham nemes jamoalari chempionlikni qo'lga kiritishdi.

Ikkinchi jahon urushi barcha sport turlari kabi gandbolning ham rivojlanishini to'xtatib qo'ydi. Havaskorlar federatsiyasi ham o'z faoliyatini to'xtatdi.

Urush tugashi bilan 1946-yilda yangi Xalqaro gandbol federatsiyasi XGF tashkil topdi va o'yin rivojlanishiga katta burilish yasadi. Ushbu federatsiyaning ta'sis kongressida o'yin qoidalariga bir qancha o'zgartirishlar kiritildi va erkaklar o'rtasida 11x11 gandbol o'yinining jahon birinchiligi o'tkazilishi belgilandi. 1948-yili Fransiyada bo'lib o'tgan jahon birinchiligida 12 ta jamoa qatnashib, Shvetsiya terma jamoasi birinchi o'rinni egallashdi.

1949-yil Budapesht shahrida bo'lib o'tgan ayollar o'rtasida jahon birinchiligida Vengriya terma jamoasi hammadan kuchli ekanini isbotladi. Keyinchalik jahon birinchiligi har to'rt yilda bir marotaba o'tkazilishi qabul qilindi. Hammasi bo'lib 11x11 gandbol o'yini bo'yicha 7 ta erkaklar va 3 ta ayollar jahon birinchiligi o'tkazilgan.

7x7 gandbol o'yinining rivojlanishi "Katta gandbol" o'yini bilan bir vaqtning o'zida parallel ravishda bo'lgan. Birinchi xalqaro qoidalar 1934-yilda qabul qilingan. "Kichik gandbol", ayniqsa, Skandinaviya davlatlari sportchilarida ko'proq qiziqish uyg'otdi. 1936-yilda Daniya va Shvetsiya terma jamoalari o'rtasida uchrashuv bo'lib o'tdi, unda Daniyaliklar g'alaba qozonishdi.

Xalqaro gandbol federatsiyasi 11x11 gandbol o'yinini rivojlantirishga katta e'tibor qaratdi, ammo ushbu o'yinga bo'lgan qiziqish kamayib "kichik gandbol" rivojlana boshladi. 1954-yilda faqatgina 4 jamoa o'zaro baxslashishdi, bunda mezbonlar g'alaba qozonishdi. 7x7 gandbol o'yini bo'yicha birinchi jahon birinchiligi 1957-yili ayollar o'rtasida Yugoslaviyada ochiq maydonda o'tkazildi. Chexoslavakiya terma jamoasi g'alaba qozonishdi.

1936-yil Berlindagi XI yozgi olimpiada o'yinlarida 6 ta erkaklar jamoalari musobaqalashdilar. Keyingi olimpiya o'yinlarida gandbolchilar qatnashmadilar, chunki musobaqa dasturlariga gandbol sport turi kiritilmagan edi. Faqatgina 1972-yili Myunxen shahrida bo'lib o'tgan XX Olimpiyada o'yinlarida musobaqa dasturiga erkaklar jamoasi kiritildi. 1976-yilda esa Monreal shahrida XXI Olimpiada o'yinlariga ayollar jamoalari ham kiritildi [9].

Gandbolning rivojlanish bosqichlari

Gandbol rivojlanish tarixini bir qancha davrga bo'lish mumkin:

1898-1941 yillar – o'yinning paydo bo'lishi, tarqalishi va tashkil topishi;

1946-1957 yillar – asosan, 11x11 gandbol o'yinining rivojlanishi;

1957-1972 yillar – 7x7 gandbol o'yining ommalashuvi;

1972-yildan keyin – o'yinning butun dunyo bo'ylab ommaviylashuvining zamonaviy davri [23].

3.2. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi

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

1960-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962-yili Tibilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

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

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

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

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va Sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili oltinchi o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilyev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S. Orlov, V. Antonov, S. Kalmikov, G. Travkin, I. Axmadiyev, B. Proxorovlar «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-yili gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi [9].

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

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 Jordaniyada 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.

2005-yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O'zbekiston Gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib I.Matxalikov saylangandan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda, 2014-yilda O'zbekiston Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida "eng faol" degan unvonga sazovor 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-yilning sentyabr oyida esa o'smir qizlarimiz Tayland davlatining poytaxti Bangkok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o'ringa sazovor bo'lib, jahon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritdi va 2014-yil iyul oyida Makidoniya o'tkazilgan jahon chempionatida qatnashdi [14].

2013-yil Taylandda va 2014-yil Singapurda o'tkazilgan Janubiy Sharqiy Osiyo mamlakatlari birinchiligida O'zbekiston ayollari va erkaklar terma jamoalari oltin medalga sazovor bo'lib, O'zbekiston gandbolchilarining 20 dan ziyodi xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga sazovor 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'ngi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar, ularga misol qilib, quyidagilarni aytib o'tish joiz.

2016-yil 30-iyun – 12-iyul kunlari Italiya davlatining Teramo shahrida 44-Jahon kubogida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

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

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

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

2020-yil 17-23-fevral kunlari Rossiya davlatining 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.

Respublikamizda gandbol sport turini ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston gandbol federatsiyasining har yilgi taqvim rejasiga asosan turli yoshdagi yoshlar va qizlar erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati musobaqalari hamda Mustaqillik kubok o'yinlari yuqori saviyada tashkillashtirilib o'tkaziladi [14].

3.3. Gandbol bo'yicha o'tkazilgan jahon va O'zbekiston chempionati musobaqalari

7x7 gandbol bo'yicha birinchi erkaklar o'rtasidagi jahon chempionati 1938-yil 5-6-fevralda Berlin shahridagi "Deutschlandhalle" sport zalida bo'lib o'tdi. Unda atigi 4 ta jamoa qatnashdi, o'yinlar qisqartirilgan qoidalar bo'yicha o'tkazildi - har biri 15 daqiqadan 2 taym. Bunday turnirni deyarli jahon chempionati deb atash mumkin emas va shunga qaramay uning boshlanishi deb tan olingan.

Ikkinchi jahon urushi xalqaro gandbolning rivojlanishini to'xtatdi. Keyingi jahon chempionati o'n olti yildan so'ng bo'lib o'tdi, finalda 6 ta jamoa qatnashdi.

GDR gandbol federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan III Jahon chempionatidan (1958) beri 16 ta jamoa chempionlik uchun kurash olib borishdi. 1970-yilgacha mavjud bo'lgan uch yillik sikl, gandbol Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganidan keyin to'rt yillik sikl bilan almashtirildi.

1995-yildan buyon jahon chempionatlarining so'nggi musobaqalarida 24 ta jamoa qatnashdi, ular har ikki yilda bir marta o'tkazila boshlandi (3.1-jadval).

Eng ko'p unvonlarni Frantsiya (6 g'alaba), Shvetsiya va Ruminiya (har biri 4 g'alaba), Germaniya, Sobiq Ittifoq / Rossiya (3 g'alaba) jamoalari qo'lga kiritishdi. 2013-yilgacha faqat Yevropa jamoalari jahon chempionatlari sovrindorlari bo'lishgan, 2015-yilda Qatar terma jamoasi birinchi marta kumush medallarni qo'lga kiritgan.

3.1 - jadval

Erkaklar o'rtasida Jahon chempionatlarida qatnashib g'olib va sovrindor bo'lgan davlatlar

Yil	Musobaqa o'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shvetsiya
1954	Shvetsiya	Shvetsiya	GFR	Chexoslovakiya
1958	GDR	Shvetsiya	Chexoslovakiya	Germaniya (BGJ)
1961	GFR	Ruminiya	Chexoslovakiya	Shvetsiya
1964	Chexoslovakiya	Ruminiya	Shvetsiya	Chexoslovakiya
1967	Shvetsiya	Chexoslovakiya	Daniya	Ruminiya
1970	Fransiya	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	GDR	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya

1978	Daniya	GFR	Sobiq Ittifoq	GDR
1982	GFR	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	Polsha
1986	Shveysariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Chexoslovakiya	Shvetsiya	Sobiq Ittifoq	Ruminiya
1993	Shvetsiya	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvetsiya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shvetsiya	Fransiya
1999	Misr	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Fransiya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Xorvatiya	Fransiya	Xorvatiya	Polsha
2011	Shvetsiya	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Qatar	Fransiya	Qatar	Polsha
2017	Fransiya	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya, Germaniya	Daniya	Norvegiya	Fransiya
2021	Misr	Daniya	Shvetsiya	Ispaniya
2023	Polsha, Shvetsiya			
2025	Xorvatiya, Daniya, Norvegiya			
2027	Germaniya			

7x7 gandbol bo'yicha ayollar o'rtasidagi jahon chempionati 1957-yildan beri o'tkazib kelinmoqda. 2017-yilgacha 23 ta turnir o'tkazildi, eng ko'p marta Rossiya / Sobiq Ittifoq (7), Sharqiy Germaniya va Norvegiya terma jamoalari (har biri 3 tadan) g'oliblikni qo'lga kiritishgan

Dastlab 9 ta jamoa jahon chempionatlarining final turnirlarida qatnashgan, 1973-yildan buyon ularning soni 12 taga, 1986-yildan 16 taga, 1997-yildan 24 taga ko'paygan. 1993-yildan buyon ayollar o'rtasida jahon chempionatlari ikki yilda bir marta muntazam o'tkazib kelinmoqda (3.2-jadval).

3.2 - jadval

Ayollar o'rtasida Jahon chempionatlarida qatnashib g'olib va sovrindor bo'lgan davlatlar

Yil	Musobaqa o'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1957	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Vengriya	Yugoslaviya
1962	Ruminiya	Ruminiya	Daniya	Chexoslovakiya
1965	GFR	Vengriya	Yugoslaviya	GFR
1971	Niderlandiya	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Ruminiya	Sobiq Ittifoq
1975	Sobiq Ittifoq	GDR	Sobiq Ittifoq	Vengriya

1978	Chexoslovakiya	GDR	Sobiq Ittifoq	Vengriya
1982	Vengriya	Sobiq Ittifoq	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandiya	Sobiq Ittifoq	Chexoslovakiya	Norvegiya
1990	Koreya Respublikasi	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	GDR
1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	Koreya Respublikasi	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Vengriya	Koreya Respublikasi
2005	Rossiya	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Fransiya	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Xitoy	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2011	Braziliya	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Serbiya	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Daniya	Norvegiya	Niderlandiya	Ruminiya
2017	Germaniya	Fransiya	Norvegiya	Niderlandiya
2019	Yaponiya	Niderlandiya	Ispaniya	Rossiya
2021	Ispaniya			
2023	Norvegiya, Daniya, Shvetsiya			

1992-yildan buyon O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar muntazam o'tkazilib kelinmoqda (3.3-jadval) [1].

3.3 - jadval

O'zbekiston chempionati g'oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov Sh.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	"Quruvchi"	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D'klub-SKIF	Borotkin S.
1996	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D'klub-SKIF	Pavlov Sh. K
1997	"Quruvchi"	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konaplev V.

2000	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konaplev V.
2001	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konaplev V.
2002	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konaplev V.
2003	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konaplev V.
2004	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konaplev V.
2005	"UzMU"	Mathalikov 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	"SamGasi"	Ikramov F.	"AGMK"	Muminov V.
2011				
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	"ROZK"	Ikromov U.	"AGMK"	Muminov V.
2018	"AGMK"	Mo'minova M.	"AGMK"	Muminov V.
2019	"AGMK"	Mo'minova M.	"AGMK"	Muminov V.
2020	"AGMK"	Mo'minova M.	"AGMK"	Muminov V.

3.4. O'yin qoidalar haqida umumiy ma'lumot

Dunyoning 25 miliondan ortiq aholisi gandbol sport turi bilan shug'ullanishadi. Yevropada bu futboldan so'ng eng mashhur sport turi hisoblanadi. Umuman, o'yin o'zida futbol, basketbol va polo sport turlaridagi harakatlarni namoyon qiladi.

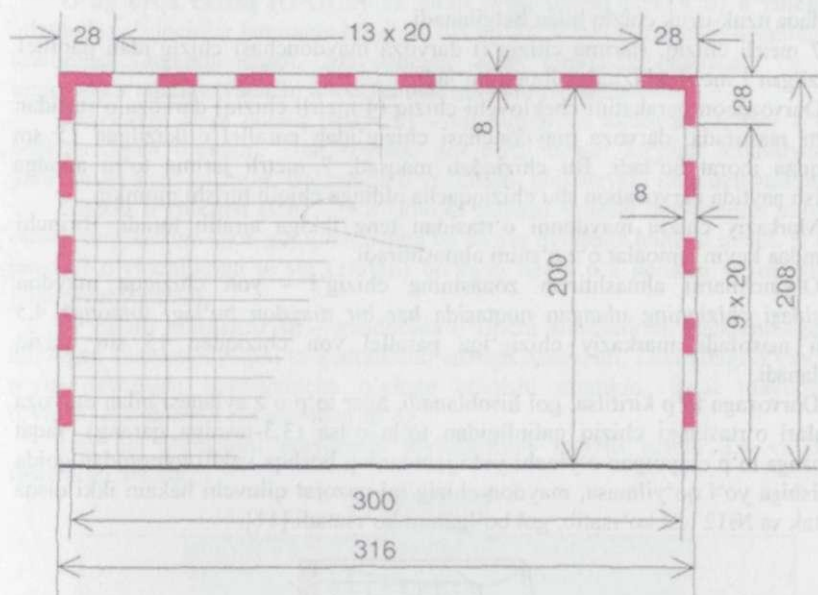
O'yin maydoni

O'yin maydoni (3.1-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 zonasi joylashgan bo'lishi lozim.

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

Darvoza (3.2-rasm) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.



3.2-rasm. Gandbol darvozasi

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

9 metrli chiziq (yoki erkin to'p otish chizig'i) darvoza maydonidan 3 metr masofada uzuk-uzuk chiziq bilan belgilanadi.

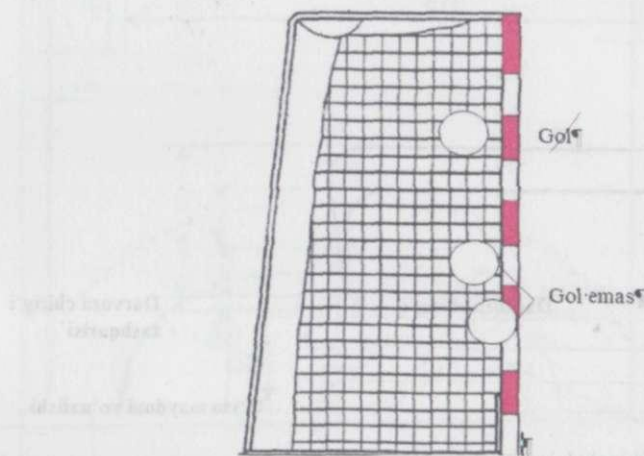
7 metrli chiziq, (jarima chizig'i) darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi

Darvozabon harakatini cheklovchi chiziq (4 metrli chiziq) darvoza o'rtasidan 4 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 15 sm chiziqdan iborat bo'ladi. Bu chiziqdan maqsad, 7 metrli jarima to'pi amalga oshirish paytida darvozabon shu chiziqqacha oldinga chiqib turishi mumkin.

Markaziy chiziq maydonni o'rtasidan teng ikkiga ajratib turadi. Birinchi bo'limdan keyin jamoalar o'z o'rnini almashtiradi.

O'yinchilarni almashtirish zonasining chizig'i - yon chiziqqa maydon o'rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo'lagi tomonga 4,5 metrli masofada markaziy chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi.

Darvozaga to'p kiritilsa, gol hisoblanadi, agar to'p o'z aylanasi bilan darvoza ustunlari o'rtasidagi chiziq qalinligidan to'la o'tsa (3.3-rasmga qarang), 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 №12 jest ko'rsatib, gol bo'lganini ko'rsatadi [11].



3.3-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

MAYDONDA JOYLASHISH [12] (pozitsiya).

Darvozabon (D) – Darvozabonning asosiy maqsadi darvozani goldan himoya qilish. Ular 6 metr maydon ichida harakatlanadigan yagona o'yinchi. Bundan tashqari darvozabonga 6 metr maydon ichida tanasining hohlagan qismi bilan

to'pga teginish ruxsat etiladi.

O'ng qanot (O'Q) va chap qanot (ChQ) o'yinchisi – bu o'yinchilar darvozaga ancha tor burchak ostidan to'pni yo'llagan holda jamoasi hujumini shakllantirishda ishtirok qilishadi.

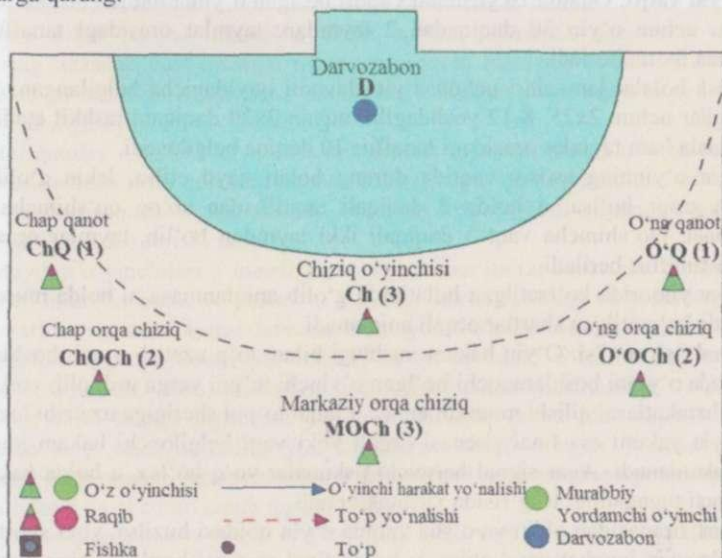
O'ng orqa chiziq (O'OCh) va chap orqa chiziq (ChOCh) o'yinchisi – odatda bu o'yinchilar jamoaning merganlari bo'lib, 9 metrli yarim aylananing ikki tomonida harakatlanishadi. Maydonning o'ng tomonida chapaqay va chap tomonida o'ngaqay o'yinchi o'ynashi maqsadga muvofiqdir.

Markaziy orqa chiziq (MOCh) – bu hujum va himoyada birday o'yinni boshqaradigan o'yinchi. Ular o'yinda gol urish uchun ko'plab imkoniyatlarni yaratishlari shart va zarur. Ba'zan bu o'yinchilarni pleymeyker ham deb atashadi.

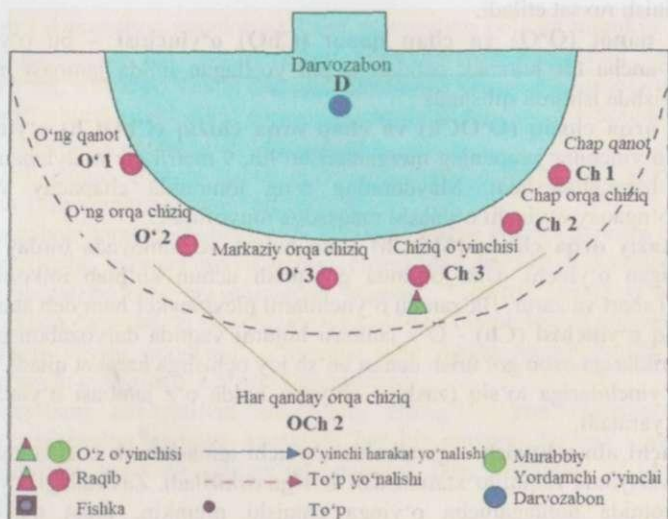
Chiziq o'yinchisi (Ch) - O'z jamoasi hujumi vaqtida darvozabon maydoni oldida sheriklariga oson gol urish uchun bo'sh joy ochishga harakat qiladi. U raqib jamoasi o'yinchilariga to'siq (zaslon) qo'ygan holda o'z jamoasi o'yinchilariga imkoniyat yaratadi.

O'yinchi almashtirish – gandbolda o'yinchi almashtirish cheklanmagan va hohlagan vaziyatda vaqtni to'xtatmasdan amalga oshiriladi. Zaxiradagi o'yinchilar o'yin davomida hohlaganicha o'yinga chiqishi mumkin, faqat maydondagi o'yinchi maydondan chiqqanidan so'ng.

Har bir o'yinchini maydonda joylashishini ko'rish uchun 3.4 va 3.5 - rasmlarga qarang.



3.4-rasm. Hujumda o'yinchilarning joylashishi



3.5-rasm. Himoyada o'yinchilarning joylashishi

O'yin vaqti. Odatda 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqadan 2 taymdan, taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Yosh bolalar jamoalari uchun o'yin davomi quyidagicha belgilangan: 12-16 yoshdagilar uchun 2x25, 8-12 yoshdagilar uchun 2x20 daqiqani tashkil etadi. Har ikki holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqa belgilanadi.

Agar o'yinning asosiy vaqtida durang holati qayd etilsa, lekin g'oliblarni aniqlash zarur bo'lsa, u holda 5 daqiqali tanaffusdan so'ng qo'shimcha vaqt belgilanadi. Qo'shimcha vaqt 5 daqiqali ikki taymdan 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 "sirena"si. O'yin hakam xushtagi bilan, to'p uzatish orqali boshlanadi. (Markazda o'yinni boshlamoqchi bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurishi va boshqa harakatlarni qilishi mumkin emas, u faqat to'pni sherigiga uzatishi lozim).

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.

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 otish yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so'ng o'yin vaqti tugatiladi.

Erkin to'p otish yoki 7 metrli jarima to'pni 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.

Taym-aut. Har bir jamoa o'yinning asosiy vaqtining har bir taymida bir daqiqali jamoaviy taym-aut olishga haqlidir. O'yin davomida murabbiy tomonidan sekundometrist oldiga yashil kartochka qo'yilsa, 1-daqiqalik tanaffus beriladi. Hakam taym-autni 15-jest orqali ko'rsatadi. Hakam ikki qisqa hushtak chalish orqali taym-aut tamom bo'lganini bildiradi. Taym-autdan so'ng har doim hakam hushtagidan so'ng o'yin davom etadi.

Hakamlar, shuningdek, o'yinchi 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda taym-aut berishlari mumkin.

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

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

- 58-60 sm va 425-475 (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

- 54-56 sm va 325-375 (XGF raqami 2) ayollar, qizlar (14 yoshdan yuqori) va o'smirlar (12 dan 16 yoshgacha) jamoalari uchun;

- 50-52 sm va 290-330 (XGF raqami 1) qizlar (8 dan 14 yoshgacha) va o'g'il bolalar (8 dan 12 yoshgacha) jamoalari uchun.

Asosiy qoidalar. Har jamoada yettitadan o'yinchi bo'lib, oltita maydon o'yinchisi va bitta darvozabondan tashkil topadi. O'yinning maqsadi qarama-qarshi jamoa darvozasiga imkon qadar ko'p gol urishdan iborat.

To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi, agar to'p o'yinchi tanasining tizzadan past qismiga tegsa unda qoida buzilgan bo'ladi. Darvozabon jamoasini goldan himoya qilishda, tanasining hohlagan qismi bilan to'pga teginish ruxsat etiladigan yagona o'yinchidir.

Har qanday o'yinchi to'p bilan uch qadam tashlashi mumkin. Agar o'yinchi to'p bilan uchdan ortiq qadamni amalga oshirsa o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi va bu "ortiqcha qadam" deb ataladi. O'yinchi to'pni qabul qilgandan so'ng uch soniyagacha ushlab turishi mumkin.

Maydon o'yinchilari 6 metrli yarim aylanadan iborat darvozabon maydoniga kirishlari mumkin emas. Gandbol o'yinidagi harakatlarning ko'pchilik qismi 6 metrli yarim aylanadan iborat darvozabon maydoni oldida sodir bo'ladi.

Agarda to'p maydonni yon chizig'ini to'liq kesib o'tsa, o'yindan chiqib ketgan hisoblanadi. Yon chiziqdan to'p otish hakam hushtagisiz, to'p chiqib ketishdan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi. Yon chiziqdan to'p otish to'pning yon chiziqdan chiqib ketgan joyidan o'yinga kiritiladi. To'p otishni bajarayotgan o'yinchi to'pni qo'ldan chiqargunga qadar bir oyog'i bilan yon chiziqni bosib turishi shart.

Hujum qilayotgan o'yinchi o'z ko'kragi yoki yelkasi bilan to'g'ridan-to'g'ri harakatsiz turgan himoyachining ustiga harakat qilsa, yoki himoyachiga urilsa, "hujumdagi xato", ya'ni o'yin qoidasi buziladi.

O'yinchi to'pni yerga urib yurib va qo'lga olib, yana takroran yerga urib yursa, qoida buzilgan hisoblanadi.

7 metrli jarima to'p otish. 7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

- a) himoyalananayotgan jamoa o'z raqiblarining darvozani yaqqol ishg'ol qilish

imkoniyati to'xtatsa;

b) hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi to'pni darvoga yo'llayotgan paytda, himoyadagi o'yinchi uning qo'lidan tutib qolgan holda gol urish imkoniyatini yo'qotsa 7 metrli jarima to'p otish belgilanadi.

To'p otishni bajaruvchi o'yinchining ikkala oyog'i ham 7 metrli chiziqdan orqada turishi lozim. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi jamoa a'zolari to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqmasdan avval erkin to'p otish chizig'idan o'tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p otish belgilanadi.

Hakamlar. O'yinda to'rtta hakam bo'ladi bular, sekundometr, kotib va ikkita maydon hakami. Ikkala hakam ham maydonda teng huquqli hisoblanadi. Hakamlardan biri darvoza maydoni oldidagi o'yinchilarning harakatlarini kuzatadi. Ikkinchi hakam esa, ikkala 9 metrlik (erkin to'p otish) hududi orasida yo'l qo'yilgan qoidabuzarliklarni aniqlaydi.

Hakamlar o'yinchilarning musobaqa o'tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar hulgini nazorat qiladi. Hakamlar o'yinni qanday tus olishi va qoidalarga rioya qilinishiga javobgardir.

O'yinchilarni almashtirish. O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan joydan amalga oshirishi shart.

O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga o'yindan chiqarilishi 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 otish bilan davom ettiriladi. Agar qo'shimcha o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa, u 2 daqiqaga jazolanadi. Agar o'yinchi 2 daqiqali vaqt tugamasdan o'yin maydoniga kirib kelsa, u holda u yana 2 daqiqaga jazolanadi. Jamoa o'yinchilari bir o'yinchiga qisqartiriladi. Har ikki holatda ham o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p otish bilan davom ettiriladi.

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

O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqa tarafdin kamida 20 sm va oldi tarafdin kamida 10 sm dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 sm sardorlikni belgilovchi bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim. Barcha o'yinchilar oyog'ida sport poyafzali bo'lishi shart.

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz kuzoynak, 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.

Sust o'yin. Jamoaga darvozani ishg'ol qilishga harakat qilmasdan to'pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o'yin deb baholanadi (17-jest), natijada jamoa erkin to'p otish bilan jazolanadi. Erkin to'p otish o'yin to'xtatilgan joydan bajariladi.

Agar sust o'yin imkoniyatidan foydalanish qayd etilsa, u holda ogohlantirish ishorasi (11-jest) dan foydalaniladi. To'pni egallagan jamoaga esa, o'yinda hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng o'zgartirmasa va darvozaga to'p otilmasa, u holda to'p egallagan jamoaga qarshi erkin to'p otish belgilanadi.

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

Qoidani buzish

Quyidagi harakatlarga o'yin davomida ruxsat etiladi:

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

6 metrli darvozabon maydoni va 9 metrli erkin to'p otish chizig'i orasida himoyachi tomonidan qoida buzilsa, qoida buzilgan joyning to'g'risidan, ya'ni 9 metrli erkin to'p otish chizig'idan o'yin davom qildiriladi. Agar o'yin qoidasi ikkala 9 metrli erkin to'p otish chizig'i orasida buzilsa, to'pni egallagan jamoa qoida buzilgan joydan o'yinni davom qildiradi.

Quyidagi harakatlarga o'yin davomida ruxsat etilmaydi:

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

Ogohlantirishlar. Ogohlantirish quyidagi vaziyatlarda berilishi mumkin:

- a) o'yin vaziyatida bo'lmagan raqibga nisbatan qoida buzilsa;
- b) har bir toboro o'sib boruvchi qoida buzishlar amalga oshirilganda;
- v) jamoning rasmiy kishisi va o'yinchisi so'z bilan yoki jismoniy sportchiga hos bo'lmagan harakatlar qilsa.

Har bir o'yinchi faqat bir marta ogohlantiriladi, jamoa esa 3 marta dan ortiq ogohlantirilmaydi. 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi keyinchalik ogohlantirish olishi mumkin emas.

Diskvalifikatsiya. *Diskvalifikatsiya qilinishi shart:*

- a) raqiblar sog'ligiga xavfli qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa;
- b) bir o'yinchi uchinchi marta o'yindan chetlatilsa;

v) sportchiga xos bo'lmagan holat uchinchi marta qaytarilsa (yoki takrorlansa) va jamoaning mas'ul shaxslaridan birortasi avval 2 daqiqa o'yindan chetlatishga jazolangan bo'lsa.

Diskvalifikatsiya holati o'yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi. 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; (qizil kartochka o'lchami taxminan 9x12 sm). Bu holatni bevosita kotib (sekundometrist) qayd etadi.

Darvozabon o'yini bilan bog'liq qoidalar

Darvozabonga ruxsat etiladi:

a) darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga;

b) darvoza maydonchasi ichida to'p bilan maydon o'yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga, hamda darvozabon tomonidan to'pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi;

v) to'psiz darvoza maydoniga chiqib va maydonda o'yinda ishtirok etish, u holda darvozabon maydon o'yinchilari umumiy qoidalariga rioya qiladi;

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

a) darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish;

b) o'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish yoki kirish;

v) darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabon yana to'pga tegishi man etiladi;

g) raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to'p o'yinchining qo'lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o'tish [11].

Hakamlik jestlari

Jestlar ko'rinishi:



1. Darvoza maydoni chizig'idan o'tish (bosish).



2. To'pni yerga urib olib yurishdagi xato



3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish
yoki to'pga 3 soniyadan ortiq egalik
qilish



4. Ushlab qolish yoki itarib yuborish



5. Zarba



6. Hujumchi xatosi



7. Yon chiziqdan to'p otish tarafini
ko'rsatish



8. Darvozabonning to'p otishi



9. Erkin to'p otish tarafini ko'rsatish



10. 3metrli masofaga rioya qilmaslik



11. Sust o'yin



12. Gol



13. Ogohlantirish (sariq kartochka), diskvalifikatsiya (qizil kartochka), axborotli yozma hisobot (ko'k)



14. Chetlatish (2 daqiqa)



15. Taym-aut



16. Jamoaning ikki mas'ul shaxslariga taym-aut vaqtida maydonga chiqishga ruxsat berish



17. Sust o'yinni ogohlantirish

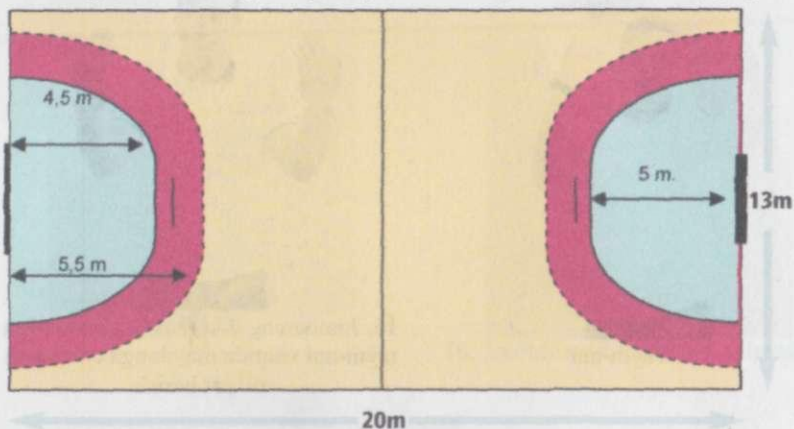
3.5. Mini-gandbol

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida bolalar 4-5 yoshligidan gandbol o'ynashni boshlaydilar. Albatta, bu kattalar o'ynaydigan gandbol emas, chunki yosh sportchilarni, hali to'p bilan bajariladigan ko'pgina usullarga kuchi etmaydi. Biroq ular uchun ham musobaqalar o'tkazilmoqda. O'yin qoidalarini kattalar jamoalari bilan bir xil bo'lib qoladi, faqat o'yin maydonchasi va to'p kichikroq, o'yin vaqti qisqaroq, ba'zi qoidalarini esa soddalashtirish mumkin [6].

Mini gandbolda gandbolchilar qisqartirilgan 6x6 yoki 5x5 tarkibda, qisqartirilgan yoki oddiy maydonning yarmidan o'tmasdan hujum va himoyada navbatlashib o'ynashlari mumkin.

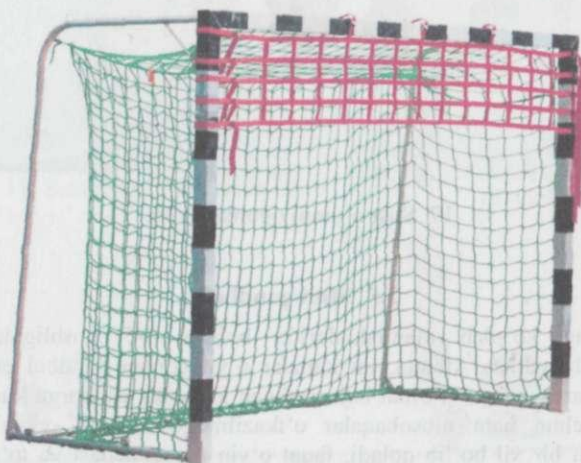
Eng kichik gandbolchilar uchun 9x12 metrli maydon va balandligi 160 sm va kengligi 240 sm darvoza yetarli bo'ladi.

10-12 yoshli bolalar, 4 yoki 5 maydon o'yinchisi, bitta darvozabon bilan 20 m uzunlikdagi va 13 m kenglikdagi maydonchada o'ynashadi (3.6-rasm) [14].



3.6-rasm. Mini-gandbol o'yin maydoni

Ular uchun darvoza 180 sm balandlikda va 270 sm kenglikda bo'lishi kerak (an'anaviy darvoza maydonini to'sib qo'yib ham foydalanish mumkin 3.7-rasm) [14].



3.7-rasm. Mini gandbol o'yini darvozasi

O'yinning ikkinchi varianti (3x3) katta maydonda o'yin bo'lib, har bir jamoada 7 o'yinchidan, lekin ikkala jamoani ham ikkiga bo'lish kerak. Bir jamoaning tarkibida maydonning bir tomonida 3 himoyachi va darvozabon, ikkinchisida esa 3 ta hujumchi bor. Raqib jamoasida esa joylashish teskarisiga - hujumchilar, qarama-qarshi jamoa darvozaboni tarafida bo'ladilar. Jamoalarga

o'rta chiziqdan o'tishga hojat yo'q. O'yin faqat gandbol qoidalariga muvofiq o'z tomonida davom etadi.

Dastlab, to'p hakam tomonidan o'yinga kiritiladi va undan keyin esa dastlabki to'p otish yo'q. Agar to'p darvoza to'ridan joy olgan bo'lsa ham, darvozabon to'pni maydonning ikkinchi yarmidagi sheriklariga uzatgan holda o'yinga kiritadi. Avvalo, birinchi jamoaning yarmi hujum qiladi va to'p yo'qotilganda esa, raqiblar hujum qilishi kerak, ammo maydonning ikkinchi yarmida. Agar siz himoyada o'ynayotganingizda to'pni olib qo'ysangiz, tezda to'pni maydonning ikkinchi yarmiga uzating, chunki u tarafda sizning hujumchilar bor.

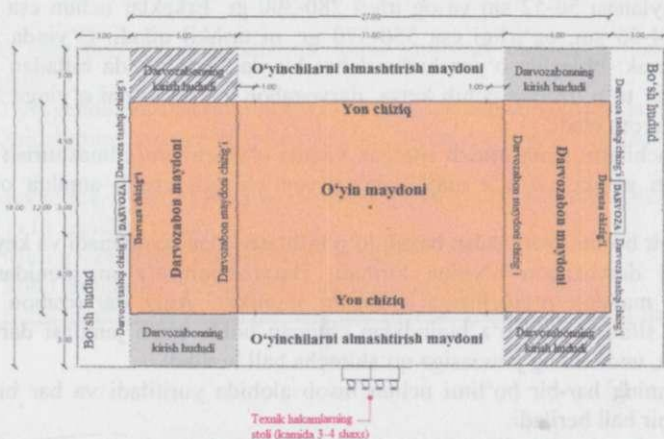
O'rta chiziqdan o'yinchilarni almashtirish mumkin, ushbu tarzda o'yinchilar, hujumchilar yoki himoyachilar bo'lishadi.

3.6. Sohil gandboli

Sohil gandboli to'p bilan o'ynaladigan qumli sohillarda o'tkaziladigan jamoaviy o'yindir. Sohil gandboli bo'yicha musobaqalar, erkaklar, ayollar va aralash jamoalar o'rtasida o'tkaziladi. Sohil gandboli XX asrning 90-yillarida Italiyada paydo bo'lgan.

1997-yil Xalqaro federatsiya sohil gandboli qoidalarini tasdiqladi. Dastlab, xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinardi va 2004-yildan boshlab bu musobaqalar jahon chempionati maqomiga sazovor bo'ldi. Hozirgi kunda ushbu sport turi 40 dan ortiq mamlakatlarda rivojlanmoqda.

Sohil gandboli 27 metr uzunlikdagi va 12 metr kenglikdagi, 40 sm qum qatlami bilan qoplangan maydonda o'tkaziladi (3.8-rasm). Old chiziqlar orasidan 6 m masofada, 8 sm kenglikdagi elastik rangli lenta yoki arqon bilan darvoza maydoni belgilanadi va ularning o'rtasida (15x12) o'yin maydoni hosil bo'ladi.

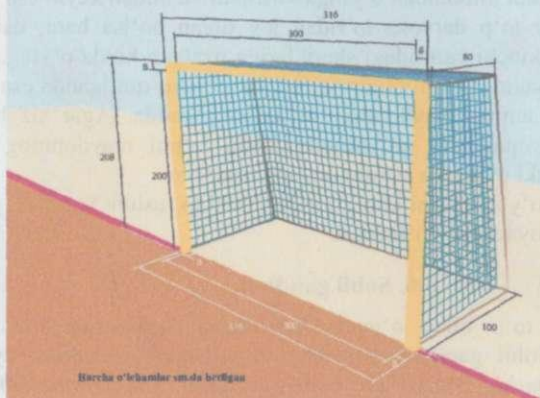


3.8-rasm. Sohil gandboli o'yin maydoni

O'yin maydonlarining har ikki tomonida 3 m kenglikda qum bilan qoplangan o'yinchilar almashtirish joyi bo'lishi kerak, unda skameykalarda o'yin davomida to'rtta zaxira o'yinchilar joylashadi. Birinchi bo'limdan keyin jamoalar

darvozalarini almashtiradilar, ammo jamoa zaxirasi dastlabki o'yinchilarni almashtirish joyida qoladilar.

Darvozalar odatiy 3 m kenglikda va 2 m blandlikda bo'ladi (3.9-rasm).



3.9-rasm. Sohil gandboli darvozasi.

Jamoalar tarkibi 8 kishidan iborat. Maydonda bir vaqtning o'zida darvozada, darvozabon va uch nafar maydon o'yinchisi bo'ladi. O'yinchilar qum ustida harakatlanishlari kerak, bu esa oyoqlar va butun organizmga sezilarli darajada yuklama hosil qiladi. Shuning uchun ham jamoalar o'yini 10 daqiqadan iborat ikki bo'lim va bo'limlar orasidagi tanaffus 5 daqiqani tashkil qiladi. O'yinchilar kiyimi odatiy bo'ladi, ammo oyoqyalang o'ynashadi.

Sohil gandbolida sirpanmaydigan rezina to'pdan foydalaniladi. Ayollar uchun to'pning aylanasi 50-52 sm va og'irligi 280-300 gr. Erkaklar uchun esa to'pning aylanasi 54-56 sm, og'irligi esa 350-370 gr. ni tashkil qiladi. O'yinda uch to'p bo'lishi kerak: bittasida o'ynashadi va har bir darvoza yonida bittadan zaxirada turadi. Agar to'p uzoqqa uchib ketsa, darvozabon zaxira to'pni o'yinga tashlaydi va o'yin davom etadi.

O'yinchilarni almashtirish istalgan vaqtda o'yinchilarni almashtirish joyidan, darvozabon uchun esa o'z maydonining yon chizig'i orqali amalga oshirilishi mumkin.

Har bir bo'lim markazdan baxsli to'p tashlash bilan boshlanadi va keyinchalik esa to'pni darvozabon o'yinga kiritadi. Darvozabon o'z maydonidan chiqib to'rtinchi, maydon o'yinchisiga aylanishi mumkin. Agar darvozabon maydon o'yinchisi sifatida yoki o'z hududidan chiqqan holda raqib jamoasi darvozasiga to'p kiritrsa, unda uning jamoasiga qo'shimcha ball beriladi.

O'yinning har-bir bo'limi uchun hisob alohida yuritiladi va har bir bo'lim g'olibiga bir ball beriladi.

O'yinning har bir bo'limida g'olib aniqlanishi kerak. Agar durrang qayd etilsa, unda qo'shimcha vaqt beriladi va qaysi jamoa birinchi gol ursa, o'sha jamoaga bir ochko beriladi. Jamoa ikkita bo'limni ham yutsa, unda 2:0 hisobida g'alaba qozongan bo'ladi. Agar bo'limlar natijasiga ko'ra durrang qayd etilsa,

unda "bir o'yinchi darvozabonga qarshi" qoida qo'llaniladi. Bu esa gandbol uchun mutlaqo yangi!

Har bir jamoa 5 nafar o'yinchi tayinlaydi va raqiblar bilan navbat bilan quyidagi harakatni amalga oshiradilar. Darvozabon darvoza chizig'ida, uning jamoadoshi esa yon chiziq bilan darvozabon maydoni kesishgan joyda turadi. O'yinchi to'pni darvozabonga uzatadi va raqib darvozasi tomon yuguradi va 3 soniya ichida to'pni qabul qilib olib darvozaga yo'llaydi. Ikkala darvozabon ham to'p o'yinchining qo'llidan chiqqandan keyin oldinga harakatlanishlari mumkin, ammo ulardan biri qarama-qarshi darvozaga to'pni yo'llashi yoki yugurayotgan sherigiga to'pni uzatishi, ikkinchisi esa gol o'tkazmaslikka harakat qiladi. Qolgan barcha o'yinchilar ushbu vaziyatda zaxira hududida bo'lishi kerak. Agar birinchi vaziyatda yana durrang qayd etilsa, "bir o'yinchi darvozabonga qarshi" o'yin davom etadi, lekin jamoalar darvozalarini almashtiradilar.

Erkin, yon, bahsli va jarima to'plarini amalga oshirishda raqib jamoasi o'yinchilari to'pdan 1 metr uzoqlikda turishlari lozim. Va bahsli vaziyatdan tashqari har qanday to'pni darvozaga yo'llashda gol hisoblanadi. Bu o'yinda ikkinchi marta o'yindan chetlatishdan keyin diskvalifikatsiya beriladi.

Ushbu o'yinda chiroyli zarbalar uchun qo'shimcha ball beriladi. Sohildagi gandbolga yuksak mahoratli o'yinchilar kerak [6].

? O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. Dunyoda gandbolni rivojlanishining qaysi bosqichlari mavjud?
2. Dunyo va respublikamizda gandbol qanday shakllandi?
3. O'zbekiston gandbolining jahon miqyosidagi birinchi muvaffaqiyatlari qanday?
4. O'zbekiston gandbolchilari "Trofy" musobaqalarida qanday natijalarga erishgan?
5. O'zbekiston chempionatlarida qaysi jamoalar eng ko'p marta g'alaba qozonishgan?
6. O'yin qoidalarini takomillashtirishning asosiy tendensiyalari qanday?
7. Qoidalarning o'zgarishi bilan bog'liq holda o'yinning rivojlanishini taxlil qiling.
8. Maydonda o'yinchilarni joylashishini (pozitsiyasini) tavsiflab bering.
9. 11x11 gandbol nima?
10. Mini gandbolning xususiyatlari qanday?
11. Sohil gandboli o'yiniga qisqacha tavsif bering.
12. Sohil gandboli o'yinida durrang qayd etilsa, qanday qoida qo'llaniladi?

IV BOB. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI

O'yin texnikasi – o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan alohida usullardan tashkil topgan, maqsadga muvofiq, oqilona harakatlar yig'indisidir.

4.1. O'yin texnikasi tasnifi

O'yin texnikasi tasnifi bu barcha usullar va ularni bajarish yo'llarining o'xshash belgilariga ko'ra bo'lim hamda guruhlariga taqsimlanishidir.

O'yin faoliyati xususiyatlariga qarab texnikani ikkita katta bo'limga taqsimlash mumkin: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon o'yin texnikasi. Faoliyat yo'nalishidan kelib chiqib, har bir bo'limda hujum texnikasi hamda himoya texnikasi deb ataladigan ikkita bo'limchani ajratish mumkin. Hujum texnikasida maydonda harakatlanish va to'pga egalik qilish usullari guruhlar, himoya texnikasida esa maydonda harakatlanish va to'pga egalik qilishga qarshilik ko'rsatish usullari guruhlariga farqlanadi.

O'yin usuli – muayyan o'yin vazifasini hal etishga yordam beradigan harakat faoliyati (to'pni otish – darvozani ishg'ol qilish uchun, to'pni tutib qolish – darvozani himoya qilish uchun va h.k.).

Usulni bajarish texnikasi – muayyan harakat vazifasini eng oqilona tarzda hal qilishga imkon beradigan harakat elementlari tizimi.

To'pga egalik qilish usullari guruhi o'z ichiga to'rtta usulni oladi: ilish, uzatish, olib yurish va to'pni otish; bu so'ngisi, o'z navbatida, bir necha xil yo'l bilan bajariladi.

Usullarni bajarish yo'llari quyidagi belgilari bilan tavsiflanadi: o'yinchi usulni bajarishda bir qo'ldan foydalanadimi yoki ikkalasidanmi; to'p tungan qo'l panjasidan yelka bo'g'imiga nisbatan holati qanday (yuqoridan, yondan, pastdan); to'pni zarb bilan otish yo'li qanday (qamchisimon, itarib, panja bilan).

Usulni bajarish yo'llari bir *necha xillarga*, ya'ni harakat tizimi tafsilotlaridagi ayrim xususiyatlarga ega. Usulni bajarishning shart sharoitlari texnikaning yanada rang-barang bo'lishini ta'minlaydi, bularga: masofa, tayanchga nisbatan holat, o'yinchining zarb bilan yugurish yo'nalishi hamda uslubi kabilar kiradi.

Har bir o'yin usulida tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar ajratiladi. Harakatning tayyorgarlik fazasida sportchi asosiy harakat vazifasini amalga oshirish uchun eng maqbul (optimal) dastlabki holatni ta'minlaydi. Usulning asosiy vazifasida eng muhim harakat vazifasi ro'yobga chiqariladi. Yakunlovchi qism o'yinchining keyingi harakatlarga tayyorligini ta'minlaydi.

Fazalar almashinayotgan lahzada tana qismlarining bir biriga nisbatan joylashuvi *chegaraviy holat* deb ataladi. Chegaraviy holatlar usulning bajarilish texnikasini nazorat qilishda mo'ljall vazifasini o'taydi [6].

4.2. Maydon o'yinchisining o'yin texnikasi

4.2.1. Hujumda o'ynash texnikasi

Hujumda ishtirok etish gandbolchini maydon bo'ylab harakatlanib yurishga, to'pni qabul qilish va uni sherikka uzatishga doimo tayyor bo'lishga undaydi. Buning uchun sportchi harakatlanishlar va to'pga egalik qilishning ma'lum usullarini qo'llaydi (4.1-jadval).

Maydon o'yinchisining hujumda o'ynash texnikasi tasnifi

Hujum texnikasi					
Usullar guruhi					
Harakatlanishlar		To'pga egalik qilish			
Yugurish	Sakrash	Ilish	Uzatish	Olib yurish	To'pni otish
Bajarish yo'li					
Odatdagi	Bir, ikki oyoq bilan itarilib	Bir va ikki qo'l bilan	Qamchisimon, panja bilan, itarib	Itarib, zarb bilan, oldinga tashlab	Qamchisimon, panja bilan itarib
Kesishma qadam bilan		Oldindan, yon tomondan	Yuqoridan, yon tomondan, pastdan	Bir zarbali, ko'p zarbali	Yuqoridan, yon tomondan, pastdan
Turi					
Burilib, siniq chiziq bilan	Yuqoriga, oldinga, yon tomonga	Uchib kelayotgan, yumalab kelayotgan, sapchigan to'pni	Trayektoriyasi to'g'ri, osma, sapchitib	Sapchishi baland, past	Trayektoriyasi gorizontal, pastlagan, yuqorilagan
					Sapchishi qaytarilgan, sirg'aluvchi, aylanma
Bajarish sharoiti					
Oldinga, orqa bilan, yonlama	Joyidan, yugurib kelib	Joyida turib, siljigan holda	Joyidan, yugurib kelib	Joyida turib, siljigan holda	Tayanchli va tayanchsiz holda
			Tayanchli va tayanchsiz holda		Yiqilishda har xil nomli, bir nomli, ikkala oyoq bilan

Harakatlanishlar

Bu usullarni qo'llashga tayyorgarlik, o'yinchining asosiy turish deb nomlash qabul qilingan holatida aks etadi. **Gandbolchiniing asosiy turishi** – oyoqlar bir oz bukilgan, qo'llar tirsak bo'g'imida to'g'ri burchak ostida bukilgan, orqa to'g'ri tutilgan, yelkalar bo'shashtirilgan bo'ladi.

Maydon bo'ylab harakatlanish uchun, gandbolchi yurish, yugurish, sakrashlardan, foydalanadi. Mazkur usullar yordamida o'yinchi himoyachilar

ta'qibidan qutilib, sheriklari bilan o'zaro munosabatga kirishish uchun joy tanlaydi, zarb bilan yugurib, to'xtaydi, zarur holatni egallaydi va darvozani ishg'ol qilish uchun tayyorgarlikni amalga oshiradi.

O'yinchilar oldinga, orqaga, yonlama yo'nalishda harakatlanadilar.

Yurish. Oddiy va juftlama qadamlar bilan yurish gandbolchi tomonidan holatni o'zgartirish uchun qo'llaniladi.

Yugurish – o'yinchining holatini o'zgartirish uchun qo'llaydigan asosiy usuli. Yugurishning ikki yo'li bor: oyoq uchida va kaftni to'la bosgan holda. Gandbolchi yugurish vaqtida to'pni egallamoqchi bo'lsa, uning qo'llari oyoq faoliyatining sur'ati va ritmiga bog'liq bo'lmagan holda harakatlanadi. O'yinchi to'pni egallab olsa, uning yugurishi zarur usulni bajarishga bo'ysundiriladi.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirish uchun gandbolchi burilish yo'nalishiga qarshi tomondagi oyog'ini bir oz burib, kaftini ichkariga qaratgan holda oldinga chiqaradi. Tayanchdan oyoq kafti bilan itarilib, buriladi va oldinga qarab belgilangan yo'nalishda yugurishda davom etadi.

Yo'lida kutilmaganda paydo bo'lgan to'siqlardan o'yinchi siniq chiziqlar yo'nalishida harakatlanib oshib o'tadi. Buning uchun to'siq oldida gandbolchi yon tomonga bir qadam tashlaydi. Agar himoyachi bu qadamga javob reaksiyasini ko'rsatsa, hujumchi shu zahoti dastlabki holoatga qaytadi va yugurishni dastlabki yo'nalishda davom ettiradi.

Tez yugurib turib birdan *to'xtash* bir yoki ikki oyoq bilan tormozlanish orqali amalga oshiriladi. Bir oyoq bilan tormozlanish uchun o'yinchi tez qaddini rostlaydi, kafti ichkariga burilgan rostlangan oyog'ini oldinga chiqaradi, ikkinchi oyog'ini oxirigacha bukib, bu vaqtda harakatlanish yo'nalishiga yon tomoni bilan qayriladi.

Ikki oyoq bilan tormozlanish oldidan sakrash bajariladi. U ikki oyoqni keskin oldinga chiqarish va shu tariqa tayanchga tiralib, oldinga harakatni yakunlash uchun kerak.

Sakrashlar gandbolchi tomonidan baland va uzoqqa uchayotgan to'plarni ilishi, to'pni uzatish, to'pni darvozaga otish, vaqtida qo'llanadi. Sakrashni amalga oshirish uchun bir yoki ikki oyoq bilan itarilish lozim. Barcha yo'llarda yerga tushish yumshoq, muvozanatni yo'qotmagan holda amalga oshirilishi zarurki, bunga bir oz kerilgan oyoqlarning amortizatsiyalovchi harakati tufayli erishish mumkin [6].

To'pga egalik qilish

Gandbolchi o'yin faoliyatini amalga oshirish uchun to'p bilan o'yin olib borish usullari: to'pni ilish, sherikka uzatish, maydon bo'ylab to'p bilan harakatlanishni egallagan bo'lishi shart.

Ilish to'pni egallash va u bilan keyingi harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini ta'minlay oladigan usuldur (4.1-rasm).



4.1-rasm. To'pni ikki qo'llab ilish va keyingi harakatni davom qildirish.

Ilash bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Ilash usulini tanlash to'pning uchish trayektoriyasiga xos xususiyatlar hamda o'yinchining to'pga nisbatan holati bilan belgilanadi. O'yinchi qabul qilishning tayyorgarlik fazasida qo'lini to'pga uzatadi. Asosiy faza barmoqlarning to'pga tegishi bilan boshlanadi. Keyin to'pni ushlab olish hamda qo'llarni bukish orqali uning harakatini amortizatsiyalash yuz beradi.

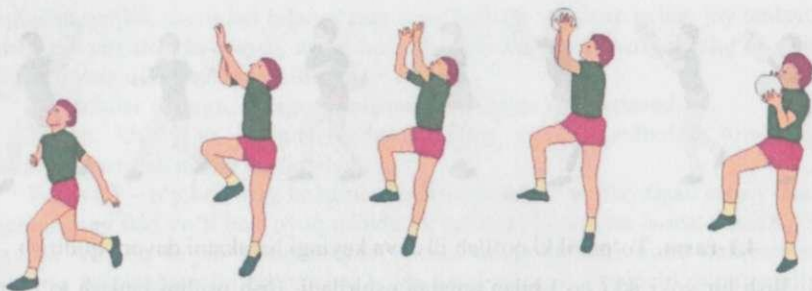
Ikki qo'llab ilish. O'rta darajada (ko'krak sathida) uchib kelayotgan to'pni egallash uchun gandbolchi qo'llarini to'p tomon uzatadi, panjalar zo'rqiqtirilmagan, barmoqlar erkin yozilgan. To'p zarur masofagacha yaqinlashganda, kaftlar bir-biriga yaqinlashtirilib, barmoqlar to'pni ushlab oladi (4.2-rasm).



4.2-rasm. Ikki qo'llab ilishda to'pni ushlab olish.

To'pning uchish tezligini amortizatsiyalash uchun qo'llarni bukish lozim. Baland uchayotgan to'pni ilayotganda bosh barmoqlar to'g'ridan kelayotgan to'pni ilish vaqtidagiga qaraganda bir-biriga ko'proq yaqinlashtirilgan bo'ladi. Pastdan uchib va dumalab kelayotgan to'pni ilishda esa barmoqlar to'p qarshisiga shunday burib chiqariladiki, jimjiloqlar deyarli bir-biriga tegib turadi.

Yuqoridan kelayotgan to'pni ilish texnik oddiy ilish bilan bir xil, ammo to'pga yetib borish uchun sakrash kerak bo'lishi mumkin (4.3-rasm).



4.3-rasm. Yuqoridan kelayotgan to'pni ilish.

To'pni ikki yo'l bilan ilish mumkin: oldindan va yon tomondan. To'pni oldindan ilish uchun unga ko'krak bilan burilib turish zarur. Yon tomondan ilish uchun burilish kerak emas. Sportchi tanasini burmasdan, yelkasi va boshini bir o'ziga burib, qo'llarini uchib kelayotgan to'p tomon uzatadi.

To'pni yon tomondan ilishni bilish harakat sur'atini pasaytirmay, maydonni ko'rish burchagini toraytirmay, keyingi harakatlarga tayyorlanish uchun ortiqcha vaqt sarflamay, usullarni izchil davom ettirishga imkon beradi.

Bir qo'l bilan ilish. To'pni ikki yo'l bilan: barmoqlar bilan ushlamay va barmoqlar bilan ushlab ilish mumkin.

To'pni bir qo'l bilan, barmoqlar yordamida ushlamasdan ilishda o'yinchi tayyorgarlik bosqichida qo'lini oldinga uzatadi, bunda kaftni to'pning uchish yo'nalishiga perpendekulyar holda bo'ladi.

Qabul qilishning asosiy fazasi to'pga barmoqlar tekkan paytidan boshlanadi. Qo'lni go'yo to'pning uchishini davom ettirayotgandek orqaga olish zarur. To'p inersiya kuchi tufayli kaftida tutib turiladi.

To'pni barmoqlar bilan ushlab ilishda barmoqlar keng kerilib, o'ziga xos varonka hosil qiladi. Gandbolchi to'pni barmoq uchlari bilan ushlab, uni kaftida tutib turadi.

Ilishning barcha yo'llarida quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

- to'pni ushlab olayotganda unga qarab turish;
- to'pni qarshi olish uchun imkon qadar unga qarab harakat qilish;
- qo'llarni to'p qarshisiga uzatish;
- qo'l panjalari va barmoqlarni to'pga tekkunicha bo'sh qo'yish;
- to'pni barmoqlar bilan ushlab olish;
- to'pni ushlab olgach, qo'llarni tirsaklarida bukish (zarbani amortizatsiyalash);
- to'pni tutib olgach, uni yaqinda joylashgan raqibdan yashirishga tayyor turish.

To'pni uzatish. Bu sheriklarning o'zaro harakatlarini ta'minlovchi asosiy usul. Uzatishlarni bir qo'l bilan joyidan va zarb bilan yugurib kelib, tayanchli va tayanchsiz holatda bajarish mumkin.

Zarb bilan yugurib kelishga ko'ra uzatish bir tayanchli yoki ikki tayanchli holatda amalga oshiriladi. Ko'pincha gandbolchilar to'pni sakrab uzatadilar.

Buning uchun itarilish paytida qo'l orqaga siltanadi to'pni sherikka uzatishning o'zi esa o'yinchi havoda bo'lgan vaqtida yuz beradi.

Orqaga siltash – to'pga zarb bilan tezlik berish uchun qo'lni orqaga olish. Orqaga siltash yuqoriga – orqaga va yonga orqaga yo'nalishlarida bo'ladi. To'p panjada barmoqlar bilan ushlab tutib turiladi.

Zarb bilan yugurib kelish va qo'lni orqaga siltash uzatishning tayyorgarlik fazasini tashkil qiladi.

Asosiy bosqichda gandbolchi to'pning uchishiga uch yo'l bilan tezlik va yo'nalish beradi: qamchisimon, itarib, panja bilan.

To'pni qamchisimon yo'l bilan tezlalaganda gandbolchi qo'lini orqaga siltash paytida to'pni qanday kuch bilan tashlamoqchi bo'lsa, shunga mos tarzda gavdasini buradi. Uzoqqa uzatishda burilish ancha jiddiy, to'pli qo'l orqaga siltashning oxirida deyarli to'g'ri, o'rta va yaqin masofalarga uzatishda esa qo'lni orqaga siltash vaqtida gavdani burish shart emas.

To'pni qamchisimon uzatishning asosiy fazasida gandbolchi to'pni tezlashtira turib, avval yelkasini, keyin bilagi va panjasini oldinga chiqaradi va qo'li bilan qamchisimon harakatni bajaradi.

To'pni *itarib uzatishda* hech qanday tayyorgarlik harakatlari talab etilmaydi. Sportchi bukilgan qo'lini rostlay turib, to'pni o'zidan zarur yo'nalishda itarib yuboradi.

Panja bilan uzatish paytida to'pni tezlashda faqat bilak va panja ishtirok etadi. To'p odatda barmoqlar bilan ushlab turiladi. Tayyorgarlik harakatlari panjani orqaga qisqagina siltashdan iborat bo'ladi. Bunday yo'l bilan yon tomonga (to'p barmoqlar bilan ushlanadi – 4.4-rasm), bosh orqasidan va orqadan to'p uzatish mumkin.



4.4-rasm. Yon tomonga to'p uzatish:

To'pning uchish trayektoriyasiga ko'ra uzatish to'g'ri, osma va sapchitish bilan amalga oshiriladigan bo'ladi. To'g'ri uzatishda to'p sherikka eng qisqa masofa bo'ylab uchadi. To'pga osma trayektoriyani o'yinchi uni oldinga yuqoriga yo'naltirib beradi. Uzatishning bunday yo'li to'pni qisqa va o'rta masofaga oshirish uchun imkon yaratadi. Zamonaviy gandbolda to'p uzatishning bunday yo'li tobora kattaroq ahamiyat kasb etib boryapti, negaki hujumchilar darvozaga to'p otishni uyushtirish uchun darvozabon maydonchasi tepasida osma uzatishini ko'proq qo'llay boshladilar. Himoyachilar orasini yorib o'tgan to'psiz hujumchi sakrab, uchib kelayotgan to'pni tutib oladi va darvozani ishg'ol qiladi.

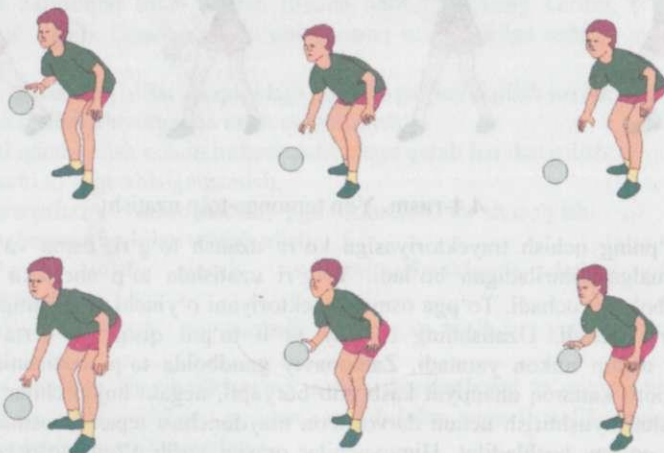
Sapchitib uzatish – maydoncha sathidan foydalanib uzatish demak. To'pni maydonchaga shunday urish muhimki, u sapchib sherikning beli sathigacha ko'tarilishi, bunda uning harakatlanish tezligi hisobga olinishi kerak. Shuningdek, sapchish to'g'ridan-to'g'ri sherikka yoki uning harakat yo'nalishiga qarab oldinroqqa yo'naltirilishi lozim. Zamonaviy gandbolda to'pni maydonchadan sapchitib uzatishlarning shunday turi tez-tez uchraydigan bo'lib qoldiki, bunda to'p orqa hujum chizig'i o'yinchisi tomonidan oshirilib, darvoza tomon uchib boradi, chiziq oldidagi hujumchi esa yiqilayotib uni tutib oladi va darvozani ishg'ol qiladi.

To'pni olib yurish o'yinchiga to'p bilan maydoncha bo'ylab istalgan yo'nalishda va istalgan masofaga harakatlanish, zarur muddat davomida to'pga egalik qilish, himoyachini aldab o'tish imkonini beruvchi usuldir.

Olib yurish ikki yo'l bilan bajariladi: bir zarbali va ko'p zarbali.

Bir zarbali olib yurish quyidagicha amalga oshiriladi. To'pni tutib olib, o'yinchi uch qadam tashlaydi, keyin uni maydonchaga uradi. Sapchigan to'pni tutib olib, yana qo'lidagi to'p bilan uch qadam bosishi, shundan keyin uni sherigiga berishi yoki darvozaga otishi mumkin. To'pni maydoncha sirtiga itarib yoki oldinga tashlab yo'naltirish usullari mavjud. Itarish to'pni yuqoridan bosish orqali amalga oshiriladi. Harakat oxirida to'pga barmoqlarning keskin harakati bilan tezlantirish berish muhim. To'pni oldinga otib, gandbolchi uning orqasidan oldinga tashlanadi va uni maydonchadan sapchiganidan so'ng tutib oladi. Keyin hamma harakatlarni birinchi holdagidek bajaradi.

Ko'p zarbali olib yurish to'pni bir qo'lning barmoqlari bilan izchil itarib maydoncha sirtiga urish orqali amalga oshiriladi. Harakat yo'nalishini o'zgartirganda qo'lning to'pga tegadigan joyi ham o'zgaradi. To'pni oldinga yo'naltirish uchun orqa tomondan qo'l tekkizish kerak. O'ng tomonga harakatlanish uchun barmoqlar to'pga chap tomondan tekkiziladi; chap tomonga harakatlanishda barmoqlar to'pga o'ng tomondan tekkizilishi zarur (4.5-rasm).



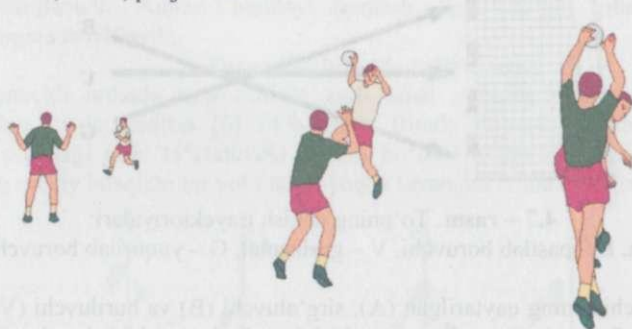
4.5 – rasm. To'pni olib yurish.

Ko'p zarbali olib yurishda quyidagi qoidalarga rioya qilish shart:

- bir oz bukilgan oyoqlarda kaftni polga to'la bosib harakatlanish;
- to'pni siltab urishni barmoqlar bilan amalga oshirish;
- to'pni olib yuradigan qo'lni bo'sh qo'yish;
- to'pni harakatlanish tezligiga mos ravishda oldinga itarib tashlash;
- to'pni bel sathidan yuqoriroqqa sapchimaydigan kuch bilan itarib urish;
- to'pni chekka nigoh bilan nazorat qilib borish.

To'pni otish – to'pni darvozaga otish imkonini beruvchi usul. Uning yordamida o'yin natijasiga erishiladi, qolgan barcha usullar to'pni otish uchun sharoit yaratishga qaratiladi. To'pni otishning tayyorgarlik bosqichida gandalchi zarb bilan yugurib kelib, qo'lini orqaga siltaydi, uni bir necha yo'l bilan bajarish mumkin: yon tomonga, yuqoriga (4.6 - rasm), bosh orqasiga.

To'p otishning asosiy bosqichi to'pga ilgariylanma harakat, tezlik va uchish yo'nalishini beradigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Gandalchilar to'p otishni bir qo'l bilan bajaradilar, u ko'p qismli tizim hisoblanib, tarkibiga yelka-bilan-panja kiradi. Asosiy bosqichda to'pni qo'l bilan tezlashning uchta yo'lidan foydalaniladi: qamchisimon, siltab, panja bilan.



4.6 – rasm. Yugurib kelib sakrab yuqoridan to'p otish.

Qamchisimon usulda to'pni tezlashda harakatlar izchilligi quyidagicha. Orqaga siltash natijasida o'yinchining qo'li orqaga uzatiladi. Bunda dastlab mushaklarning cho'zilishi yuz beradi, ularda muayyan taranglik paydo bo'ladi, bu asosiy bosqichda qo'lning oldinga harakatlanishi vaqtida mushaklarning tortilishini kuchaytiradi. Yelka bo'g'imidagi harakat yelkani shunday oldinga chiqaradiki, natijada bilak va to'p tutgan panja orqada qoladi.

Keyin yelka to'xtatilganda, harakat miqdorining saqlanish qonuniga ko'ra bilak va panja qo'shimcha tezlanish oladi. To'p tutgan qo'lning qamchisimon harakati shundan iborat.

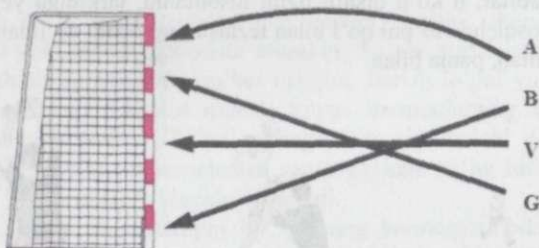
To'pni qo'yib yuborish paytida bilak va panjaning yelkaga nisbatan holatiga ko'ra yuqoridan, yondan, pastdan, to'p otishlar farqlanadi. Qamchisimon to'p otishda qaytarma – ilgariylanma harakat har doim ham qo'lni orqaga siltash yo'nalishi bilan mos tushavermaydi. Masalan, o'yinchi qo'lini yuqoriga orqaga siltaganidan keyin pastga tushirishi va yondan to'p otishni amalga oshirishi

mumkin. Yoki pastga orqaga siltay boshlagan qo'li bilan aylanma harakat qilib yuqoridan to'pni otishni bajarishi mumkin.

To'pni *siltab* otish to'pning uchishiga osma trayektoriya berish yoki uni yaqinlashib kelgan darvozabon oldidan keskin o'tkazib yuborish uchun imkon yaratadi. Bunday to'p otishni amalga oshirish uchun tayyorgarlik harakatlari talab qilinmaydi. Odatda gandbolchi to'pni tutib olgach qo'lini bukib, uni o'zi tomon tortadi yoki bukilgan qo'lida yelkasi ustida ushlab turadi. Qo'lni yuqoriga-oldinga keskin rostdash to'pning uchishiga osma trayektoriya beradi.

To'pni otish vaqtida gandbolchi to'pni bevosita darvozaga yoki sapchib darvozaga kirishini mo'ljallab darvozabon zonasi maydonchasiga yo'naltirishi mumkin.

Darvozaga otilgan to'p uchish trayektoriyasi gorizantal (V), pastlab boruvchi (B), yuqorilab boruvchi (G), osma (A) bo'lishi mumkin [6] (4.7-rasm).

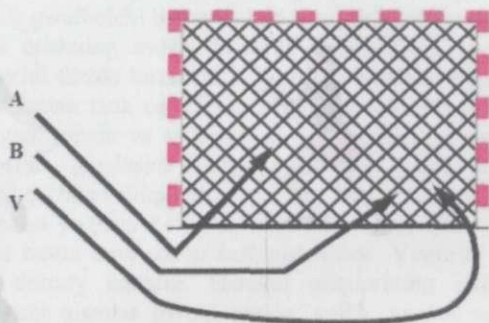


4.7 – rasm. To'pning uchish trayektoriyalari:

A – osma, B – pastlab boruvchi, V – gorizantal, G – yuqorilab boruvchi.

To'p sapchishining qaytarilgan (A), sirg'aluvchi (B) va buriluvchi (V) turlari mavjud [6] (4.8-rasm). Qaytarilgan sapchishda to'pning tushish burchagi qaytish burchagiga teng bo'ladi. Yuqoridan to'p otish usulini qo'llab uchishning shunday trayektoriyasiga erishish oson.

To'pni yon tomondan darvozaga otib, uning sirg'aluvchi sapchishiga erishish mumkin, bunda to'p yo'lining bir qismini maydonning sirti bo'ylab bosib o'tadi. Burama to'pning qaytish burchagi, hatto yo'nalishiga ko'ra ham tushish burchagiga mos kelmaydi. Panjaning yakunlovchi pronatsiyasi yoki supinatsiyasi to'pga burama harakat beradi. Bugungi kunda eng mohir gandbolchilar to'pni har ikkala tomonga burib tashlay oladilar.



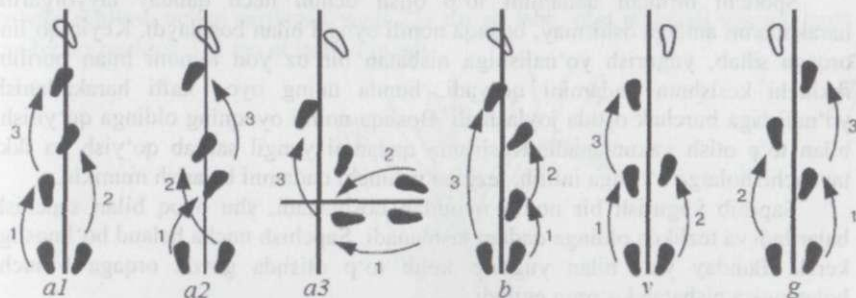
4.8 – rasm. To'pning maydonchadan sapchib uchish trayektoriyasi:

A – qaytarilgan sapchish, B – sirg'aluvchi sapchish, V – to'pning burilib sapchishi.

Amaliyotda darvozaga to'pni tayanchli, sakrab va yiqilib otish deb nomlangan turlari farqlanadi. Ammo bunday farqlash faqat to'pni otishni bajarish sharoitinigina tavsiflaydi.

Tayanchli holatda to'pni otish

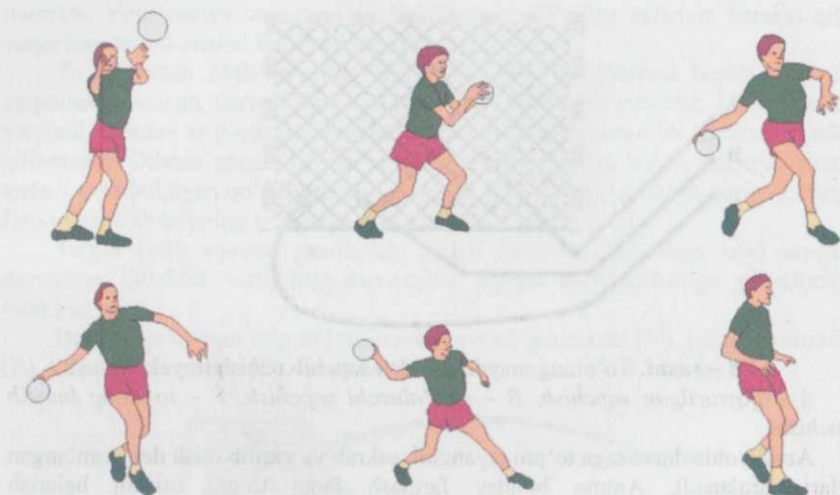
Tayanchli holatda to'p otishda zarb bilan yugurib kelishning bir necha yo'llaridan foydalanadilar [6] (4.9-rasm). Bunda yugurib kelishning so'nggi qadami odatdagi yoki to'xtatuvchi qadam bo'lishi mumkin. Shunga ko'ra to'p otishning asosiy bosqichi bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi.



4.9 – rasm. Tayanchli holatda o'ng qo'l bilan to'pni otishda zarb bilan yugurib kelish sxemalari:

a1, a2, a3 – kesishma qadam bilan, b – sapchish bilan, v – juftlama qadam bilan, g – odatdagi qadamlar bilan.

Odatdagi 3 qadam bilan yugurib kelishda qo'lni orqaga siltash ham, to'pni uloqtirish ham bir oyoqqa tayangan holda bajariladi (4.10-rasm). 3 qadam bilan to'p otish bosqichlarda ritm quyidagicha: bir - ikki - uch. Tezkorlikni va to'pni otish aniqligini oshirish uchun uloqtiruvchi qo'l hamda boshqa nomli oyoq siltanishlarining qarshi chiquvchi kuchlaridan foydalanish zarur.



4.10 – rasm. 3 qadam bilan yugurib kelib bir tayanchli holatda to‘p otish

To‘xtatuvchi oxirgi qadam bilan tayanchli holatda to‘p otishda zarb bilan yugurib kelishning bir necha turi qo‘llanadi. U yoki bu turni qo‘llash butun harakat tuzilishining ayrim tafsilotlarida o‘z izini qoldiradi.

Sportchi birinchi qadamini to‘p otish uchun hech qanday tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirmay, boshqa nomli oyog‘i bilan boshlaydi. Keyin qo‘lini orqaga siltab, yugurish yo‘nalishiga nisbatan bir oz yon tomoni bilan burilib, ikkinchi kesishma qadamini qo‘yadi, bunda uning oyoq kafti harakatlanish yo‘nalishiga burchak ostida joylashadi. Boshqa nomli oyoqning oldinga qo‘yilishi bilan to‘p otish yakunlanadi. Kesishma qadamni yengil sakrab qo‘yish va ikki tayanchli holatga o‘tishga intilib, tezgina uchinchi qadamni bajarish mumkin.

Sapchib yugurish bir nomli oyoqdan boshlanadi, shu oyoq bilan sapchish bajariladi va tezlikda oldinga qadam tashlanadi. Sapchish uncha baland bo‘lmasligi kerak. Bunday yo‘l bilan yugurib kelib to‘p otishda gavda orqaga birinchi holatdagiga nisbatan ko‘proq egiladi.

Juftlama qadam bilan yugurib kelishni gandbolchi chap oyog‘idan boshlaydi. Ikkinchi qadamni yakunlash uchun oldinga chiqargan o‘ng oyog‘ini keskin chap oyog‘i yoniga qo‘yadi va chap oyog‘i bilan tezgina uchinchi – keng qadamni bosadi. Bunday yugurib kelishning o‘z afzalliklari bor. Qo‘lni orqaga siltash vaqtida gavdani burmasdan, sportchi to‘p otishga tayyorgarlik vaqtini qisqartiradi va to‘pning uchishini boshqarishni osonlashtiradi, chunki qo‘lni orqaga siltash ham to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab amalga oshiriladi.

To‘pni samarali tezlash uchun zarur sharoit otishning tayyorgarlik bosqichidagi harakatlar yordamida yaratiladi. Buning uchun zarb bilan yugurib kelish paytida oyoqlar harakati yelka kamari harakatidan ilgarilab ketadi. Tayyorgarlik harakatlarini yetarlicha amplituda bilan bajarish uchun har bir

sportchi zarb bilan yugurib kelishning optimal tezligini tanlaydi. Tayyorgarlik fazasi oxirida gandbolchi barqaror ikki tayanchli holatni egallaydi.

To'pni otishning asosiy fazasida oyoqlar, tos, gavda, tirsak harakatlarini kesish va izchil tarzda tormozlash zarur. Bu vazifani bajarish uchun sportchi ikki tayanchli holatdan tana og'irligini asta-sekin oldinda turgan oyog'iga o'tkazadi. Tayanch oyoq, gavda va to'p tutgan qo'l vertikalga yaqinlashganda, u tayanch oyog'ini rostlab, gavdasini oldinga egadi, shu vaqtda to'pni tezlashni yakuniga yetkazib, uni qo'lidan chiqaradi.

Zarb bilan yugurib kelib, to'xtatuvchi oxirgi qadam qo'ygan holda tayanib to'p otishda butun tana tizimi tezlanish oladi. Yugurib kelish paytidagi harakat miqdori – doimiy kattalik. Harakat miqdorining saqlanish qonuniga ko'ra, harakatlanuvchi qismlar (oyoq, gavda, yelka, va b.) massasi kamaygani sayin ularning tezligi ortishi kerak. Avval o'ng, keyin chap oyoqning izchil tarzda tormozlovchi harakatni bajarish hisobiga tana qismlarining pastdan yuqoriga tomon tormozlanishi yuz beradi. Bu sportchining harakatlanayotgan massasi kamayishiga, shuning oqibatida yuqoridagi qismlar – panja, barmoqlar va nihoyat, to'p tezligining ortishiga olib keladi.

Har bir keyingi qism avvalgisining tezligi eng yuqori darajaga yetganida harakatga tushadi. Qo'l qismlari tezligining to'pni otish vaqtidagi o'sishi siklogrammada ko'rsatilgan [6] (4.11-rasm).

To'pni otishdan so'ng to'pning uchish tezligi otish texnikasining axborotga boy ko'rsatkichi sanaladi.

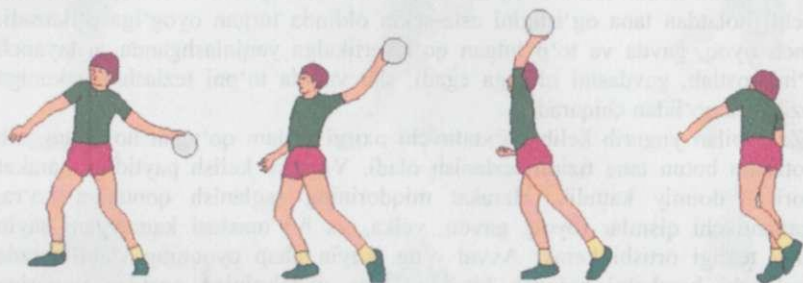
Yuqori malakali gandbolchilar tayanchli holatda to'pni otishni bajarayotganda oyoqlarni faol joylashtiradilar. Masalan, mahoratli sportchilarning ikki tayanchli holatni egallash uchun sarflagan vaqti 221 ms ga teng, past malakali sportchilarda esa bu ko'rsatkich 353 ms ni tashkil qiladi.



4.11 – rasm. Tayanchli holatda qamchisimon usulda to'p otishning siklogrammasi.

Yuqori malakali erkak gandbolchilar tayanchli holatda to'p otishganda, uning uchish tezligi 25-35 m/s ga yetadi. Mahoratli ayol sportchilar otgan to'p darvozaga 21 m/s gacha tezlikda uchadi. 14-16 yoshli gandbolchi qizlar to'pni 17-19 m/s, yigitlar esa 20-23-m/s tezlik bilan otishadilar.

Tayanchli to'p otishni gavdani egmasdan ham bajarish mumkin (4.12-rasm). Agar to'pning uchish yo'lida himoyachi paydo bo'lib qolsa, gavdani egib ham bajarish mumkin.



4.12 – rasm. Tayanch holatdan yuqoridan to'p otish

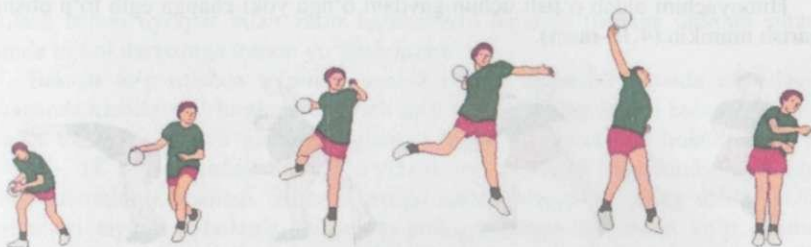
Egilish qanchalik tez bajarilsa, himoyachining javob reaksiyasini amalga oshirish ehtimoli shuncha kam bo'ladi. Egilishni to'pni otishning asosiy fazasida bajarish, bungacha maqsadni yashirib turish juda muhim. Oxirgi qadam egilish tomon qo'yilishi, qo'lning gavda harakatlaridan ortda qolmasligiga e'tibor berish zarur (4.13-rasm).



4.13 – rasm. Tayanchli holatda gavdani egib, yon tomondan qamchisimon to'p otish, to'p himoyachining oyoqlari orasidan o'tib ketdi.

Sakrab to'p otish

Raqiblar kuzatuvidan tez qutilish, to'siq qo'yilishidan qochib, to'pni himoyachilarning qo'llari ustidan oshirish, darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirish, darvozaga nisbatan otish burchagini kengaytirish zarur bo'lgan vaqtlarda sakrab to'p otish amalga oshiriladi. Ganbolchi sakrab to'p otish uchun tayyorgarlik ko'rishga tayanchli holatda to'p otishga qaraganda kamroq vaqt sarflaydi (4.14-rasm).



4.14 – rasm. Sakrab to'p otish.

Sakrab to'p otishning tayyorgarlik fazasi bir necha elementlardan iborat, bular: zarb bilan yugurib kelish, oyoqni yuqoriga siltash, itarilish, qo'lni orqaga siltash, oldinga siltash, sakrab otishda zarb bilan yugurib kelish turlari xuddi tayanchli sakrashdagi kabi. Ammo zarb bilan yugurib kelishning vazifasi – sakrash balandligi va uzunligini oshirish.

Sakrab to'p otishni bajarish uchun gavdaning vertikal holatini saqlash lozim. Oyoqlar va qo'lning quyidagi harakatlari bunga yordam beradi: itariluvchi oyog'ini maydonga qo'yib, gandbolchi itarilguniga qadar tizzasida bukilgan ikkinchi oyog'ini oldinga-yuqoriga ko'taradi.

Bu siltash uchishga ko'maklashadi. Ayni vaqtda o'yinchi to'pli qo'lini ko'tarib, uni orqaga siltashni boshlaydi, keyin esa itarilish ro'y beradi. Oyoqlar qarama-qarshi yo'nalishlarda kuchlanishni rivojlantira borib, uchrashuvchi kuchni yuzaga keltiradi, bu ular orasidagi muvozanatni hosil qilib, gandbolchi tanasini vertikal holatda tutib turadi (4.15-rasm).



4.15 – rasm. 6 metrdan sakrab to'p otish

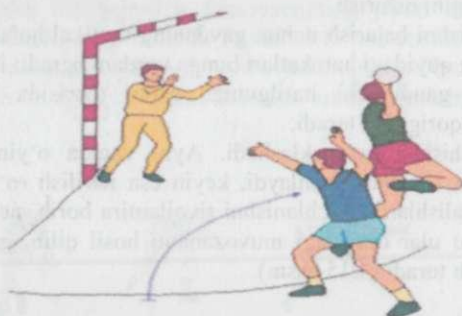
To'pli qo'lini orqaga siltashni yakunlagan o'yinchi siltanuvchi oyog'ini keskin pastga rostlaydi, qo'lini oldinga siltab, itariluvchi oyog'ini oldinga chiqaradi va uni yerga qo'yadi sakrab to'p otishda to'pni qo'l bilan istagan usulda tezlash mumkin, biroq asosiy usul – qamchisimon otish. To'p otishning tayyorgarlik bosqichida oyoq bilan bajariladigan barcha harakatlar yakunlanadi, asosiy fazada esa faqat to'pni qo'l bilan tezlash amalga oshiriladi. To'pni qo'yib yuborish "tortilgan kamon" deb ataluvchi holatda yuz beradi, ikkala oyoq rostlangan, gandbolchi darvozaqa qarab turadi.

Himoyachini aldab o'tish uchun gavdani o'nga yoki chapga egib to'p otishni bajarish mumkin (4.16-rasm).



4.16 – rasm. Gavdani o'nga yoki chapga egib to'p otish

Chekka hujumchi burchakdan sakragach, darvozabon maydonchasi ustidan markaz tomon uchib o'tib shu tariqa darvozadagi bo'sh joyni kengaytirib (darvozabon u bilan birga siljiydi) hamda shu joyga to'pni yo'llaydi. Bu harakatni oliy mahorat deb atash mumkin (4.17-rasm).



4.17 – rasm. Chap chekka vaziyatda o'ngga itarilib darvozaga to'p otish burchagini kengaytirish.

O'ng chekka vaziyatdan chap qo'l bilan to'p otishda chap tomonga itarilish hamda gavdani ham shu tomonga egish darvozani ishg'ol qilish burchagini kengaytirishga yordam beradi.

Zamonaviy gandbolda shunday hujumchilar ham paydo bo'ldiki ular ikkala oyog'i bilan barovar itarilib sakrab to'p otadilar. Bunday to'p otish juda tez ro'y beradi, tayyorgarlik fazasi uchish va qo'lni orqaga siltash; hech qanday zarb bilan yugurib kelish yo'q.

Darvozabon zonasida to'pni ilib olib, sakrab to'p otish o'yinda odatdagi holga aylandi. Yaqindagina bunday harakatni faqat erkaklar eplayotgan edi, hozir esa ko'pgina gandbolchi qizlar himoyachilar orasini yorib, maydon uzra chiroyli uchib o'yin ko'rsatayaptilar va hech qanday to'siqsiz, qo'pol janglarsiz to'pni darvozaga otayaptilar. Bu holda zarb bilan yugurib kelish va itarilish oddiy usulda bajariladi. Darvozabon zonasi ustida imkon qadar balandroq sakrash, sherik ko'pincha osma trayektoriya bilan uzatgan to'pni ilib olish, qo'lni orqaga siltash va muvozanatni

saqlash uchun oyoqlar bilan zarur harakatlarni bajarish (orqaga oldinga siltash) hamda to'pni darvozaga tomon yo'llash lozim.

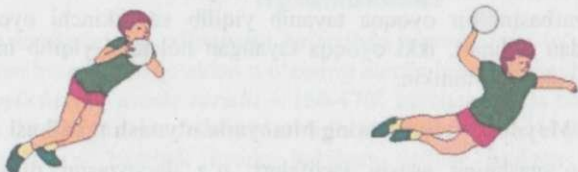
Sakrab to'p otishda to'pning uchish tezligi tayanchli holatda otishdagiga qaraganda kichikroq. Masalan mahoratli ayol sportchilar tayanchli holatda to'pning uchish tezligini 20 m/s gacha rivojlantira oladilar, tayanchsiz holatda esa, bor yo'g'i – 18 m/s. Bunday tafovut o'yinchining mahorati shakllanib borayotgan yillar davomida kuzatiladi. Shuni qiziqki sakrab otilgan to'pning uchish tezligi variantlari tayanchli holatda otilgan to'pnikiga qaraganda ancha ko'p. Demak, bunday to'p otish texnikasini o'zlashtirish ancha murakkab deb taxmin qilish mumkin.

Yiqilib to'p otish

Yiqilib to'p otish hujumchini bevosita yaqinida turgan himoyachidan bir lahzada qochishi uchun qo'llaniladi (4.18-rasm).

Yiqilib to'p otishning tayyorgarlik fazasi o'z ichiga zarb bilan yugurib kelish, yiqilish (muvozanatni yo'qotish), qo'lni orqaga siltash, bir oyoqni siltash, ikkinchisi bilan itarilish harakatlarini oladi. Yiqilib otishni ko'pincha darvozaga qarab, yonlama, orqa bilan turgan holatlardan bajaradilar. Muhimi, qo'lni orqaga siltash va oyoq bilan itarilish faqat zarur yo'nalishda yiqila boshlagandan keyin bajariladi.

Qo'lni orqaga siltaguncha gavgdani egish darajasi o'yinchining mahoratiga bog'liq: maydon sirtiga nisbatan egilish qancha kuchli bo'lsa, raqibning hujumchidan to'pni olib qo'yishi shuncha qiyin kechadi.



4.18 – rasm. Ikki oyoq bilan itarilib yiqilib to'p otish.

Qo'lni orqaga siltash keskin tarzda, gavgdani to'pni otayotgan qo'l tomon bir oz burib bajariladi. Bunday harakat yerga yumshoqroq tushishga yordam beradi. Itarilishni oyoqlarni rostlab yoki sakrab amalga oshirish mumkin. Tayanchli yoxud tayanchsiz holatda to'p otishning asosiy fazasi qanday borishi shunga bog'liq.

O'ng chekka vaziyatdan to'p otishda o'yinchilar chap tomonga itariladilar va to'pni qo'ldan chiqarguncha darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab maydoncha ustidan anchagina masofaga uchib boradilar hamda shu tariqa darvozani ishg'ol qilish burchagini kengaytiradilar.

To'p otishning yakunlovchi fazasi yerga tushish bir necha usul bilan bajariladi:

1. *Qo'llarga tushish.* To'pni zarur yo'nalish bo'yicha otgach, gandbolchi avval bo'sh qo'lga keyin otishni bajargan qo'lga tushadi. Tananing butun og'irligi qo'llarga to'g'ri keladi. Amortizatsiyaning yetishmasligi ko'krakda sirg'alib, yelka orqali umbaloq oshish bilan kompensatsiyalanadi.

2. *Oyoq va qo'llarga tushish.* Itarilganidan keyin gandbolchi tayanch oyog'ini tez oldinga chiqaradi va itarilgan oyog'i kaftining tashqi tomoni hamda qo'lga tushadi. Bunda sportchi uloqtirish yo'nalishiga deyarli perpendekulyar holda buriladi.

3. *Gavdaga tushish.* Yerga bunday tushish yon tomonga yiqilib to'p otgandan keyin kuzatiladi. Bir nomli oyog'i bilan itarilib, o'yinchi soniga tushadi, keyin yonboshlab, orqasiga dumalaydi. Ba'zan inersiya tufayli o'mbaloq oshadi.

Jarima zarbasini

Jarima zarbasini gandbolchilar joyida turib, to'pni qo'ldan chiqargunga qadar, albatta tayanchida bajaradilar. Jarima zarbasini hakam hushtak chalganidan keyin darhol, darvozabon reaksiyasi ko'rsatguniga qadar va bir oz to'xtab, nishonga olib bajarish zarur. To'pni darvozabonning tayanch oyog'i yonidan o'tkazib yo'naltirish muhim. Bunday zarba berish vaqtida gandbolchilar ko'pincha bir yoki ikki marta qo'llarini yolg'ondan orqaga siltab, darvozabonni chalg'itadilar, shundan so'ng darvozani ishg'ol qiladilar.

1. Bir oyoqni oldinga chiqarib asosiy turishdan yoki orqaga bir qadam tashlab gandbolchi ikki tayanchli holatda to'pni tezlatishi va turgan joyidan odatdagi otishni bajarish mumkin.

2. Bir oyoqda turgan holatdan sportchi qo'lini orqaga siltab, ayni vaqtda shu nomli oyog'ini bukkani holda oldinga yuqoriga siltaydi. To'pni tezlatar ekan, o'yinchi oyog'ini siltab, o'zining muvozanatini tiklaydi.

3. Jarima zarbasini bir oyoqqa tayanib yiqilib va ikkinchi oyoqni siltab bajaradilar. Bundan tashqari, ikki oyoqqa tayangan holatdan yiqilib ham jarima zarbasini amalga oshirish mumkin.

4.2.2. Maydon o'yinchisining himoyada o'ynash texnikasi

Himoyada o'ynashning asosiy vazifalari: o'z darvozasini ruxsat etilgan vositalar bilan mudofaa qilish, raqibning tashkil etilgan hujumini izdan chiqarish va to'pni egallash. Bu vazifalarni hal etish uchun himoyachi yurish, yugurish va sakrashlarni qo'llab sur'ati va yo'nalishini kutilmaganda o'zgartirib maydonda tez harakatlanishni bilishi kerak. Bundan tashqari, himoya harakatlari usullari majmuasiga o'yinchi va to'pga blok qo'yish, hujumchidagi to'pni urib olib qo'yish kiradi (4.2-jadval).

Himoya texnikasi*Usullar guruhi*

Harakatlanishlar			To'pni egallashga qarshilik ko'rsatish		
Usul					
Yurish	Yugurish	Sakrashlar	To'pga blok ko'yish	O'yinchiga blok ko'yish	Urish chiqarish
Bajarish yo'li					
Odatda, juftlama qadam bilan	Bir, ikki oyoq bilan itarilib	Bir, ikki qo'l bilan	Gavda bilan, qo'llar bilan	Bir qo'l bilan	
		Yuqoridan, yon tomondan, pastdan			
Turi					
-	Siniq chiziq bo'y lab, mokisimon	Yuqoriga, oldinga, yon tomonga	Harakatchan, harakatsiz	Qarshiliksiz, qarshilik bilan	Yo'naltirilgan, yo'naltirilmagan
Bajarish sharoiti					
Oldinga, orqaga, yon tomonga qarab		Joyidan, yugurib kelib	Joyida, siljigan holda		

Harakatlanishlar

O'yin usullarini muvaffaqiyatli bajarishda himoyachiga to'g'ri asosiy turish katta yordam beradi, shu holatdan u o'zining barcha harakatlarini boshlaydi.

Himoyachining asosiy turishi – 160-170° burchak ostida bukilgan oyoqlarni bir-biridan 20-40 sm masofada joylashtirib turishdir. Bel zo'riqtirilmagan, tirsak bo'g'imida to'g'ri burchak ostida bukilgan qo'llar istalgan yo'nalishda tez harakatlanishga tayyor bo'lgan qulay holatda. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan, nigohlar ta'qib qilayotgan raqibga qaratilgan, chekka nigoh bilan esa hoshqa o'yinchilarning joylashuvi va to'pning maydoncha bo'ylab harakatlanishi kuzatib boriladi.

Yurish himoyachiga hujumchini ta'qib qilayotgan sharoitida vaziyat tanlash uchun kerak. U odatdagi va juftlama qadamlar bilan yurishni qo'llaydi. Juftlama qadamlar bilan yurishni bukilgan oyoqlarda asosiy turishda bajaradilar, mayda qadamlar bilan tez yurganda gavda tebranishi mumkin emas. Shu yo'l bilan oldinga qarab, yon tomonlarga va orqa bilan harakatlanishni himoyachi yaxshi egallagan bo'lishi kerak.

Sakrashlarni himoyachi to'pga to'siq qo'yishda, uni ilib ketishda bir yoki ikki oyoq bilan itarilib amalga oshiradi. Himoyachi va hujumchi orasidagi masofani tez bosib o'tishda yon tomonga va oldinga sakrashlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ko'pincha bu – joyidan sakrash bo'ladi [6].

To'pni egallashga qarshilik ko'rsatish

To'siq qo'yish – bu to'p yoki hujum o'yinchisining darvoza tomon harakatlanishi yo'lini berkitishi.

To'pga to'siq qo'yish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi (4.19, 4.20-rasmlar).

Zarbaning yo'nalishini aniqlagan himoyachi bir yoki ikki qo'lini tez ko'tarib, to'pning yo'lini berkitadi. Muhimi, to'pga tekkizilgan vaqtda qo'llar zo'rliqitirib turilishi, barmoqlar birlashtirilishi lozim. To'pga to'siq qo'yishni sakrab hamda tayanchli holatda bajarish mumkin. To'pning yo'lini to'sish uchun o'yinchi bir yoki ikki qo'lini qaysi tomonga ko'tarayotganiga qarab yon tomondan, pastdan, yuqoridan to'siq qo'yish farqlanadi. Hujumchining yonida yoki orqasida turib to'pga to'siq qo'yish mumkin. Bunday hollarda "o'yinchi to'pni hujumchining qo'lidan yechib oldi" deyдилar. Bu usulni bajarish juda qiyin, chunki hujumchining qo'lga salgina tegib ketish jazolanadi, bu darvozaga bevosita yaqin joyda yuz berayotganini hisobga olsak, jazo kamida jarima zarbasidan iborat bo'ladi. Murakkablik yana shundaki, hujumchilar to'pni barmoqlari bilan mahkam ushlab oladilar, bu holatda "to'pni yulib olish" degan ayb qo'yilishi mumkin, bu esa qoidalarda man etilgan.



To'p otishga qarshi
himoyalashga tayyor turish



Sakrab yuqoridan to'p otishga
qarshi harakat qilish



To'p otish yo'lini to'sish



To'p otishga qarshi himoyalash



Pastdan to'p otishga qarshi to'siq qo'yish



To'p otishga qarshi himoyalaniish

4.19 – rasm. To'siq qo'yishlar



4.20 – rasm. Sakrab yuqoridan to'p otishga qarshi to'siq qo'yish

O'yinchiga to'siq qo'yish. O'yinchi to'pni egallab olgan zahoti unga to'siq qo'yishni amalga oshiradilar. Xavfli hujumchining yoniga himoyachi tez yetib keladi, uning ro'parasida joylashib, yon tomonga ketishiga yoki to'p otishni bajarishiga yo'l qo'ymaydi. Buning uchun u qo'llarini hujumchining tanasiga tiraydi, uni itaradi yoki ko'kragini tekkizib, to'p tutgan qo'llariga tiraladi va boshqa o'yinchilar bilan munosabatga kirishishga qarshilik qiladi. Ba'zan himoyachi hujumchiga tig'iz to'siq ko'yib, uning atrofni ko'rishiga halaqit berishga intiladi.

Urish yuborish – to'pning olib yurilishiga barham beruvchi usul. Uni to'pga bir qo'l bilan zarba berib amalga oshiradilar Olib yurilagan to'pni himoyachi u hujumchining qo'li va maydoncha sirti oralig'ida bo'lgan lahzada urib yuboradi to'pga qo'li yetadigan masofaga yaqinlashgan gandbolchi tez qo'lini cho'zib, barmoqlari bilan to'pga zarba beradi.

4.3. Darvozabonning o'yin texnikasi

To'pni darvozaga kiritmaslik va qarshi hujumni uyushtirish – darvozabon o'yin faoliyatining asosiy vazifalari ana shulardan iborat. Darvozabonning o'yin texnikasi himoya texnikasi va hujum texnikasiga bo'linadi. Gandbol darvozaboni texnikasining usullari futbol, xokkey, suv polosidagi darvozabonning o'yiniga o'xshamaydi. Uning texnikasi mutlaqo o'ziga xos, u mumkin bo'lgan barcha harakatlarni o'z ichiga oladi [6] (4.3-jadval).

4.3-jadval

Darvozabonning himoyadagi o'yin texnikasi tasnifi

Usullar guruhi						
Harakatlanishlar		To'pni egallashga qarshilik ko'rsatish				
Yurish	Sakrash	Bir oyoq bilan	Ikki oyoq bilan	Gavda bilan	Ikki qo'l bilan	Bir qo'l bilan
Usullarni bajarish yo'li						
Odatda, juftlama qadam bilan	Yuqoriga, oldinga, yon tomonga	Siltash, katta qadam tashlash shpagat	Sapchib oldinga, birlashtirib	-	Pastdan, yuqoridan, yon tomondan	Pastdan, yuqoridan, yon tomondan
Turi						
-		To'pni yo'naltirib, yo'naltirmay urib chiqarish				
Bajarish sharoitlari						
Yuzmayuz, yonlama, orqasi bilan turib	Joyidan yugurib kelib	Joyida va siljib yurib, baland, past va o'rtacha uchayotgan uzoq va yaqin masofadan, to'g'ri va sapchigan trayektoriya bo'ylab				

Darvozabonning asosiy harakatlari – vaziyatni tanlash uchun darvozada bir maromda harakatlanish, tezkor harakatlanishlar, sakrashlar, otilish va katta qadamlar bilan tashlanishlar, tezlanishlar, aldanchi harakatlar va to'pni tutib qolish, ilib olish va uzatish kabilardan iborat.

4.3.1. Darvozabonning himoyadagi o'yin texnikasi

Darvozabonning darvozadagi *asosiy turishi* alohida ahamiyat kasb etadi, chunki u to'pni qaytarishga tayyorlikni ta'minlaydi. Darvozani himoya qilar ekan, darvozabon uchib kelayotgan to'pga sekundning ulushlariga teng vaqt ichida reaksiya ko'rsatishi kerak bo'ladi. Buning uchun u uchib kelayotgan to'pni oyog'i va qo'lining tezkor harakati bilan qaytarishi, gavdasini to'p zarbiga tutib berishi lozim. Shuning uchun darvozabonning tayyorgarligini ifodolovchi asosiy turishi maydon o'yinchisining himoyadagi asosiy turishdan farq qiladi.

Darvozabonning *asosiy turishi* – 160-170° burchak ostida bukilgan oyoqlarni bir-biridan 20-40 sm masofada joylashtirib turishdir. Tana og'irligi ikkala oyoqqa

teng taqsimlangan, asosan oyoq kaftlarining old qismiga tayaniladi, qo'llar bir oz bukilib, ikki tomonga yozilgan, qo'l kaftlari oldinga qaratilgan.

Chekka vaziyatdan uchib kelayotgan to'pni qaytarish uchun darvozabon oyoqlarini rostlab, asosiy turish holatini egallaydi, tana og'irligini ko'proq darvoza usutuniga yaqin oyoqqa ishlaydi, ustunga yaqin qo'li yuqoriga ko'tarilgan, bir oz bukilgan bo'lishi lozim.

Hujumchi zarba berishga yo'nalganda, darvozabonning butun tanasi taranglashadi. Buning uchun u oyoq uchlariga ko'tarilib, gavdasini bir oz oldinga chiqaradi. Ayrim tajribali darvozabonlar to'pni kutish asnosida tana og'irligini tez-tez bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazib turadilar, shunda ular har bir lahzada tananing istalgan qismi bilan to'pni qaytarishga tayyor bo'ladilar.

Harakatlanishlar

Darvozabonning maydonda va darvozabon maydonchasida *yurishi* hamda *yugurishi* boshqa maydon o'yinchilariniki kabi bo'ladi. Darvozada esa uning harakatlari juda o'ziga xos.

Avvalo, darvozabon darvozasi yuzasining imkon qadar kattaroq qismini to'sib turadigan vaziyatni egallaydi. Buning uchun u ustunlar orasida bir necha usullarda juftlama qadamlar bilan harakatlanib turadi: to'g'ri chiziqli bo'ylab orqaga-darvoza ichiga tisariladi va yana tasavvuridagi yoysimon chiziqli bo'ylab oldinga, darvoza chizig'idan 1 m masofagacha chiqadi [6] (4.21-rasm).



4.21 – rasm. Darvozabonning yoysimon chiziqli bo'ylab darvoza oldidagi harakatlanishlari

Agar to'p tutgan o'yinchi o'ng tomonga harakatlansa, yoki to'p o'sha tomon uchsa, darvozabon asosiy turishga rioya qilgan holda o'ng tomon bir necha qadam tashlaydi. Agar to'p maydonchani bir tomonidan ikkinchisiga uchib o'tsa, darvozabon bir necha qadam tashlab, zarbani kutgancha yana qulay vaziyatni egallaydi.

Darvoza ichida vaziyat tanlash uchun juftlama qadamlar bilan harakatlanib turar ekan, doimiy tayyorgarlik holati darvozabonni tayanchni yo'qotmaslikka undaydi. Agar to'p darvozadan uzoqda o'ynalayotgan bo'lsa, darvozabon yon tomonga katta qadam tashlaydi. Agar darvozani ishg'ol qilish xavfi tug'ilsa, u

qisqa juftlama qadamlar bilan harakatlanib, iloji boricha tezroq ikki tayanchli holatni egallashga intiladi.

Sakrashlar – darvozabonning majburiy harakatlanish usuli, murakkab o'yin vaziyatlarida u to'p oldiga tezroq etib kelishi uchun shu vositadan foydalanadi. Bunda u ikkala oyog'i bilan ham, ko'pincha bir oyog'i bilan itarilishga majbur bo'ladi. Darvoza tomon uchayotgan to'pni tutib olish uchun darvozabon aksariyat hollarda yon tomonlarga sakrashlarni amalga oshiradi.

Qarshilik ko'rsatish va to'pni egallash

To'pni tutib qolish – darvozabonga hujumchi tashlaganidan keyin darvozaga uchib kelayotgan to'pning yo'nalishini o'zgartirish imkonini beruvchi usul. Bu usulni bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki ikki oyoq, gavda bilan bajarish mumkin. Tizzalar sathida yoki undan pastroqdan uchib kelayotgan to'plar oyoq bilan tutib qolinadi, to'g'ri darvozabonning o'ziga qarab uchib kelayotgan to'pni esa gavda yoki ikki qo'l bilan tutib qolish mumkin.

To'p bilan uchrashganda qo'li qanday holatda bo'lishiga qarab darvozabon to'pni bir qo'li bilan ham tutib qolish imkoniga ega.

Usul turgan joyida yoki harakatlanish bilan, ko'pincha to'pning uchish yo'nalishiga perpendikulyar tomonga sakrash bilan amalga oshiriladi. To'pdan uzoqdagi oyog'i bilan itarilib, yaqindagi oyog'ini harakatlanayotgan tomoniga siltaydi, shu tariqa harakatlanish tezligini oshiradi. Bunda tajribali darvozabonlar to'pni qaysi tomonga yo'naltirishni mo'ljallaganiga qarab pronatsiyalovchi yoki supinatsiyalovchi harakatlarni amalga oshiradilar. To'pni maydoncha sirtiga qaytarish uchun darvozabon pronatsiyalovchi harakat qiladi, darvoza orqasiga o'tkazib yuborish uchun esa supinatsiyalovchi harakatni bajaradi.

Osma trayektoriya bo'ylab orqasiga tushayotgan to'pni tutib qolish uchun darvozabon quyidagicha harakatlanadi. U taxminan 90° ga burilib, uchayotgan to'p ortidan katta qadam tashlaydi va sakrab, uni bir qo'lining panjasi yoki mushti bilan urib yuboradi. Ba'zan mayda qadamlar bilan orqaga tisarilishga to'g'ri keladi, ammo bu unchalik samarali emas.

Agar to'p to'g'ri darvozabonga qarab yoki uning yaqiniga uchayotgan bo'lsa, uni ikki qo'l bilan tutib qolish mumkin; qo'llar yuqoridan, pastdan, yon tomondan harakatlanadi.

Darvozabon to'pni yuqoridan yoki yon tomondan qabul qilganda, uning yo'lini panjalarini birlashtirgan holda oldinga qaratib ochilgan kaftlari bilan to'sadi, pastdan uchayotgan to'p pastga rostlanib tarang tutilgan qo'llarning istalgan qismi bilan qabul qilinadi.

Darvozaning pastki qismiga uchayotgan to'plarni darvozabon oyoqlari bilan tutib qoladi. To'pni *bir oyoq bilan* bir necha usulda tutib qolish mumkin: siltab, katta qadam tashlab, shpagat bilan.

Oyoqni *siltashda* darvozabon harakatni sonini ko'tarishdan boshlaydi, boldir bir oz ortda qoladi. Ayni vaqtda u ikkinchi oyog'i bilan o'sha tomonga qarab itariladi. Gavda bunda vertikal holatini saqlashi kerak.

Ko'pincha darvozabonlar oyoqlarini siltab baland uchayotgan to'pni ham tutib qoladilar. Buning uchun yaxshi rivojlangan egiluvchanlik va harakatlar tekzorligi uyg'unlashgan bo'lishi zarur.

To'pni *katta qadam tashlab* tutib qolish tez-tez ko'zga tashlanadi. Sportchi to'pning yo'lini to'sish uchun oyog'ini tezlikda maydonchaga qo'yadi. Bunda holdir maydoncha sirtiga nisbatan deyarli perpendikulyar holatda, oyoq kafti to'pning uchish yo'nalishiga perpendikulyar holda burilgan. Darvozabon to'pni oyoq kafti yoki boldirning istalgan qismi bilan qabul qiladi. Odatda bir yoki ikkala qo'l oyoqdan sapchigan to'pni qaytarish uchun tayyor turadi.

Shpagatni qo'llash darvozaning pastki burchaklariga uchib kelayotgan to'plarni tutib qolish imkonini beradi. Darvozabon rostlangan oyog'ining istalgan qismi bilan to'pni qaytaradi. Ayol darvozabonlar egiluvchanroq bo'lganlari uchun shpagatni juda tez bajaradilar. Erkaklar to'pni ko'pincha bir tizzalariga tayanib yarim shpagat qilgan holda tutib qoladilar, keyin esa orqalariga dumalaydilar.

Agar darvozabonlar shpagatga o'tirib, oyoqlari bilan to'pni tutib qolmasalar, uni bir yoki ikkala qo'llari bilan tutishga harakat qiladilar. Bundan tashqari, mazkur usul darvozani o'z gavdalari bilan to'sib, o'zlarini zarbaga tutib berishlari uchun imkon yaratadi.

Pastdan uchayotgan to'pni darvozabon ikki oyog'i bilan to'xtatish uchun oyoq kaftlarini birlashtiradi, rostlangan oyoqlarida oldinga irg'ib, to'pni qarama-qarshi tomonga yo'naltiradi. Irg'ish maydoncha sirti bo'ylab 1 m gacha masofaga amalga oshiriladi. Ko'pincha darvozabon har xil usulda yiqilib, to'pning yo'lini to'sishga majbur bo'ladi. Darvozabon to'pning uchish yo'nalishini oldindan bilish imkoniyatiga ega bo'lmagan holatda u to'p ro'parasida qo'l va oyoqlarini yozib sakraydi, shu tariqa darvozani to'sib, to'pni tanasining istagan qismiga qabul qiladi.

Ilib olish – bu to'pning darvozaga kirish yo'lini to'sib, albatta, uni egallab olish imkonini beruvchi usuldir. Ilib olish faqat ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Agar to'pning uchish tezligi juda katta bo'lsa, to'pni, yaxshisi, boshqa biror yo'l bilan tutib qolish, masalan, uni mushti yoki kaft bilan darvoza ortiga urib yuborish kerak.

4.3.2. Darvozabonning hujumda o'ynash texnikasi

Texnika asoslari "Maydon o'yinchisi texnikasi" bo'limida bayon etilgan. Darvozabon tayanchli holatda bir qo'l bilan yuqoridan va yon tomondan to'p uzatishni egallab olishi zarur. Uning uchun, ayniqsa, to'pni uzoqqa uzatishni o'zlashtirib olish juda muhim. Darvoza zonasidan tashqarida darvozabonning o'ynash usullari xuddi maydon o'yinchisiningkiga o'xshash.

Odatda, zarbadan keyin to'pni egallagan darvozabon o'z zonasidan qarshi hujum uyushtirishga intiladi. To'pni sherikning qo'liga nafaqat tez, balki aniq uzatish – hozirgina zo'riqqan holatda bo'lgan va raqib bilan yakkama-yakka olishuvdan g'olib bo'lib chiqqan darvozabon uchun katta san'at.

Ba'zida darvozabonlar hujumda bevosita maydon o'yinchisi sifatida ishtirok etadilar va bunda jamoa a'zolari bilan mohirona munosabatga kirishadilar.

? O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. "O'yin texnikasi" tushunchasiga tavsif bering.
2. "O'yin texnikasi" tushunchasining qanday ikki ma'nosi bor?
3. O'yin texnikasi tasnifining tuzilmasini ochib bering.
4. O'yin texnikasini tasniflash nima uchun kerak?
5. O'yin usullari tasnifini taxlil qilib bering.
6. Texnika usulini bajarish fazalarini aytib bering. Misollar keltiring.
7. To'p uzatish yo'llarini tavsiflab bering.
8. To'pni ilib olish yo'llarini tavsiflab bering.
9. Zarba berish vaqtida to'pni tezlashning har xil yo'llariga xos xususiyatlarni ochib bering.
10. To'pni darvozaga otish va uzatishda oyoqlar harakati qanday ahamiyatga ega?
11. Tayanchli holatda, sakrab va yiqilib to'p otish texnikasining qiyosiy taxlilini o'tkazing.
12. Jarima zarbasini bajarishning qanday xususiyatlari bor?
13. Himoyachi va hujumchi darvozabon va himoyachining harakatlanish texnikasini qiyosiy taxlil qiling.
14. To'p va o'yinchiga to'siq qo'yishda himoyachi nimalarga rioya qilishi kerak?
15. Darvozabon darvozaga turganda uning qanday ekipirovkasi bo'lishi lozim?
16. Darvozabon to'pni qanday yo'llar bilan tutib qolishi mumkin?
17. Darvozabonga pronatsiyalovchi va supinatsiyalovchi harakatlar nima uchun kerak?

V. BOB. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI

O'yin taktikasi – jamoa o'yinchilarining raqib bilan kurashda qo'llaydigan, g'alaba qozonishga yo'naltirilgan, o'zaro muvofiqlashtirilgan va aniq maqsadga qaratilgan faoliyatidir.

5.1. O'yin taktikasi tasnifi

O'yin taktikasi tasnifi – o'yinchilarning harakatlari va o'zaro harakatlari turlarini o'xshash belgilari asosida taqsimlash demak. Bu tasnif alohida, guruhli va jamoaviy harakatlarni o'z ichiga oladi.

Alohida harakatlar – o'yinchining jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan va u sherikning bevosita yordamisiz amalga oshiradigan mustaqil harakatlari.

Guruhli harakatlar – jamoa vazifasining bir qismini bajarayotgan ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakati.

Jamoaviy harakatlar – jamoadagi barcha o'yinchilarning umumjamoaviy vazifani hal etishga qaratilgan o'zaro harakatlari.

Harakat turlari o'yinchilardan bir-biriga nisbatan o'zaro joylashuvi yoki o'zaro joy almashishlari bilan tavsiflanadi. Boshqacha aytganda, harakatlar tizimi yuzaga keladi. **O'yin tizimi** – o'yinchilarning o'zaro harakatlarini tashkil etish bo'lib, unda har bir o'yinchining vazifasi aniq belgilangan hamda vazifalariga muvofiq ravishda o'yinchilarning maydondagi joylashuvi taqozo etilgandir. Har qanday turdagi harakatni bir necha yo'l bilan amalga oshirsa bo'ladi.

Harakatlanish yo'li – o'yinchilarning raqibga muayyan tarzda ta'sir ko'rsatib: ularni maydonda bir yerga jamlab yoki, aksincha, tarqatib yuborishni mo'ljallab joy almashinishi. Harakatlanish yo'llari qo'shimcha variantlarga ega [6].

5.2. Maydon o'yinchisining o'yin taktikasi

5.2.1. Hujumda o'yin taktikasi

Maydon o'yinchisining taktikasi alohida, guruhli va jamoaviy harakatlardan iborat.

Maydon o'yinchisining hujum taktikasi tasnifi 3.1-jadvalda taqdim etilgan.

Jamoaviy harakatlar natijasi ko'p jihatdan alohida o'yinchilarning mahoratiga bog'liq. Har bir hujumchining o'yin olib borish vositalari va yo'llari zaxirasi qanchalik rang-barang bo'lsa, jamoaning g'alabaga erishishi shuncha oson bo'ladi. O'yin usullarini qo'llash qoidalarini yaxshi bilish, ulardan amaliyotda foydalanish malakasini egallash hujumchiga himoyachi bilan yakkama-yakka bellashuvda ustunlik beradi. Alohida harakatlarning bir necha turlari bor: chap berish va fintlar, to'pni darvozaga otish, uzatish va olib yurishlar.

Maydon o'yinchisining hujumda o'ynash taktikasi tasnifi

Hujum taktikasi										
Alohida harakatlar					Guruhli o'zaro harakatlar			Jamoaviy harakatlar		
Qo'llash		Uzoqlashish	Fintlar	Parallel	Kesishma	To'siq qo'yib	Shiddatli	Vaziyatli		
To'p otishni	Uzatishni									
Harakatlanish yo'llari										
Ochiq yuziy atidan	Yopiq yuziy atidan	Ochiq	Yashirin	To'pni otish bilan	Uzatish bilan	Harakatlanish bilan	Himoyachilarni tortish bilan	Tortishsiz	Ichki	Tashqi
		Ochiq	Yashirin							
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
		Yashirin								
		Ochiq								
	</									

Olib yurishning qo'llanilishi. To'p olib yurishni qo'llash taktikasi – himoyachini aldab o'tish va darvozaga hujum qilish; yoki olib yurishni qo'llab, yakunlovchi zarbani amalga oshirish uchun darvozabon zonasiga imkon qadar yaqin kelish; yoki bir necha himoyachini o'zini ta'qib qilishga majbur etish va taqibdan holi sherikka hujumni yakunlash uchun to'pni uzatish.

O'yinchi olib yurishni o'zini ta'qib qilayotgan o'yinchidan uzoqdagi qo'li bilan amalga oshiradi. Ta'qibchi qanchalik yaqin bo'lsa, to'pning sapchishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qibchining bevosita yaqinida to'pni ko'p marta sapchitib olib yurishdan foydalanmagan ma'qul, ta'qibchidan qutilish maqsadida to'psiz eng yuqori tezlikka erishib olish uchun to'pni oldinga tashlash bilan olib yurishni qo'llash yaxshi samara beradi. Oldinda ochiq sherik bo'lsa, to'pni olib yurish maqsadga muvofiq emas.

Uzatishningi qo'llanishi. To'pni uzatayotganda, o'yinchi sherigining vaziyatini, uning harakatlanish tezligi va yo'nalishini, ta'qibchi o'yinchining qanchalik yaqindaligini e'tiborga oladi. Uzatishlar ochiq va yashirin bo'ladi.

Ochiq uzatishlar chogʻida tayyorgarlik harakatlari uzatishning yoʻnalishiga muvofiq boʻladi. Ularni ilgari lanma, kuzatib boruvchi va qarshidan beriladigan turlarga boʻlish mumkin. Ilgarilanma uzatishda toʻp sherikdan sherikka, ular joyida turgan yoki parallel harakatda boʻlishidan qatʼiy nazar uzatiladi. Qarshidan beriladigan uzatishda toʻp roʻparadan kelayotgan sherikka yoʻnaltiriladi, kuzatib boruvchi uzatishda toʻp sherikka orqasidan “yetib boradi”.

Yashirin uzatishlar shundayki, bunda to'pning uchish yo'nalishi tayyorgarlik harakatlariga mos kelmaydi. Bunga orqadan, bosh ortidan, panja bilan amalga

oshiriladigan barcha uzatishlar kiradi. Bunday uzatishlarning qo'llanishi sheriklarning bir-birini juda yaxshi tushinishini, o'yinda diqqatning yuqori darajada bo'lishini talab etadi, chunki ular faqat yaqin masofadan va raqibning bevosita yaqinida qo'llaniladi.

Zamonaviy gandbol taktikasida o'yinchilarning bir uzatishni qo'llab o'zaro samarali munosabatga kirishuvi paydo bo'ladi. Masalan, o'yinchi harakat vaziyatdan to'pni darvozabon maydonchasidan sapchitib, markazdagi chiziq o'yinchisiga uzatadi, uning maqsadi – chiziq o'yinchisi darvozaga qarab turgan holda to'pni ilib olib, darhol zarbani amalga oshirsin. Buning uchun qanot himoyachi qanotdagi noqulay vaziyatdan atayin zarba berayotgandek taqlidiy harakat qiladi va darvozabonni darvoza ustuni yoniga kelishiga erishadi.

Chunki shunda chiziqdagi hujumchi uchun darvoza butunlay ochiq bo'ladi. Xuddi shunday uzatishni qanot hujumchi boshqa burchakka yo'naltirib ham amalga oshirishi mumkin.

Agar chiziq hujumchisi baland bo'yli bo'lsa, u holda ikkinchi chiziq o'yinchilari yoki o'sha qanot hujumchining o'zi uning uchun to'pni himoyachilar boshi ustidan o'tkazib, darvozabon maydonchasi tepasiga uzatishlari ("osib berishlari") kerak, uning vazifasi esa to'pni ilib olib, darvozaga kiritishdan iborat.

To'pning xuddi shunday osma trayektoriyasini boshqa sheriklar uchun ham "uyushtirish" mumkin, ular to'pni havoda ilib olib, yerga tushmay turib darvozaga zarba beradilar ("parashyut" deb ataluvchi zarba).

Bir qanot o'yinchi bunday uzatishni o'z qanot sherigiga yoki himoyachilar orasini yorib kirgan istalgan ikkinchi chiziq o'yinchisiga yo'naltirishi mumkin. Ikkinchi chiziq o'yinchilari xuddi shunday harakat qilib, harakat hujumchining zarba berishi uchun sharoit yaratadilar. Bu uzatishlarning hammasini golli deb atash mumkin, chunki ular darhol darvozani ishg'ol qiladigan vaziyatni yuzaga keltiradilar.

Yashirin uzatishni samarali bajarish uchun muayyan shartlarga rioya qilish zarur:

- to'pni qabul qilayotgan sherik tomon harakat qilmaslik kerak. To'pni qabul qilayotgan o'yinchiga tik qarash mumkin emas, uning harakatlarini nigoh bilan kuzatish lozim;

- to'pni tez va aniq, imkon qadar kam kuch sarflab uzatish kerak, shunda uzatishning maqsadi oshkor bo'lmaydi;

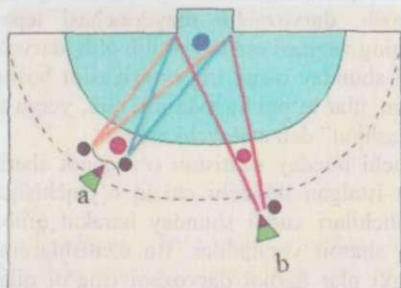
- o'zini ta'qib qilayotgan o'yinchiga yaqinroq kelish kerak, shunda uning to'pni ilib ketishga imkoni bo'lmaydi.

Zarba qo'llanishi. Eng avvalo, zarba berish taktikasi shundan iboratki, barcha zarbalarni ochiq va yopiq vaziyatlardan berish mumkin. *Ochiq vaziyat* hujumchining zarba berishga tayyorgarlik qilishi darvozabonga ko'rinib turishini ko'zda tutadi. Ochiq vaziyatda uzoqdan zarba berish yaramaydi, chunki bunday to'plarni qabul qilish darvozabonga qiyinchilik tug'dirmaydi. Darvozabon moslashishga ulgurmasligi uchun zarba berish usullarini o'zgartirib turish kerak. Zarbalar keskin, trayektoriyasi ko'tarilib boruvchi bo'lishi, to'pni aylanib uchadigan tarzda otish zarur. Harakat vaziyatdan hujum qiladigan o'yinchilar sakrash va gavgani egishdan foydalanib, zarba burchagini oshirishlari lozim.

Zarba usulini tanlar ekan, hujumchi darvozabonning xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Bo'yi past darvozabonga to'pni darvozaning yuqori qismiga yo'naltirgan ma'qul. Shpagatni bilmaydigan darvozabonga to'pni sirg'altirib sapchitib, darvozaning uzoq burchaklariga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Agar darvozabon fintlarni qo'llasa, zarbani bir oz tutib turib berish yaxshi natija beradi. Har qanday holatda darvozabonning harakatlarini kuzatib turish va ayni lahzada u qaysi oyog'iga tayanib turganini ko'rib, to'pni shu tomonga otishga intilish zarur.

Yopiq vaziyatdan zarba berishda hujumchining tayyorgarlik harakatlari darvozabonga ko'rinmaydi. Yopiq vaziyatdan zarba berganda ikki xil holat yuzaga kelishi mumkin [6] (5.1-rasm).

Birinchi holatda (a) hujumchi darvozabondan himoyachining orqasiga yashirinadi, ammo o'z maqsadini himoyachidan berkitmaydi. Aksincha, u to'ppa-to'g'ri himoyachi tomon yugurib, o'zini zarba berayotgandek ko'rsatishga urinadi va uni javob reaksiyasiga – blok qo'yishga undaydi. Gavdasini egib zarba berishdan foydalanib, o'yinchi to'pni darvozagga yo'llaydi.



5.1 – rasm. Yopiq vaziyatdan zarba berishni qo'llash chizmasi:

a – birinchi holat, b – ikkinchi holat

Ikkinchi holatda (b) hujumchi o'z harakatlarini himoyachidan ham, darvozabondan ham yashirib, zarbani juda qisqa muddatli tayyorgarlik bilan amalga oshiradi. Muhimi – himoyachiga biror qarshi usul qo'llashi uchun imkon bermaslik. Darvozabon esa to'pning qayerdan uchib chiqayotganini ko'rmaydi; bu vaqtda u odatda to'p tutgan o'yinchini ko'rish uchun vaziyat tanlayotgan bo'ladi va darvoza tomon kelayotgan to'pni qaytarishga tayyorgarlik qila olmaydi.

Fintlar – hujumchining himoyachini chalg'itishga hamda uning asosiy usulga qarshilik ko'rsatish uchun tayyorligini yo'qotishga qaratilgan, kutilmaganda boshlanib, qo'qqisdan uzib qo'yiladigan o'yin usullaridan iborat harakatlaridir.

Fintlarni to'p bilan va to'psiz amalga oshirish mumkin. To'psiz fintlarni o'yinchi harakatlanish bilan, to'pni qabul qilish uchun ochiq joyga o'tish, himoyachining etiborini sherigidan chalg'itish maqsadida bajaradi. To'pli fintlar uzatish, zarba berish, harakatlanish yordamida bajariladi.

Harakatlanishli fintni hujumchi himoyachining ta'qibidan qutilish uchun qo'llaydi. Bu fint, asosan, harakatning yo'nalishi va sur'atini o'zgartirishda ifodalanadi. Bunda harakatlanish usullari: burilib va siniq chiziq bo'ylab yugurish, to'xtash, sapchish kabi harakatlar uyg'unlashtiriladi. Muhimi, hujumchi harakatlanish texnikasi usullarini yaxshi egallagan bo'lishi kerak.

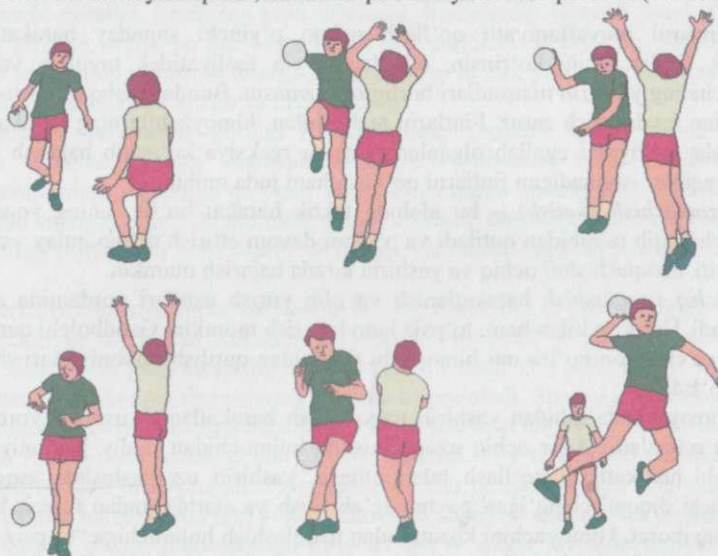
Hujumchining har qanday kutilmagan to'xtashida u bilan baravar harakatlanayotgan himoyachi inersiya tufayli o'zini to'xtata olmay, harakatini davom ettiradi. Hujumchi shundan foydalanadi. U o'ziga kerakli yo'nalishda zarb bilan otilib, to'pni olib yurishdan foydalanib qolishi yoki darvozaga zarba berishi mumkin. Agar bir-biri bilan bellashayotgan ikkala o'yinchi bir yo'nalishda harakatlanayotgan bo'lsa, to'xtab burilishli fint qo'llanishi mumkin.

Agar himoyachi joyida turgan yoki ro'paradan harakatlanayotgan bo'lsa, hujumchi aldamchi harakatlar sifatida siniq chiziqli bo'ylab yugurish va burilishlardan foydalanadi. Ketma-ket ikki marta o'ng va chap tomonga katta qadam tashlab, birinchi tomonga yo'nalishi ham mumkin. Mazkur fintdan muvaffaqiyatli foydalanish uchun katta qadamlarni tez, to'xtovsiz, oldinga siljmay yon tomonlarga, himoyachidan 1-1,5 m masofada bajarish lozim.

Fintni himoyachining oldida aylana yasab burilish bilan ham amalga oshirish mumkin.

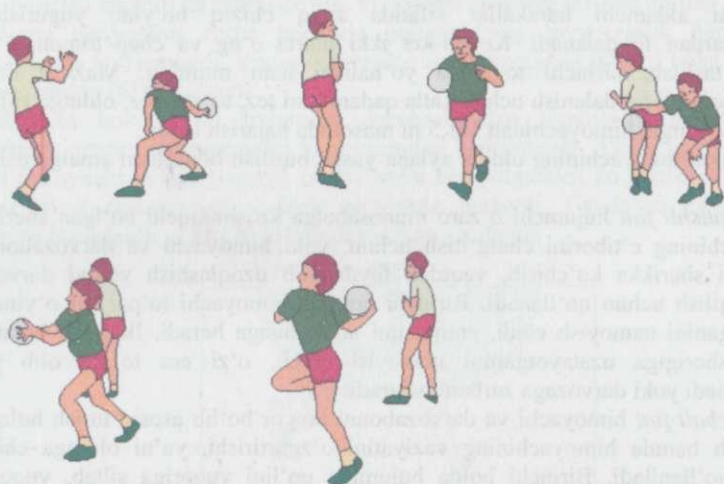
Uzatishli fint hujumchi o'zaro munosabatga kirishmoqchi bo'lgan sherikdan himoyachining e'tiborini chalg'itish uchun, yoki himoyachi va darvozabonning diqqatini sherikka ko'chirib, vaqtdan foydalanib uzoqlashish yoxud darvozaga hujum qilish uchun qo'llanadi. Birinchi holatda himoyachi to'pni bir o'yinchiga berayotganini namoyish etadi, ammo uni ikkinchisiga beradi. Ikkinchi holatda u to'pni sherigiga uzatayotganini namoyish etadi, o'zi esa to'pni olib yurib uzoqlashadi yoki darvozaga zarbani bajaradi.

Zarbali fint himoyachi va darvozabonni tayyor bo'lib asosiy turish holatidan chiqarish hamda himoyachining vaziyatini o'zgartirishi, ya'ni oldinga chiqishi uchun qo'llaniladi. Birinchi holda hujumchi qo'lini yuqoriga siltab, yuqoridan zarba berishini namoyish qiladi, ammo to'pni olib yurib uzoqlashadi (5.2-rasm).



5.2 – rasm. Yuqoridan zarba – to'pni olib yurish finti

Yon tomondan zarbali fint. Fint hujumchi 9 metrlik otish chizig'idan bir necha metr narida to'pni qabul qilganida amalga oshiriladi. Endi 3 qadamli harakatlanish bilan himoyachining bel sathi chap yon tomonidan soxta to'p otish amalga oshiriladi. Bu himoyachini oldinga chiqib chap yon tomonini zarbdan to'sishga undaydi. To'p endi gavda oldida va himoyachining o'ng tomonidan yerga urib olinadi va darvozaga zarba beriladi (5.3-rasm).



5.3 – rasm. Yon tomondan zarbali fint

Fintlarni muvaffaqiyatli qo'llash uchun o'yinchi shunday harakatlanishi kerakki, fintlar tabiiy ko'rinsin, odatdagi o'yin faoliyatidek tuyulsin va raqib hujumchining yashirin maqsadlari borligini sezmasin. Bundan tashqari, turli-tuman fintlardan foydalanish zarur. Fintlarni tezlik bilan, himoyachilarning harakatlariga ular qulay vaziyatni egallab olganlariga qadar reaksiya ko'rsatib bajarish hamda ayrim raqiblar ishonadigan fintlarni qo'llash ham juda muhim.

Uzoqlashish (ketish) – bu alohida taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi raqib ta'qibidan qutiladi va o'yinni davom ettirish uchun qulay vaziyatni egallaydi. uzoqlashishni ochiq va yashirin tarzda bajarish mumkin.

Ochiq uzoqlashish harakatlanish va olib yurish usullari yordamida amalga oshiriladi. Uni to'p bilan ham, to'psiz ham bajarish mumkin. Gandbolchi qanchalik tezkor va chaqqon bo'lsa uni himoyachi ta'qibidan qutilish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'ladi.

Himoyachi ta'qibidan yashirin uzoqlashish harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. Agar ochiq uzoqlashishda hujumchidan jiddiy jismoniy kuch, aldatchi harakatlarni qo'llash talab qilinsa, yashirin uzoqlashishda asosiysi – himoyachi diqqati chalg'igan paytni ilg'ab olish va startda undan tezroq harakat qilishdan iborat. Himoyachini kuzatuvidan uzoqlashish hujumchiga "to'psiz o'yin" olib borish imkonini beradi. Buni ma'nosi – o'yinchi to'pni o'ynalishida bevosita ishtirok etmaydi, ammo o'z faoliyati bilan buning uchun qulay sharoit yaratadi.

Hujumchi o'z harakatlanishlari bilan himoyaga har xil ta'sir o'tkazishi mumkin. Masalan, harakat o'yinchining ochiq uzoqlashishi orqa chiziq hujumchiga uning vaziyatidan darvozaga hujum qilishda, foydalanish imkonini beradi

Orqa chiziq hujumchisining darvozabon zonasiga ketishi chiziq o'yinchisiga to'pni uzatish uchun uni ta'qibidan qutqarishga imkon beradi

Ketishning yanada samarali seriyalarida hujumchi o'z harakatlanishlari bilan goh bir, goh ikkinchi ta'qibchining e'tiborini tinimsiz o'ziga jalb qilib, to'p bilan o'ynash uchun diqqatini jamlash imkonini bermaydi, chiziq o'yinchisining o'z ta'qibchisidan darvozabon zonasi bo'ylab goh bir tomonga, goh ikkinchi tomonga ketishi yoki harakat o'yinchining markazga va orqaga yashirin tarzda ketishi bunga misol bo'la oladi.

Himoyachi ta'qibidan ketishga asoslangan to'psiz o'yin – gandbolchi taktikasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ketishning ochiq yoki yopiq usulini tanlash gandbolchi biror taktik harakatni bajarayotib o'z oldiga qo'ygan vazifa bilan belgilanadi. Maydoncha bo'ylab maqsadsiz harakatlanish faqat tasodifiy muvaffaqiyat keltirishi mumkin. "To'psiz o'yin" san'atini egallash uchun dastlabki mashg'ulotdanoq taktikani o'zlashtirish lozim.

Guruhli harakatlar

Guruhli harakatlar butun jamoaning o'zaro munosabatlari uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Guruhli harakatlar qoidalarini chuqur o'rganib, ularni amalda to'g'ri qo'llash orqali tezgina darvozani ishg'ol qilishga erishish mumkin.

Guruhli harakatlarda ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etishi mumkin. Guruhli harakatning turli sheriklarning bir-biriga nisbatan qanday harakatlanishiga qarab belgilanadi: parallel, kesishma yoki to'siqdan foydalanib. Guruhli harakatlarning har bir turi bir necha yo'llar bilan bajarilishi mumkin. U yoki bu turning yo'li mazkur harakatning himoyachilarga ko'rsatadigan ta'siri, ya'ni ularni birlashtirishi yoki bir-biridan ajratishiga ko'ra tavsiflanadi.

Parallel harakatlar guruhli harakatlarning shunday turiki, bunda hujum paytida hujumchilarning harakatlanish yo'li bir-biri bilan kesishmaydi. Hujumchilarning o'z oldiga qo'ygan vazifalariga qarab bunday munosabatlar ikki yo'l bilan amalga oshirilishi mumkin: himoyachilarni bir-biridan ma'lum masofada tutib turish (tortishsiz) yoki ularni bir-biriga yaqinlashishiga majburlash (tortish) orqali.

Tortishsiz bajariladigan harakatda har bir hujumchi to'pni sherigiga uzatib, himoyachining ta'qibidan qutuladi va yana to'pni oladi. O'zaro harakatlarning asosiy sharti – to'psiz uzoqlashishni amalga oshirish. O'yinchi to'pni sherigiga berib, uzoqlashishni amalga oshiradi va yana to'pni oladi. Sherigi joyida qoladi.

Himoyachilarni tortishga asoslangan harakatda to'p tutgan hujumchi sherigiga yashirin tarzda uzoqlashish uchun sharoit yaratadi. O'z ta'qibchisini aldab o'tib, hujumchi qo'shni himoyachini o'ziga qaratadi, shu tariqa sherigini ta'qibdan ozod qiladi. O'zaro harakatlarda ikki yoki undan ortiq sheriklar qatnashishi mumkin.

Ularning o'zaro munosabatga kirishuv qat'iy izchil ravishda borishi kerak. To'p tutgan o'yinchi sherigining ta'qibchisi diqqatini o'ziga jalb qilishi lozim,

shundagina sherigi faollik ko'rsata boshlashi mumkin. Parallel o'zaro harakatlar natijasida muvaffaqiyatga erishish uchun yuqori tezlikda fintlar hamda tezkor va aniq yashirin uzatishlarni qo'llash zarur.

Kesishma harakatlar guruhli harakatlarning shunday turiki, unda sheriklarning harakat yo'nalishi hujum paytida bir-biri bilan kesishadi. Kesishma harakatlarni ikki yo'l bilan bajarish mumkin: ichki va tashqi.

Ichki kesishma o'zaro harakatlarni ikki o'yinchi bajaradi. To'p tutgan hujumchi zarba berish fintini qo'llab, himoyachini 6 metrli chiziqdan chiqishga majbur qiladi, shu tariqa sherigi uchun darvozabon zonasi yaqinida bo'sh joy xozirlab beradi. Ana shu zonaga kirgan sherik to'pni olib, zarbani amalga oshiradi. To'pni qabul qilish uchun qulay vaziyatni egallagan sherik to'p tutgan o'yinchi harakatini dastlabki yo'nalishini kesib o'tadi.

Tashqi kesishma o'zaro harakatlarni ikki, uch o'yinchi bajarishi mumkin. O'zaro harakatlarni boshlayotgan o'yinchi sherigi tomon yo'naladi. Shu yo'l bilan u himoyachilarni bir-biri tomon harakatlanishga majbur qiladi va sherigiga hujumni yakunlash uchun yo'lakcha ochib beradi. U esa siljish asnosida sherigini harakatlanish yo'lini kesib o'tadi.

Tashqi kesishma o'zaro harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun uni boshlagan o'yinchi sherigi tomon yo'nalishi kerak. Bunda u yashirin uzatishni qo'llab, uzatishdan so'ng zarba berishga taqlid qilishi va himoyachini uzoqroqqa ergashtirib ketish uchun harakatini davom ettirishi zarur. Hujumni yakunlaydigan o'yinchi qisqa masofaga yugurib borib tez zarba beradi. O'zaro harakatlarning hammasi yuqori tezlikda amalga oshirilishi shart.

To'siq – bu o'yinchilarning o'zaro shunday harakatiki, unda hujumchilardan biri sherigining ta'qibchisi yo'lini to'sadi (5.4 - rasm). To'siq sherikka ta'qibdan qutilib, darvozaga to'p otish imkonini berish yoki o'ziga yashirin tarzda ketishini qo'llab, ta'qibdan qutilish uchun sharoit yaratish maqsadida qo'yiladi.



5.4 – rasm. To'siq qo'yish

To'siqlarni ikki turi mavjud: ichki va tashqi.

Ichki to'siqda to'siq qo'yuvchi sherigi bilan uning ta'qibchisi orasida sherigining hujum chizig'ida joylashgan bo'ladi. Ichki to'siq qo'yilganda hujumchi ko'pincha darvozaga to'pni sakrab yakkama-yakka olishayotgan sherigi va himoyachi ustidan oshirib tashlaydi yoki darvozani yopiq vaziyatdan ishg'ol qiladi, chunki ichki to'siq himoyachini ta'qib qilish yoki blok qo'yish imkoniyatidan mahrum qiladi (52-rasm).

Tashqi to'siqda to'siq qo'yuvchi o'yinchi sherigini hujum chizig'idan tashqarida, himoyachini o'ng yoki chap tomonida joylashgan bo'ladi. Tashqi to'siqning varianti mavjud: uzoqlashmay, uzoqlashish hamda kuzatib borish bilan. U asosan ta'qibdan qutulish uchun, darvozabon zonasiga o'tish va o'yinchilar orasidan o'tkazib to'p o'tish uchun qo'llanadi.

Ta'qibdan uzoqlashmay o'zaro harakatlarni 3 o'yinchi to'psiz va to'p bilan boshlashi mumkin. Tashqi to'siqni uchinchi sherik yordamida amalga oshirish mumkin, bunda o'yinchi to'pni bir sherigiga beradi, o'zi ikkinchi sherigini ta'qibdan ozod qiladi, u esa to'pni olib, hujumni yakunlaydi. *Uzoqlashish bilan to'siq qo'yishda* to'siq qo'yuvchi to'pni olish yoki yana bir himoyachi diqqatini o'ziga jalb qilish uchun yashirin tarzda uzoqlashadi. To'siq qo'yishning bu yo'li ta'qibdan o'zini ozod etish yo'li bilan miqdor jihatdan ustunlikka erishish uchun qo'llaniladi. To'siq qo'yuvchi himoyachining o'zini ta'qib qilishga o'tishi oldini olish uchun u bilan uzoq olishmasligi kerak. Sherigi o'z ta'qibchisidan salgina ilgari ketgan zahoti uzoqlashishni amalga oshirgan ma'qul. Chiziq o'yinchisi to'siq qo'yish vazifasini bajarishi mumkin. Shuningdek, orqa chiziq va qanot hujumchilar to'siq qo'yuvchi bo'lib xizmat qila oladilar.

Kuzatib borish bilan to'siq qo'yishda to'siq qo'yuvchi birmuncha vaqt ta'qibchi bilan harakatlanadi, to'p tutgan sherigini undan to'sadi. Bunday o'zaro harakatlardan ayniqsa shiddatli hujum chog'ida foydalanish samarali.

Ikki kishi bo'lib bir himoyachini, albatta, to'p uzatishni qo'llab aldab o'tish mumkin. Ammo to'pni ilish va uzatish vaqtida yo'qotish xavfi uni sheriklardan biri olib yurib, ikkinchisi uni himoyachidan to'sib bergan sharoitdagiga qaraganda ko'proq.

To'siq qo'yish vaqtida o'zaro harakatlar muvaffaqiyat keltirishi uchun bir necha qoidaga rioya qilish zarur: 1) to'siqni yashirin holda qo'yish kerak; 2) himoyachidan 10 sm masofada turib, unga teginmaslik kerak; 3) uzoqlashish osonroq kechishi uchun himoyachiga orqa o'girib turish lozim; 4) ishonchli to'siq qo'yilmaguniga qadar uzoqlashishni amalga oshirmaslik kerak; 5) to'siq qo'yishdan avval hujumchi sherik joyida turgan holda himoyachining e'tiborini chalg'itish uchun fintlar qo'llashi zarur.

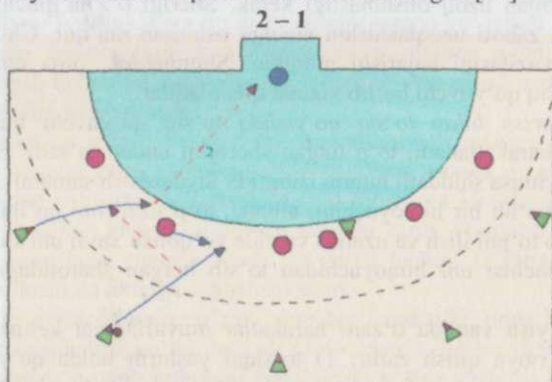
Jamoaviy harakatlar

Jamoaviy harakatlar ikki turli bo'ladi: shiddatli hujum hamda vaziyatli hujum. Shiddatli hujumda kutulmaganlik xususiyati bor, hujumchilar raqibning uyushmagan himoyasiga qarshi harakat qiladilar. Vaziyatli hujum himoya va hujum o'yinchilarining muayyan tarzda rejalashtirilgan joylashuvini nazarda tutadi, kurash har xil vaziyatlarda izchil ravishda boradi. Darvozani ishg'ol qilish uchun alohida va guruhli harakatlar kombinatsiyalarini qo'llash kerak.

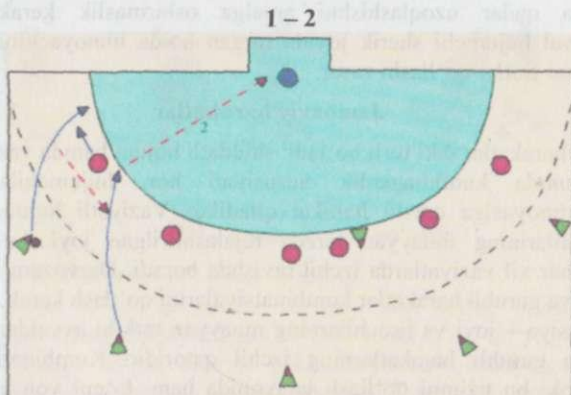
Kombinatsiya – joyi va ijrochilarning muayyan tarkibi avvaldan belgilangan alohida hamda guruhli harakatlarning izchil qatoridir. Kombinatsiyalar o'yin davomida u yoki bu tizimni qo'llash jarayonida ham, to'pni yon chiziq ortidan tashlab berish va erkin tashlash vaqtidagi standart holatlarda ham qo'llaniladi. Kombinatsiyalarni shartli ravishda oddiy (ikki va uch o'yinchining o'zaro harakati) va jamoaviy kombinatsiyalarga ajratish mumkin [17].

Oddiy kombinatsiyalar. Ushbu bo'limda nisbatan oson bo'lishi kerak bo'lgan ayrim tizimlar ko'rsatib o'tilgan.

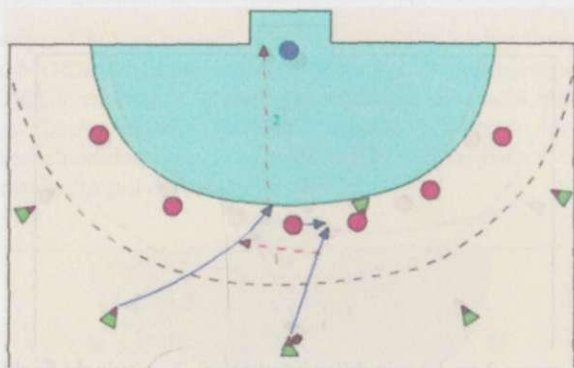
2-1, 3-2 o'yinchilarning o'zaro hamkorligi dastlab 11 yoshli jamolarda qo'llanila boshlaydi va yosh sportchilarni hujum tizimlariga o'tishga oddiy tarzda zamin yaratadi. Bunda: 1- raqam qanot o'yinchisi, 2- raqam orqa chiziq o'yinchisi, 3- raqam markaziy orqa chiziq o'yinchisi hisoblanadi. Birinchi keltirilgan son hujumni boshlovchi, ikkinchisi esa to'pni darvozaga yo'llovchi hisoblanadi. Agar hujumda ikki tarafdan ham foydalanib turilgan bo'lsa, markaziy orqa chiziq o'yinchisi qo'lini ko'tarib hujum qaysi tomondan boshlanishi kerakligini ishora qiladi. Albatta raqiblar qo'l ishorasi orqali hujumni qaysi tomondan boshlanishini oldindan bilmasliklari uchun markaziy orqa chiziq o'yinchisi buni og'zaki tarzda amalga oshirishi mumkin. 5.5 – a, b, v, g, d, e, j, rasmda 2 o'yinchi hamkorligidagi oddiy kombinatsiyalarni tashkil qilish chizmalari keltirilgan [17].



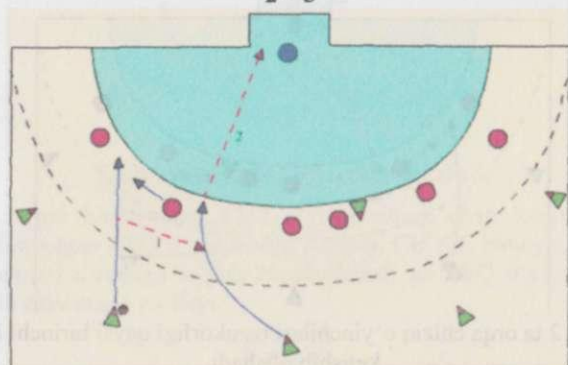
5.5 a – rasm. 2 va 1 o'yinchilar hamkorligi. 2 - o'yinchi boshlaydi



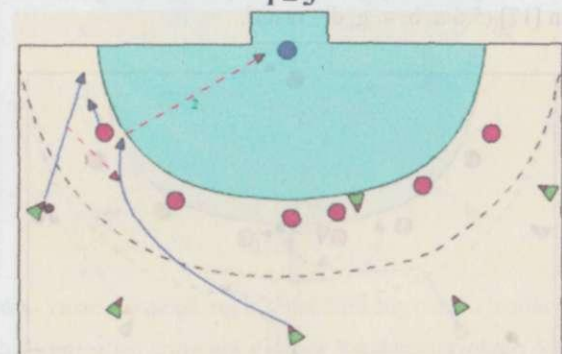
5.5 b – rasm. 1 va 2 o'yinchilar hamkorligi. 1 - o'yinchi boshlaydi



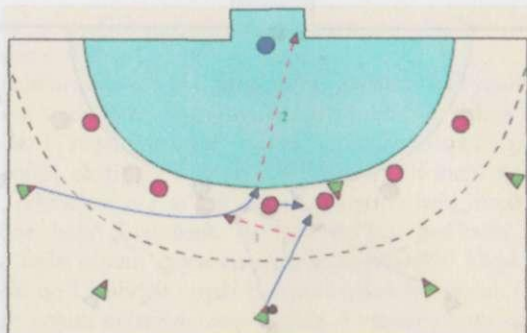
5.5 v - rasm.3 va 2 o'yinchilar hamkorligi. 3 - o'yinchi boshlaydi
2-3



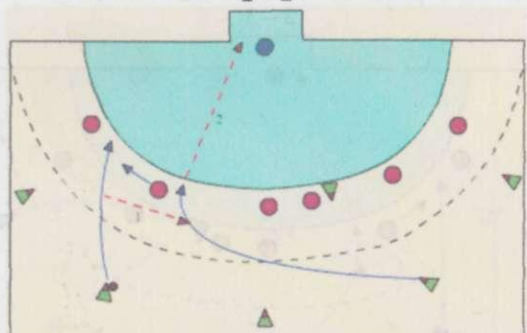
5.5 g - rasm.2 va 3 o'yinchilar hamkorligi. 2 - o'yinchi boshlaydi
1-3



5.5 d - rasm.1 va 3 o'yinchilar hamkorligi. 1 - o'yinchi boshlaydi
3-1

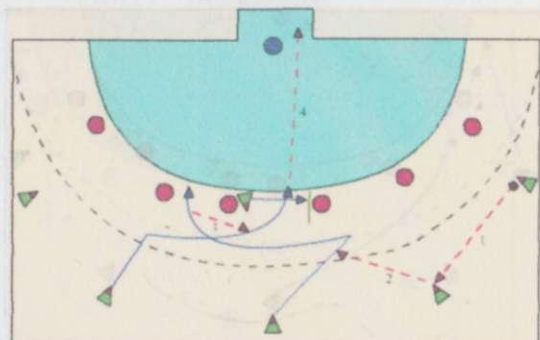


5.5 e - rasm.3 va 1 o'yinchilar hamkorligi. 3 - o'yinchi boshlaydi
2 - 2



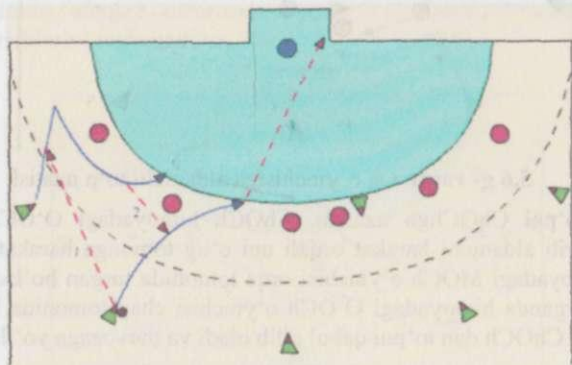
5.5 j - rasm. 2 ta orqa chiziq o'yinchilari hamkorligi qaysi birinchi boshlashini
kelishib olishadi.

Oddiy kombinatsiyalarni ayrim o'yin amplualari harakati bilan ham amalga
oshirish mumkin [17] (5.6 a, b, v, g, d - rasm).



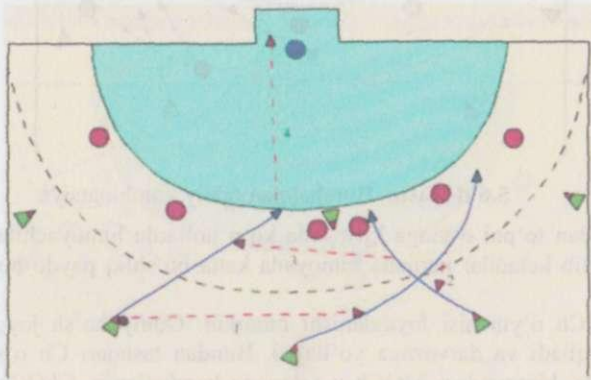
5.6 a - rasm. MOCh o'yinchisining harakati

O'OCh to'pni ChQ ga uzatadi, ChQ to'pni oldinga o'ng tomonga aldamchi harakatlangan MOChga uzatadi, MOCh birdaniga chap tomonga harakatlanib, himoyadagi O'OCh va MOCh o'yinchilari o'rtasiga aldamchi hujum uyushtirib to'pni oldinga harakatlangan ChOChga uzatadi, Ch o'yinchisi himoyadagi MOChga o'ng tomonidan to'siq qo'yadi, MOCh himoyadagi MOCh va Ch o'yinchilari orasidan to'pni darvozaga yo'llaydi.



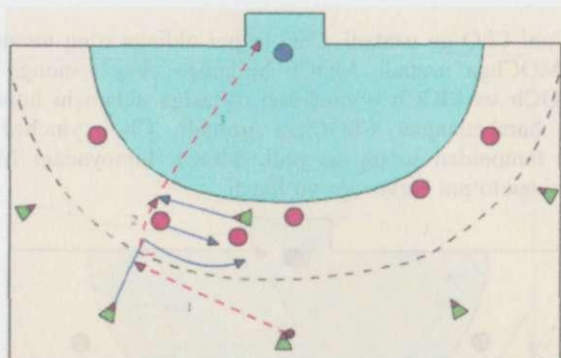
5.6 b - rasm. ChQ o'yinchisi harakati

ChOCh to'pni himoyadagi ChQ o'yinchisining chap tomoniga aldamchi hujum uyushtirayotgan ChQ o'yinchisiga uzatadi, ChOCh himoyadagi O'OCh va MOCh o'yinchilari o'rtasiga to'psiz harakatlanadi va ChQ o'yinchisidan to'pni qabul qilib olib darvozaga yo'llaydi.



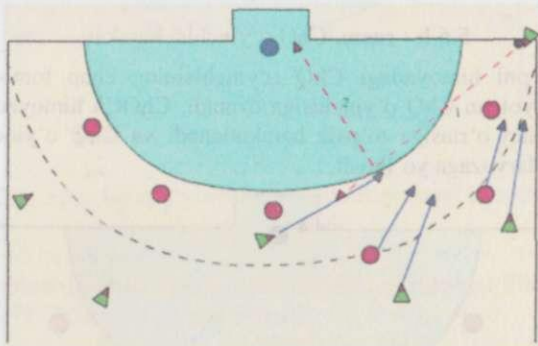
5.6 v- rasm. Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro hamkorligi

ChOCh to'pni o'ng tomonga oldinga harakatlanayotgan MOChga uzatadi, MOCh to'pni O'OChga orqa tomondan uzatadi, O'OCh himoyadagi Ch o'yinchisining o'ng tomoniga hujum uyushtirdi, ChOCh himoyadani O'OCh va MOCh o'yinchining o'rtasiga hujum uyushtiradi va to'pni O'OCh dan qabul qilib darvozaga yo'llaydi.



5.6 g- rasm. Ch o'yinchisiga aldamchi to'p uzatish

MOCh to'pni ChOChga uzatadi, ChOCh himoyadagi O'OCh to'g'risiga hujum uyushtirib aldamchi harakat orqali uni o'ng tomonga harakatlantiradi, Ch o'yinchisi himoyadagi MOCh o'yinchisi orqa tomonida turgan bo'ladi va ChOCh hujum uyushtirganda himoyadagi O'OCh o'yinchisi chap tomonida bo'sh qolgan joyga o'tadi va ChOCh dan to'pni qabul qilib oladi va darvozaga yo'llaydi.



5.6 d- rasm. Burchakdan oddiy kombinatsiya

Burchakdan to'pni o'yinga kiritishda ko'p hollarda himoyachilar raqiblarini yopishga berilib ketadilar natijada himoyada katta bo'shliq paydo bo'lishiga olib keladi.

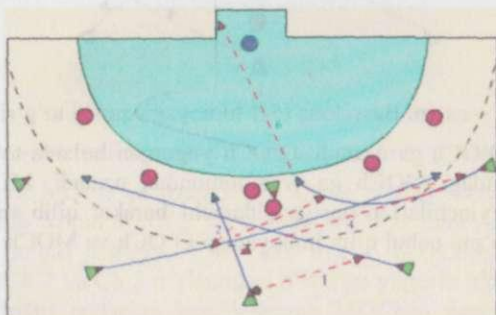
Bundan Ch o'yinchisi foydalanishi mumkin. Oddiy bo'sh joyga yuguradi, to'pni qabul qiladi va darvozaga yo'llaydi. Bundan tashqari Ch o'yinchisi to'p so'rab yugursa, himoyadagi MOCh u tomonga harakatlansa, ChOCh ham ushbu vaziyatda O'OCh o'yinchisidan to'pni qabul qilib darvozaga yo'llashi mumkin.

Agarda O'OCh himoyadagi ChQ va ChOCh o'yinchilari o'rtasiga hujum uyushtirsa bu ustunlik yuzaga keladi.

Jamoaviy kombinatsiyalar. Kombinatsiyalarning barchasini nomi bor bular ayrim davlatlar va ayrim shaxslar nomlari bilan atalgan. Bu yerda biz o'qigan,

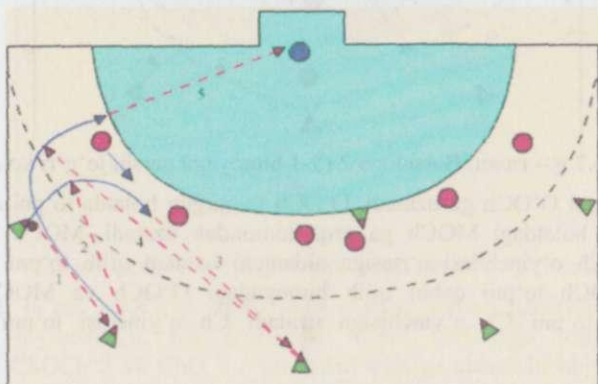
ko'rgan kombinatsiyalardan misollar keltiramiz [17] (5.7 a, b, v g, d, e, j, z, i, k – rasmlar).

Bir narsa aniq. O'yinda hujum tizimini ovoz chiqarib aytish yaxshi emas. Chunki aksariyat jamoalar buni biladilar va hujumga tayyorgarlik ko'rishlari mumkin. Ko'pgina jamoalar o'zaro kelishgan holda raqibni chalg'itish maqsadida bir hujum tizimi o'rni boshqasini nomini ishlatadilar. Masalan, agar murabbiy "Berlin" tizimini amalga oshirishni aytsa, o'yinchilar "Sharqiy Germaniya" tizimini bajarishlarini tushunadilar.



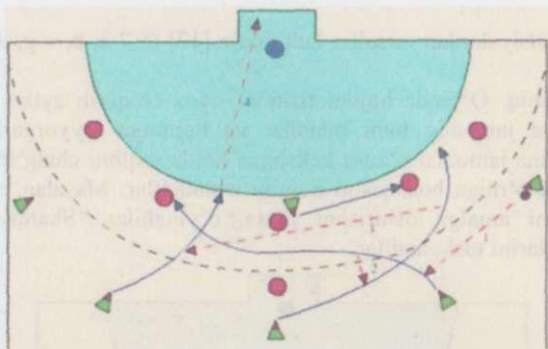
5.7 a – rasm. Pondus (6-0 himoyaga qarshi to'g'ri keladi).

MOCh to'pni O'OCh ga uzatadi. O'OCh yuguran holatda to'pni qabul qiladi va yuguran holatdagi ChOCh ga uzatadi, ChOCh to'pni O'Q ga, O'Q to'pni darhol MOCh ga, MOCh chap tomonga aldamchi harakatni amalga oshiradi shu vaqtda O'Q himoyadagi ChOCh va Ch o'yinchilari o'rtasiga yugurib MOCh dan to'pni qabul qilib darvozaga yo'llaydi. Tizimni boshqa tomondan ham o'rgating.



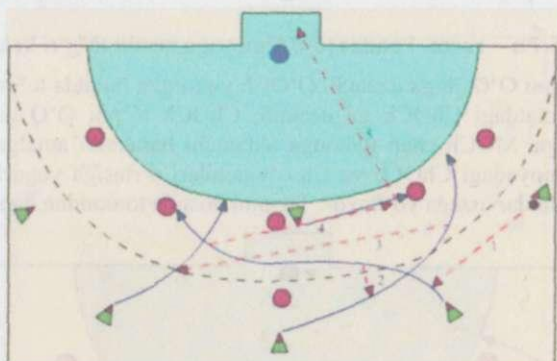
5.7 b – rasm. Uzoq to'p uzatish

ChQ to'pni ChOCh ga uzatadi ChOCh to'pni yana CHQ qaytaradi, ChQ himoyadagi O'Q va O'OCh o'rtasiga hujum uyushtirib to'pni MOCh ga uzatadi, MOCh to'pni chap burchakga harakatlanayotgan ChQ ga uzatadi, ChQ burchakdan darvozaga to'pni yo'llaydi. Tizimni boshqa tomondan ham o'rgating.



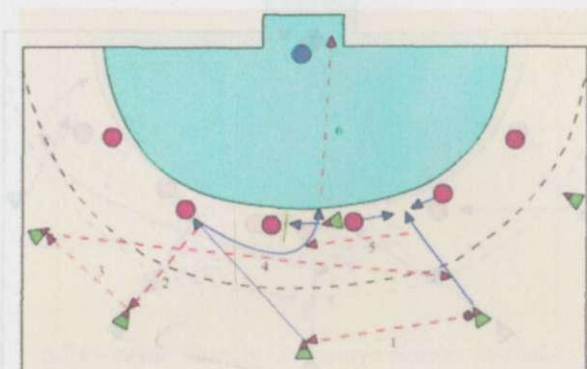
5.7 v – rasm. Barselona (5-1 himoyaga qarshi to'g'ri keladi).

O'Q to'pni O'OCh ga uzatadi. O'OCh yugurgan holatda to'pni qabul qiladi va yugurgan holatdagi MOCh ga orqa tomondan uzatadi, MOCh himoyadagi ChOCh va Ch o'yinchilari o'rtasiga aldamchi harakat qilib to'pni ChOCh ga uzatadi, ChOCh to'pni qabul qilib himoyadagi O'OCh va MOCh o'rtasidan to'pni darvozaga yo'llaydi.



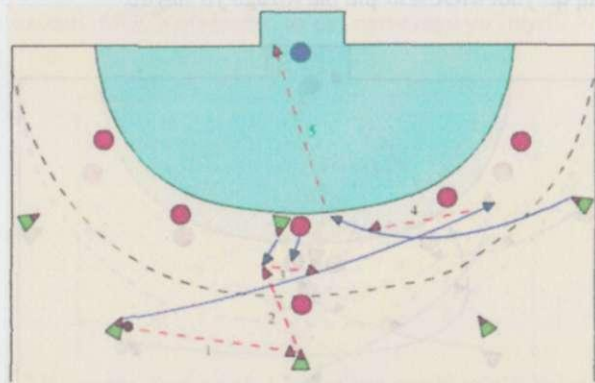
5.7 g – rasm. Barselona 2 (5-1 himoyaga qarshi to'g'ri keladi).

O'Q to'pni O'OCh ga uzatadi. O'OCh yugurgan holatda to'pni qabul qiladi va yugurgan holatdagi MOCh ga orqa tomondan uzatadi, MOCh himoyadagi ChOCh va Ch o'yinchilari o'rtasiga aldamchi harakat qilib to'pni ChOCh ga uzatadi, ChOCh to'pni qabul qilib himoyadagi O'OCh va MOCh o'rtasiga harakatlanib to'pni Ch o'yinchisiga uzatadi Ch o'yinchisi to'pni darvozaga yo'llaydi.



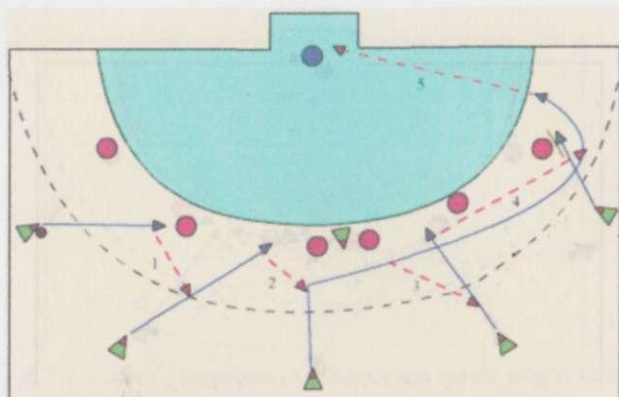
5.7 d – rasm. Fisher (6-0 himoyaga qarshi to‘g‘ri keladi).

O‘OCh to‘pni MOCh ga uzatadi. MOCh to‘p bilan himoyadagi O‘OCh 2 oldiga harakatlanib to‘pni ChOCh ga uzatadi va o‘zi himoyachilarni chalg‘itib turadi, ChOCh to‘pni ChQga, ChQ esa to‘pni O‘OChga uzatadi, O‘OCh himoyadagi ChOCh 2 va Ch 3 o‘yinчилari o‘rtasiga yugurib himoyadagi MOCh 3 va Ch 3 o‘yinчилari o‘rtasiga harakatlangan MOChga uzatadi, Ch o‘yinچisi himoyadagi MOChga to‘siq qo‘yadi, MOCh to‘pni darvozaga yo‘llaydi.



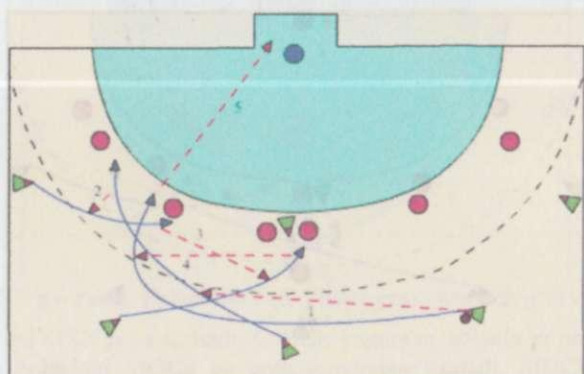
5.7 e – rasm. Zagreb (5-1 himoyaga qarshi to‘g‘ri keladi).

ChOCh to‘pni MOChga uzatib o‘zi markaz tomon harakatlanadi, MOCh to‘pni Ch o‘yinچisiga, Ch o‘yinچisi to‘pni ChOChga uzatadi, ChOCh himoyadagi ChOCh 2 va ChQ 1 o‘yinчилari orasiga aldamchi hujum uyushtirib to‘pni markazga yugurib kelayotgan ChQga uzatadi, ChQ himoyadagi ChOCh 2 va Ch 3 o‘yinчилari orasidan to‘pni darvozaga yo‘llaydi.



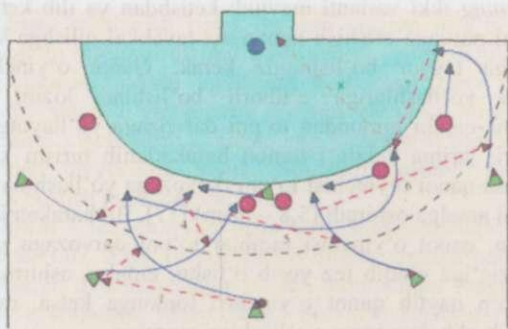
5.7 j – rasm. Daniya (6-0 va 5-1 himoyaga qarshi to'g'ri keladi).

ChQ o'yinchisi, himoyadagi O'OCh 2 qarshisiga hujum uyushtirib to'pni ChOChga uzatadi, ChOCh to'pni MOChga, MOCh ham o'z navbatida hujum uyushtirib to'pni O'OChga uzatib bir oz kutib himoyadagi ChQ 1 tomon harakatlanadi. O'OCh to'p bilan himoyadagi ChOCh 2 va Ch 3 o'yinchilari orasiga aldamchi hujum uyushtirib to'pni MOCh ga uzatadi, shu vaqtda O'Q himoyadagi O'Q 1 ga to'siq qo'yadi MOCh to'pni darvozaga yo'llaydi.



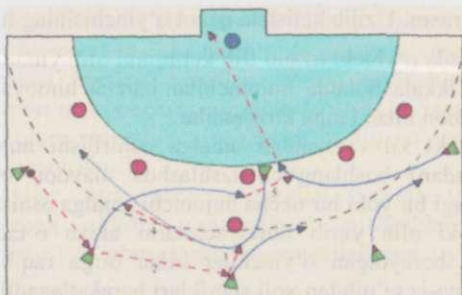
5.7 z – rasm. Sharqiy Germaniya.

O'OCh to'pni chap qanotga harakatlanayotgan MOChga uzatadi, MOCh to'p bilan himoyadagi O'Q o'yinchisining o'ng tomoniga aldamchi hujum uyushtirib to'pni ChQga uzatadi, ChQ himoyadagi O'OCh o'yinchisining o'ng tomoniga hujum uyushtirib to'pni markazga harakatlangan ChOChga uzatadi, ChOCh to'pni himoyadagi O'Q va O'OCh o'yinchilari o'rtasiga harakatlangan O'OChga uzatadi, O'OCh to'pni darvozaga yo'llaydi.



5.7 i – rasm. Sharqiy Germaniya Koreyscha shakli.

MOCh to'pni ChOCh ga uzatib chap qanot tomon harakatlanib to'pni yana ChOCh dan qabul qilib oladi va himoyadagi O'Q 1 va O'OCh 2 orasiga hujum uyushtirib to'pni ChQ ga uzatadi, ChQ markazga harakatlanib himoyadagi O'OCh 2 va MOCh 3 orasiga aldamchi hujum uyushtiradi va to'pni markazga harakatlangan ChOCh o'yinchisiga uzatadi. ChOCh to'pni O'OChga uzatadi, O'OCh himoyadagi ChOCh 2 va Ch 3 o'rtasiga hujum uyushtirib to'pni O'Q o'yinchisiga uzatadi, O'Q o'yinchisi 6 metrli darvozabon maydoni oldidan sakrab to'pni himoyadagi ChOCh 2 va ChQ 1 o'rtasiga hujum uyushtirgan MOCh o'yinchisiga uzatadi. MOCh o'yinchisi to'pni darvozaga yo'llaydi.

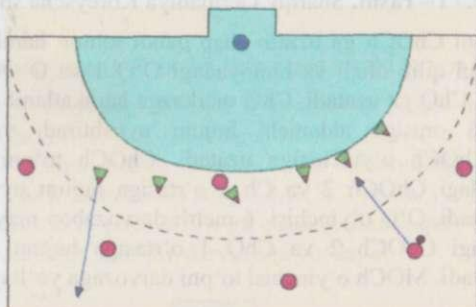


5.7 k – rasm. Serbiya (5-1 himoyaga qarshi to'g'ri keladi).

ChQ to'pni O'OChga uzatadi, O'OCh to'pni MOChga uzatib o'zi 2-3 metr oldinga harakatlanadi, MOCh to'pni himoyachilar orasidan chiqib ro'parasiga kelgan Ch o'yinchisiga, ChO' to'pni ChOChga uzatadi va chap qanot tomon harakatlanib ketadi, ChOCh himoyadagi MOCh 3 oldiga harakatlanib, himoyadagi ChOCh 2 va MOCh 3 o'rtasiga hujum uyushtirgan O'Q o'yinchisiga to'pni uzatadi, O'Q o'yinchisi to'pni darvozaga yo'llaydi.

Shiddatli hujum – bu tarqoq himoyachilarga qarshi jamoaviy harakatlarning bir turi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning bir, bir necha yoki barcha o'yinchilari raqib darvozasi tomon tezkor harakatlanishni amalga oshiradilar. Hujumni bu turi ikki yo'l bilan bajariladi: uzilib ketish va yorib ketish bilan.

Uzilib ketishning ikki varianti mavjud: ketishdan va ilib ketishdan. Birinchi variantdada yaxshi natijaga erishish uchun siz tavakkal qilishga va bir necha bor bexuda yugurishga tayyor bo'lishingiz kerak. Qanot o'yinchilari raqibning darvozaga to'pni yo'llashlariga e'tiborli bo'lishlari lozim. Agarda raqib o'yinchilari qarama-qarshi tomondan to'pni darvozaga yo'llayotgan bo'lsa qanot o'yinchisi 9 metrli jarima chizig'i tomon harakatlanib turishi kerak. Agar to'p darvozaga yo'llansa qanot o'yinchisi to'pni darvozaga yo'llash natijasini kuzatgan holda tez chiqishni amalga oshiradi (5.8 – rasm) [17]. Bu harakatning kamchiliklari ham bor. Masalan, qanot o'yinchisi raqiblar to'pni darvozaga yo'llashi bilan 9 metrli jarima chizig'iga chiqib tez yorib o'tishni amalga oshirmoqchi bo'lganda darvozabondan to'p qaytib qanot o'yinchisi tomonga ketsa, raqib o'yinchilari bemalol to'pni tutib olib darvozaga yo'llashlari mumkin.



5.8 - rasm. Uzilib ketishda qanot o'yinchisining harakatlari

Ikkinchi variantda o'yinchi to'pni ilib ketib, uni olib yuradi va o'zi darvozani ishg'ol qiladi. Har ikkala holatda hujumchilar barcha himoyachilardan ilgarilab borib, faqat darvozabon bilan janga kirishadilar.

Yorib kirish ikki xil vaziyatdan amalga oshirilishi mumkin: darvozabon zonasidan (darvozadan) boshlang'ich tashlashda maydon markazidan. Yorib kirishni ta'qib ostidagi bir yoki bir necha hujumchi amalga oshiradi, ular to'pni bir-birlariga uzatib yoki olib yurib himoyachilarni aldab o'tadilar. Hujumchilar o'zlarini ehtiyotlab borayotgan o'yinchilar bilan birga raqib darvozasi tomon harakatlanadilar, izma-iz ta'qibdan xoli sheriklari harakatlanadilar va ular hujumni yakunlashlari mumkin.

Yangi qoidalarning kiritilishi munosabati bilan dastlabki tashlashdan keyin darhol raqib darvozasi tomon yorib kirishni amalga oshirish imkonini paydo bo'ldi. Endi raqib o'yinchilari maydonning begona zonasini tark etishlarini kutishga hojat yo'q. To'pni egallagach, jamoani barcha o'yinchilari maydon markaziga yugurishlari va hujumni markazdan boshlashlari kerak. Yorib kirishli hujumda asosiysi – raqibga himoya tizimini tashkil qilish imkonini bermaslik. Ular uchta himoyachi o'z darvozasini mudofaa qilish uchun orqaga chekina olishidan qat'iy nazar, butun jamoa tezlikda qarama-qarshi tomondagi darvoza sari harakatlanishi zarur.

Shiddatli hujumni amalga oshirish uchun bir necha ko'nikmalarga ega bo'lish lozim. Muhimi – o'yinchilar o'yindagi vaziyatni tez ilg'ab, raqibdan ilgarilab

ketish uchun oldinga tashlanish kerak bo'lgan lahzani to'g'ri aniqlay bilishlari shart. Shiddatli qarshi hujumni tashkil etish uchun gandbolchilar yuqori tezlikda harakatlanish texnikasini yaxshi egallagan bo'lishlari zarur. Bunday hujumni rejalashtirar ekan, jamoa o'yinchilarni oldinga chiqarib himoyalaniish tizimini qo'llashi va barcha o'yinchilarni, ayniqsa, eng tezkorlarni qarshi hujumni amalga oshirishga oldindan tayyorlashi kerak. Shiddatli hujumni uyushtira oladigan darvozabonga ega bo'lish juda muhim.

Vaziyatli hujum – bu muayyan tizim qilib shakllantirilgan himoyaga qarshi jamoaviy harakatlar turi. Agar tezkor qarshi hujum amalga oshmagan, raqib o'z darvozasi mudofaasini uyushtira olgan bo'lsa, hujumchilar maydonda darvozabon zonasi bo'ylab o'z ampulasi vaziyatlariga muvofiq joylarni egallaydilar. Astasekinlik bilan, to'p uzatishlar sur'atini oshira borib, gandbolchilar darvozani ishg'ol etish uchun tanlangan hujum tizimidan kelib chiqib turli-tuman kombinatsiyalarni qo'llay boshlaydilar. Hujum ikki chiziq bo'ylab olib boriladi. Birinchi hujum chizig'ida har doim chiziq o'yinchilari va harakat o'yinchilar, ikkinchisida – ikkita orqa chiziq va o'yinchi va markaziy orqa chiziq o'yinchisi harakat qiladilar. Bunda harakat o'yinchilar joylarini almashtirishlari mumkin, ammo harakat o'yinchi vazifasini bajarish ular zimmasida qolaveradi. Ikkinchi chiziq o'yinchilari joy almashinib, ba'zan darvozabon zonasining shundoq oldida harakat qilsalar-da, baribir hujum uyushtiruvchilar rolini ijro etaveradilar.

Hujum chizig'ini tashkil etuvchi o'yinchilar soni turlicha bo'lishi mumkin. Hujum chizig'i tarkibidagi o'yinchilar soniga qarab ikkita hujum tizimli farqlanadi: 3:3 va 4:2.

3:3 hujum tizimi. Birinchi chiziqda bir chiziq o'yinchisi va ikkita harakat o'yinchi, ikkinchi chiziqda esa ikki nafar orqa chiziq o'yinchi hamda markaziy orqa chiziq o'yinchisi harakat qiladilar. Chiziq o'yinchisi markaziy zonada joylashadi, darvozabon maydonchasi yaqinida faoliyat ko'rsatadi va faqat ahyon-ahyonda ikkinchi hujum chizig'i o'yinchilariga to'siq qo'yish yoxud to'p qabul qilish uchun undan uzoqlashadi.

Qanot o'yinchilar darvozabon zonasidan uzoqda 9 metrli chiziqdan tashqaridagi va zona oldidagi vaziyatlarni egallashlari mumkin. Qanot o'yinchilarning turlicha joylashuvi raqib himoyachilarining o'yinini turlicha tashkil qiladi.

Qanot hujumchining darvozaga yaqin turishi himoyachilarni yaqindan ta'qib qilishga majburlaydi, himoya zonasini tarqoq holga keltiradi, hujumchiga esa boshqa joyda miqdoriy uzunlikni yuzaga keltirish uchun harakat vaziyatdan yashirincha uzoqlashish imkonini beradi.

Darvozabon zonasidan uzoqda joylashgan qanot hujumchi to'pni o'ynashda ishtirok etishi mumkin, unda o'z qanotdagi vaziyatidan darvozaga hujum qilish imkoniyati ko'payadi, chunki bunday holatda himoyachi uni yaqinidan ta'qib qila olmaydi va markazga surib chiqariladi.

Ikkinchi chiziq o'yinchilari to'pni bir-birlariga tez-tez uzatib harakatlanadilar. Birinchi chiziq o'yinchilari yuqori sur'atda siljib, to'siq qo'yib, uzoqdan to'pni olishga va darvozabon zonasiga o'tishga sharoit yaratadilar hamda to'pni qabul qilish uchun bo'sh bo'ladilar.

4.2 hujum tizimi. Bu tizimda birinchi hujum chizig'ida ikkita chiziq o'yinchisi va ikki nafar qanot o'yinchi, ikkinchi chiziqda esa ikkita orqa chiziq o'yinchi harakatlanadi. Qanot o'yinchilarining qanday joylashishiga qarab ikki xil harakatlanishi varianti yuzaga kelishi mumkin. Agar harakat o'yinchilar darvozabon zonasidan uzoqda joylashsalar, unda hujumchilar o'ziga xos uchburchaklarda o'zaro munosabatga kirishib, raqib himoyasini yorib o'tadilar va markaziy zona orqali darvozaga hujum qiladilar.

Ikkinchi variantda, agar harakat o'yinchilar darvozabon zonasi yaqinida joylashsalar, asosiy o'yin orqa chiziq hujumchilar orasida yuz beradi, birinchi chiziq o'yinchilari esa ularga uzoqqa to'p otish uchun sharoit yaratib beradilar.

Hujumdagi taktik harakatlar qoidalari

Taktika qoidalari – sport kurashini olib borishning asosiy qonuniyatlari, gandbolchilar ularga tayanib o'z taktik harakatlarini oqilona tashkil etadilar. Ularni bilish o'yinchiga ongli faoliyat ko'rsatishda, harakatlanish tartibi va o'yin intizomiga rioya qilishda yordam beradi. Mazkur qoidalarga bo'ysunish hujumda harakat qilish yo'llarini tartibga soladi, ammo tashabbus ko'rsatishni cheklamaydi.

1. **Miqdoriy ustunlikka erishish.** Bu hujum va himoya orasidagi miqdoriy muvozanatning buzilishi demakdir. Hujumda miqdoriy ustunlikka turli yo'llar bilan erishish mumkin: 1) to'pni uzoqqa uzatish hisobiga kurash o'chog'ini maydonchanning bir tomonidan boshqasiga ko'chirish orqali; 2) o'yinchilar, ayniqsa, harakat o'yinchilarining tezkorlik bilan vaziyatini o'zgartirishi orqali; 3) o'yinchilarning maydon bo'ylab harakatlanishi sur'atini almashtirish orqali; 4) to'siq qo'yish, fintlarni qo'llash orqali.

2. **Haraktlarning xilma-xilligi.** Bu qoida taktik harakatlardan bir qolipdan foydalanishni istisno qiladi. Hujumchilarning har qanday harakati himoyachilar uchun kutilmagan bo'lishi lozim. Bunga erishish yo'llari: 1) o'yin davomida turli hujum tizimlarini qo'llash; 2) hujum turli variantlarda yakunlanadigan kombinatsiyalarni navbatlash; 3) amplitusi bir, ammo o'yin uslubi har xil bo'lgan o'yinchilarni almashtirish; 4) harakatlar improvizatsiyasi.

3. **O'yin intizomiga rioya qilish.** Raqib jamoa bilan har bir uchrashuv uchun harakatlarning taktik rejasini ishlab chiqiladi. O'yin oldidan murabbiy mazkur rejani jamoaning barcha a'zolariga yetkazib, raqibning kuchli va zaif jihatlarini ma'lum qiladi hamda kurashning aniq yo'llarini belgilab beradi. Jangning dastlabki lahzalaridanoq gandbolchilar shu rejani amalga oshirishga kirishadilar, uning faqat ayrim o'rinlariga ahamiyatsiz o'zgarishlar kiritishlari mumkin. Buning uchun o'yinda: 1) jamoaning barcha a'zolari taktikaning asosiy qoidalarni o'zlashtirib olishlari; jamoadagi o'z amplituasiga muvofiq vazifalarni vijdonan bajarishlari; 3) reglamentlangan va improvizatsiyalangan harakatlarning optimal nisbatlariga rioya qilishlari; 4) murabbiy va jamoa sardori ko'rsatmalari asosida, shaxsiy tashabbusni namoyon etgan holda o'z hatti-harakatlarini o'zgartirishning maqsadga muvofiqligini aniqlay olishlari zarur.

4. **O'zaro yordam.** Gandbol – jamoaviy o'yin va muvaffaqiyatga erishish jamoaning barcha o'yinchilari harakatiga bog'liq. Shuning uchun har bir o'yinchining faoliyati umumjamoa vazifasini bajarishga bo'ysundirilishi shart. Bunda jamoaning barcha a'zolari istisnosiz ravishda jamoadagi o'z vazifalarini

viydonan ado etishlari, zarur paytda sheriklarining majburiyatlarini ham o'z zimmalariga olishga tayyor turishlari kerak. Bu tamoyilni ro'yobga chiqarish uchun gandbolchi o'yin usullarini oqilona qo'llashi lozim. Quyidagilarni yodda tutish joiz: 1) to'pni uzatish uchun uzatayotgan o'yinchi mas'ul, u harakati tezligi va egallagan joyini hisobga olishi kerak; 2) agar to'pli o'yinchi o'z imkoniyatlarini to'g'ri mo'ljallay olmasdan qiyin sharoitga tushib qolsa va to'pni kimga uzatishni bilmasa, sherigi o'z ta'qibchisidan uzoqlashib, to'pni qabul qilish imkonini topishga majbur; 3) agar to'pli o'yinchi xatoga yo'l qo'yib, to'pini qo'ldan chiqarsa, uning barcha sheriklari shu zahoti himoya harakatlarini bajarishga o'tadilar [8].

5.2.2. Maydon o'yinchisining himoyadagi o'yin taktikasi

To'g'ri tashkil etilgan himoya jamoaning muvaffaqiyatini mustahkamlabgina qolmay, keyingi harakatlarning ishonch bilan bajarilishini ta'minlaydi. Himoya harakatlari raqiblarning hujum taktikasiga xos xususiyatlardan kelib chiqib uyushtiriladi ularning tasnifi 5.2-jadvalda taqdim etilgan [8].

5.2 jadval

Himoya taktikasi													
Harakatlar													
Alohida				Guruhli				Jamoaviy					
Ta'qib qilish		Finllar		Ehtiyotlash	Diqqatni ko'chirish	Taqsimlab olish	Sirg'alib o'tish	Tizimlar					
To'psiz o'yinchining ilib ketishi	To'pli o'yinchining ilib ketishi							Shaxsiy	Zonaga xos	Aralash			
Harakatlanish yo'llari													
Taqalib ta'qib qilish		Chiqish	Orqaga ketish	Harakatlanish bilan	To'siq qo'yish bilan	Ta'qib ostida	Blok qo'yish vaqtida	Almashinish bilan	Uzatish bilan	Standart holatlarda	Diqqatni ko'chirib	Ko'chirmasdan	
Uzoqdan ta'qib qilish													
Variant												6:0, 5:1, 4:2, 3:3	
												5+1	
												4+2	
												Butun maydon bo'y lab yaqin zonada	
												Oldinga chiqib	
												Oldinga chiqmay	
												Ta'qib faqat vaziyatda, hamma erda	

Alohida harakatlar

Darvozani ishonchli qo'riqlay olish uchun himoyachi mudofaada o'ynash usullarini yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Usulning o'zidan tashqari mazkur usulni muayyan vaziyatda qo'llash qoidalarini aniq bilish hamda uni amalda qo'llay olish juda muhim. Alohida harakatlar taktikasida to'pni urib chiqarish va ilib ketish, blok qo'yishni amalga oshirish, to'pli va to'psiz o'yinchini ta'qib qilish, fintlardan oqilona foydalanish qoidalarini bilish zarur.

Urib chiqarishni qo'llash. Hujumchining qo'lidan to'pni urib chiqarish uchun himoyachi to'pgacha masofani, o'yinchining harakatlanish tezligini, to'pni yo'naltirish uchun o'z sheriklarning joylashuvini (yo'naltirilgan urib chiqarish) hamda raqib o'yinchilarining joylashuvini (to'pni adashib shu tomonga yo'naltirmasligi uchun) aniqlaydi. To'pni olib yurish vaqtida urib chiqarish taktikasining asosiy sharti – kutulmaganlik. Bunda himoyachi o'z niyatlarini xotirjam hatti-harakatlari bilan niqoblashi lozim.

Blok qo'yishni qo'llash. Blok qo'yishni qo'llar ekan, himoyachi eng avvalo haqiqiy to'p otish fintdan ajrata bilishi kerak, aks holda bu harakatga to'g'ri reaksiya ko'rsatmaydi. To'pning uchish yo'nalishini aniqlash va unga to'siq qo'yish uchun hujumchi otishni qay yo'l bilan amalga oshirmoqchiligidini oydinlashtirib olish zarur. Shundan so'ng himoyachi darvozaning optimal zonasini berkitish uchun hujumchi ro'parasidagi vaziyatni egallashi lozim bo'ladi.

To'psiz o'yinchini ta'qib qilish – bu himoyachning shunday harakatlariki, ular ta'qib ostidagi hujumchiga to'pni qo'lga kiritish uchun qulay vaziyatni tanlashga xalal berish va uni ilib ketishga yo'naltiriladi. Hujumchini ta'qib qilishning ikki yo'li bor – taqalib va uzoqdan ta'qib qilish.

Uzoqdan ta'qib qilish hujumchining darvozaga hujum qilishi uchun qulay vaziyatni tanlashga halal berishga qaratiladi. Bunday ta'qib zonadagi himoyaga xos. Himoyachi darvozabon zonasi oldida to'p uzatishlarni, o'yinchilarning maydondagi harakatlarini va o'zi taqib qilayotgan o'yinchining harakatlanishlarini kuzatish imkoniga ega bo'ladigan tarzda joylashadi. Asosiy vazifa – uni darvozaga yaqinlashtirmaslik.

Taqalib ta'qib qilish ta'qib ostidagi o'yinchining to'pni qo'lga kiritishiga halal berishga qaratiladi. Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchiga yaqin joyda bo'ladi va uning sheriklaridan to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'ymaydigan tarzda joylashadi. Buning uchun u, agar ta'qib ostidagi o'yinchi uzoqdan otishlar zonasida bo'lsa, uning hujum chizig'idan bir oz chetroqda, to'pli o'yinchiga yaqinroq yerda bo'lishi lozim. Agar hujumchi 6 metrli chiziq yaqinida bo'lsa, ta'qibchi o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchiga orqa o'g'irgan holda u bilan to'pli o'yinchi orasidagi vaziyatni tanlaydi va uni to'pli sheriklaridan to'sishga intiladi.

To'pli o'yinchini taqib qilish – Bu himoyachidan o'z ta'qibi ostidagi hujumchiga to'p otishni amalga oshirishni uzoqlashib ketishga xalal berish hamda uning sheriklari bilan munosabatga kirishuvini murakkablashtirishga yo'naltirilgan harakatlaridir. Himoyachi har doim ham, xatto taqalib ta'qib qilish yo'li bilan hujumchining to'pni qo'lga kiritishiga to'sqinlik qilishga erishavermaydi. Agar ta'qib ostidagi o'yinchi to'pni qo'lga kiritisa va birmuncha uzoqroqda bo'lsa himoyachi tezlikda unga yaqinlashib darvozaga to'p otishiga xalal berishi

sheriklari bilan munosabatga kirishish imkoniyatlarini cheklab qo'yishi zarur. Bunday harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni raqib to'pni qabul qilishga tayyorlanayotgan lahzada amalga oshirish lozim, chunki bunday vaziyatlarda hujumchining aldamchi harakatlar qilish imkoniyati minimumgacha torayadi. Himoyachi chiqishni odatda o'yinchi va to'pga blok qo'yish bilan uyg'unlashtiradi.

Ilib ketish – To'pni ilib ketish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini aniqlash va to'pni ishonch bilan egallab olish uchun qulay vaziyat tanlashi kerak. Muvaffaqiyatli bajarilgan ilib ketish shiddatli hujum boshlash uchun singal sifatida xizmat qilishi mumkin. Maydonga ko'ndalang yo'nalishda uzatilgan to'pni ilib ketish uchun himoyachi o'z niyatlarini oshkor qilmay, avvaldan hujumga shaylanib turadi, hujumchi uzatish uchun barcha tayyorligarlik ishlarini amalga oshirib, endi to'p yo'nalishini o'zgartira olmaydigan lahzada himoyachi ehtimoli bo'lgan uzatish chizig'idan joy egallaydi. Harakat to'pni qabul qilib oladigan o'yinchi tomon yo'nalishi lozim. Agar ilib ketish amalga oshmasa, himoyachi to'pni o'yinchining yaqiniga kelgach unga blok qo'yishi mumkin. Bundan tashqari, himoyachining to'p ilib olinayotgan paytda tezkor yaqinlashuvi hujumchining mo'ljallarini barbod qilib, uni to'pni berkitishga majbur qiladi.

Hujumchi orqasidan chiqib, uzatilgan to'pni ilib ketish ham mumkin, ayniqsa agar hujumi to'pga peshvoz chiqmayotgan bo'lsa buni bajarish qulay. Bunda muhimi – o'z niyatlarini oldindan bildirmaslik, tezkorlik bilan hujumchidan o'zib ketishga intilib harakatlanishdir.

Fintlar – Bu himoyachining hujumchini o'zi istagan javob reaksiyasiga majbur qilishga qaratilgan individual harakatlari. Asosiysi – istalgan vaziyatni avvaldan mo'ljallab olish.

Harakatli fint – hujumchini maydonchani ma'lum bir tomoniga yo'naltirish niyatida himoyachi uning hujum chizig'idan bir oz yon tomonga siljiydi. Ochiq zonani ko'rgan hujumchi shu tomonga tashlanadi, himoyachi esa uni tanasi bilan to'sib, siqib chiqaradi.

Hujumchini shoshib harakatlanishga majburlash maqsadida himoyachi shiddat bilan u tomon o'tilib, hujum harakatini namoyish qiladi. Odatda, bunday holatda hujumchi to'pdan qutulishga yoki uni olib yurishga urinadi. Lekin himoyachi zarur masofada to'xtab qarshi harakatlanishga tayyor turadi.

Boshqa vaziyatda ikki hujumchi orasiga tushib qolgan himoyachi to'pni olib yurgan o'yinchiga tashlanadi. Uni olib yurishni to'xtatishga majbur qilib, tezgina e'tiborini uning sherigiga qaratadi va taqalib ta'qib qila boshlaydi. To'pni egallab turgan o'yinchi joyidan to'pni otish yoki uni yo'qotishdan boshqa iloji qolmaydi.

Blokli fint – quyidagicha amalga oshiriladi. Himoyachi maydonning hujumchi mavaffaqiyatli to'p otish qismini avvalroq berkitadi. Shu tariqa u to'p otishning eng kam ishlov berilgan usulini qo'llashga majbur qiladi va to'pning xaqiqiy uchish yo'nalishini aniqlab, unga shu zahoti blok qo'yadi [6].

Guruhli harakatlar

Himoyadagi guruhli harakatlar - ikki, uch o'yinchining alohida o'yin vaziyatlarida hujumchilarga qarshilik ko'rsatib, bir-birlariga samarali yordam

berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruhli harakatlarga ehtiyotlash, diqqatni ko'chirish, sirg'alib o'tish va taqsimlash kiradi.

Ehtiyotlash (padstraxovka) – guruhli harakatlarning bir turi bo'lib bunda har bir himoyachi sherigiga yordam berish uchun doimiy ravishda tayyor turadi va zarur paytda ta'qibdan qutilib chiqqan hujumchiga diqqatini ko'chirib, ko'makka shoshadi.

Ta'qib qilish vaqtida ehtiyotlash – shunday ifodalanadiki zonali himoya o'yinchilari oldinga chiqib, hujumchi bilan bellashayotgan sheriklari zonasini berkitish uchun to'p tomon siljiydilar.

Agar bir himoyachi ta'qib qilishni eplay olmayotgan bo'lsa qo'shni himoyachi shu xaxoti bellashuvga kirishib, yorib kirgan hujumchining muvaffaqiyatli harakatlariga xalal berishga intiladi. Ehtiyotlovchi hujumchini uning izidan kelayotgan ta'qibchisi tomon surib yuborishi kerak.

Blok qo'yish vaqtida ehtiyotlashning mohiyati shundan iboratki, ehtiyotlovchi ta'qibchining harakatlarini aynan takrorlamaydi, balki to'silayotgan joy maydonini kengaytiradi. Agar sheriklar yonma-yon turgan bo'lsalar, ularning qo'llari "devor" hosil qilishi lozim.

Agar sheriklarning biri ikkinchisining orqasida tursa oldindagisi blokni yuqoridan, orqadagisi yon tomondan yoki pastdan qo'yadi. Ba'zan o'yinchilar guruhli blokni ham qo'llaydilar.

Ko'chirish (diqqatni ko'chirish) – bu guruhli harakatlarning bir turi bo'lib, unda himoyachilar o'zlari ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashadilar.

Ko'chirishni hujumchilarning ro'paradan yoki kesishmalari paytida amalga oshirish mumkin. Bunday holatda ta'qib ostidagilarni almashtirish hujumchilar o'zaro uchrashgan vaqtda amalga oshiriladi.

Ko'chirish bir hujumchi darvozabon maydoni bo'ylab harakatlanayotgan paytda ham yuz berishi mumkin. Unda ta'qib qilayotgan himoyachi uni eng yaqinida turgan sherigigacha kuzatib borib, o'yinchini unga topshiradi. Endi harakatlanayotgan o'yinchini boshqa himoyachi ta'qib qila boshlaydi va h/k.

Orqa chiziq hujumchini ta'qib qilganda, to'siq qo'yganda ham ko'chirish amalga oshiriladi. 3 himoyachi to'siq qo'yayotgan o'yinchiga, 2 himoyachi esa to'p tutgan 4 hujumchiga diqqatini ko'chiradi. To'pli o'yinchini ta'qib qilayotganda diqqatini ko'chirish mumkin emas. Uni to to'pni qo'lidan chiqarguniga qadar ta'qib qilib borish zarur. Shuningdek himoyachidan tezkorroq o'yinchiga ham diqqatini ko'chirish yaramaydi.

Sirg'alib o'tish – bu himoyachilarga ta'qib qilganda o'zaro to'qnashib ketish va to'siqlardan qochish imkonini beruvchi guruhli harakatlar turi.

Ko'pchilik holda bunday o'zaro harakatlardan shaxsiy va aralash himoyada foydalanadilar. To'pli o'yinchini ta'qib qilishda sirg'alib o'tishning varianti. 4 hujumchi olib yurishdan foydalanib, o'z 2 ta'qibchisini uch sherigi – 3 himoyachi tomon yo'llaydigan tarzda harakatlanadi. To'qnashuvdan qochish uchun 2 himoyachi ta'qib ostidagi o'yinchiga imkon qadar yaqin kelishi. 3 himoyachi esa orqaga chekinishi lozim. 2 va 4 o'yinchilar juftligi o'tib ketgani zahoti 3 himoyachi yana o'zi ta'qib qilayotgan 5 o'yinchiga nisbatan zarur vaziyatni egallaydi.

Boshqa variantda 2 hujumchi 4 himoyachini o'zining hujum bo'yicha 3 sherigi tomon yo'llashga intiladi. Bu holatda 4 ta'qibchi o'z 5- sherigi va 3 hujumchilar orasidan sirg'alib o'tadi. Ta'qibchi o'yinchining sherigi – 5 himoyachi orqaga chckinib, bo'sh joy yaratadi.

Sirg'alib o'tishni qo'llaganda, to'pli o'yinchini ta'qib qilayotgan sherikka; to'p tomon harakatlanayotgan sherikka; aralash himoyada – shaxsan ta'qib qilinayotgan o'yinchiga o'tib ketish imtiyozini berish zarur.

Taqsimlab olish – guruhli harakatlarning bir turi bo'lib, unda himoyachilar ma'lum lahzada bir vaqtda bir necha hujumchini taqalib ta'qib qiladilar. Bunday o'zora harakat to'pli o'yinchini “uch soniya”, “to'p bilan uch qadam” qoidalarini buzishga yoki to'pni mo'ljallanmagan yo'nalishda biror tomonga otishga majbur qilishga qaratiladi. Taqsimlab olishni amalga oshirish lahzasida belgilash juda muhim. Agar himoyachi vaqtdan oldingi o'yinchini taqalib ta'qib qila boshlasa, to'pli hujumchi ham boshqacha qaror qabul qiladi. Bunday harakatning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun taqsimlab olish quyidagi holatlarda qo'llash maqsadga muvofiq. 1) to'pli o'yinchi to'pni olib yurish, ilib olgandan keyin, uzatishga tayyorlanib uchinchi qadamni tashlaganda; 2) agar to'pni o'yinga kiritish uchun xushtak chalingan bo'lsa; 3) agar hujumchi sakrab, uzatishga tayyorlanayotgan bo'lsa [6].

Jamoali harakatlar

Himoyadagi jamoali harakatlar uchta tizimga taqsimlanadi: shaxsiy, zonali va aralash himoya.

Shaxsiy himoya - Jamoali harakatlar tizimi bo'lib, bunda har bir himoyachi bitta hujumchini ta'qib qiladi. Hujumchilar taqsimlashni ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin. Birinchi variantda murabbiy o'yinchilarni kuchiga qarab taqsimlaydi, tezkorroq hujumchilarni chaqqonroq himoyachi ta'qib qiladi. Ikkinchisida – himoyachilar o'zlariga yaqin turgan hujumchilarni tanlab oladilar. Ikkinchi variantdan faqat barcha o'yinchilar himoya harakatlariga teng darajada tayyorgarlik ko'rgan holdagina foydalanish mumkin. Bunday himoyada hujumchilarning uzatish va otishlarni bajarish qiyinlashadi, chunki o'yinchilar doimiy ravishda ta'qib ostida bo'ladi.

Shaxsiy himoya ikki yo'l bilan tashkil etilishi mumkin: himoyachilarning ko'chirishi yordamida va ko'chirishsiz.

Ko'chirishli himoyani barcha himoyachilari juda harakatchan bo'lgan jamoa qo'llay oladi. Bunday himoyada har bir o'yinchi uchun muhimi – raqibning bitta hujumchisini doimiy ravishda taqalib ta'qib qilib yurish, ammo zarurat tug'ilsa har qanday boshqasiga diqqatni ko'chirish. Barcha himoyachilar uchun yuksak harakatchanlikdan tashqari ehtimoliy vaziyatlarni avvaldan bilish uchun taktik mahorat zarur.

Ko'chirishsiz himoya uchun himoyachilarning yuqori darajadagi harakatchanligi bilan birga xuddi shunday ishchanlik xususiyati lozim. Axir bunday tizimda o'yinchi butun maydoncha bo'ylab ta'qibdan qutilishga intilayotgan hujumchi izidan qolmay yurishi kerak. Hujumchilar to'siq tashkil etadigan vaziyatni o'tkazib yubormaslik juda muhim.

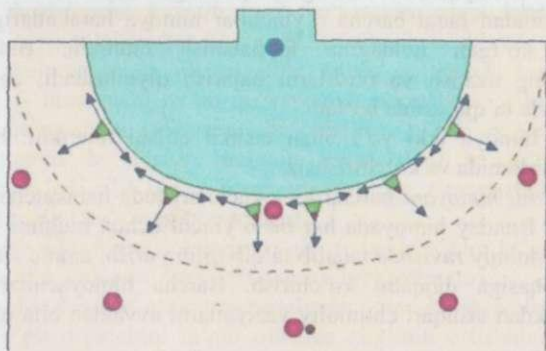
Shaxsiy himoyani butun maydon bo'ylab yoki maydonning faqat o'ziga tegishli yarmida quyidagi hollarda qo'llash mumkin. 1) raqib jamoasidagi o'yinchi o'yindan chiqarilgan bo'lsa; 2) agar raqib uchun odatiy bo'lgan hujum taktikasini qo'llash kerak bo'lsa; 3) raqibning jismoniy va texnik tayyorgarligi zaif bo'lsa; 4) to'pni tezda egallab olish zarur bo'lsa.

Zonali himoya – jamoali harakatlarning shunday turiki, unda har bir himoyachi o'yinchilarning harakatlari tizimida muayyan vazifalarni bajaradi hamda mazkur tizimning ma'lum bir zonasi uchun mas'ul hisoblanadi. Zonali himoyaga mos xususiyat – raqib hujum boshlagan joy va uning yo'nalishiga qarab o'yinchilarning harakatlanishidir. Zonali himoya birinchi va ikkinchi chiziqlarda faoliyat ko'rsatayotgan miqdoridan kelib chiqib, o'yinchilarning bir nechta o'zaro harakatlanish tizimlari tomonidan tashkil etilishi mumkin.

6 : 0 Himoya tizimi [17]. Barcha himoyachilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab joylashadilar. Bu- dastlabki saflanish. Himoya harakatlarini ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin: darvozabon zonasidan chiqmasdan va chiqish bilan.

Chiqishsiz himoya. Himoyachilar darvozabon zonasidan ketmaydilar va faqat to'p tomon siljiydilar. Bunday himoya keng front bo'ylab harakatlanadigan yaxshi qanot o'yinchilarga ega, ammo to'pni uzoqdan otishlari birmuncha zaif bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi. Barcha himoyachilar to'pga blok qo'yishni egallagan bo'lishlari lozim.

Chiqishli himoya. Agar ikkinchi chiziqning hujumchilaridan biri to'pni qo'lga kiritisa uning ro'parasidagi himoyachi chiqib, uni ta'qib qila boshlaydi va to'pga blok qo'yishga, uni urib chiqarish, ilib ketishga urinadi (5.9-rasm). Chiziq oldida hosil bo'lgan bo'sh joyni himoyachining o'ng va chap tomonidagi sheriklari ehtiyotlab turadilar. Chiqqan himoyachi hujumchini to'pdan qutilishga majbur qiladi va yana o'zining darvozabon maydoni chizig'i oldidagi dastlabki vaziyatini egallaydi.

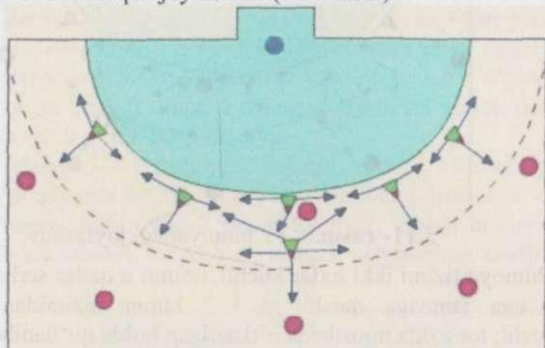


5.9-rasm. 6 : 0 himoya tizimidagi joylashuv

Chiziqqa qaytishning ikki varianti mavjud. Birinchi holatda himoyachi o'z joyiga qaytib, doimiy ravishda muayyan sheriklar orasida bo'ladi. Ikkinchi holatda himoyachini ta'qibchi qanchalik uzoqqa olib ketmasin, u eng yaqin yo'l bilan

ortiga qaytadi. Ikkinchi variant ancha ilg'or, ammo o'yinchilardan har qanday vaziyatdagi himoya harakatlarini bajarishda baravar tayyorgarlikni talab qiladi.

5 : 1 himoya tizimi [17]. Besh nafar himoyachi 6 metrlik chiziqli oldida, biri esa ular qarshisida 9 metrlik chiziqli joylashadi (5.10-rasm).



5.10- rasm. 5 : 1 himoya tizimidagi joylashuv.

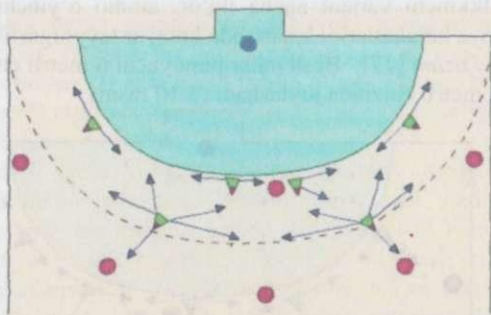
Oldinda joylashgan o'yinchining vazifasi – to'pning erkin o'ynalishi va markazdagi vaziyatdan uzoqdan otishning amalga oshirilishiga qarshilik ko'rsatish. Bu o'yinchi chaqqon, serg'ayrat, charchamaydigan va qat'iyatli bo'lishi kerak. Bunday himoyani ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin: Chiqmasdan va chiqish bilan.

Chiqishsiz himoya. Bu o'yinchi oldinga chiqib, to'pning o'ynalishiga faol qarshilik qiladi, qolgan sheriklari esa chiqishsiz 6 : 0 himoyasi tamoyili bo'yicha harakatlanadilar.

Chiqishli himoya. Bir o'yinchi oldinga chiqib, to'pning markazda o'ynalishiga faol qarshilik qiladi. Agar to'pni orqa chiziqli hujumchi qo'lga kiritisa, tegishli orqa chiziqli himoyachi unga peshvoz chiqadi, to'pni darvozaga otishiga xalal beradi va yana dastlabki vaziyatiga qaytadi. Bunda chiziqli himoyachini ta'qib qiladigan markaziy himoyachining zimmasiga katta yuklama tushadi. Bunday himoyada qanot himoyachilari faol bo'lishi zarur.

4 : 2 himoya tizimi [17]. To'rt nafar himoyachi 6 metrlik chiziqli bo'ylab, 2 tasi esa oldinda 9 metrlik chiziqli joylashadilar (5.11-rasm).

Oldindagi himoyachilar harakatchan, raqibga va to'pga blok qo'yish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari kerak. Ularning vazifasi uzoq masofadan to'p otishlariga hamda markaz orqali yorib kirishlariga to'sqinlik qilishdir.

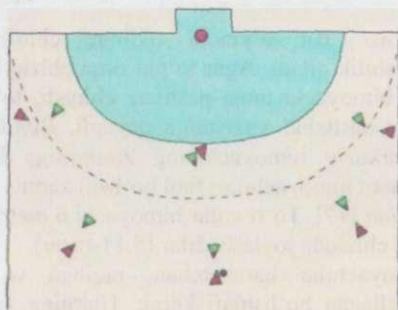


5.11- rasm. 4 : 2 himoyadagi joylashuv.

Bunday himoya tizimi ikki nafar kuchli, ammo u qadar serharakat bo'lmagan bambordiriga ega jamoaga qarshi; 4 : 2 hujum tizimidan foydalanadigan jamoalarga qarshi; tor zalda musobaqa o'tkazilgan holda qo'llaniladi.

3 : 3 himoya tizimi [17]. Bu tizim har birida 3 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki chiziqdan iborat. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqda, ikkinchisi 9 metrli chiziqda joylashadi (5.12-rasm) O'yinchilarning vazifasi – markaziy va orqa chiziq vaziyatlardan to'p otishlarni oldini olish. Ikkila chiziq o'yinchilarining faol o'zora harakatlari darvozani ishonchli qo'riqlashga yordam beradi.

Bu himoya tizimida o'yinchilar raqibning markaziy vaziyatdagi to'p otishlariga, demak sheriklarning erkin o'zaro harakatlariga yo'l qo'ymaslik kerak. Burchak himoyachilari ham markazni ehtiyotlar ekanlar, xuddi shu vazifani xal etadilar. Shu sababli bunday himoyaning zaif joyi qanotlar bo'ladi.



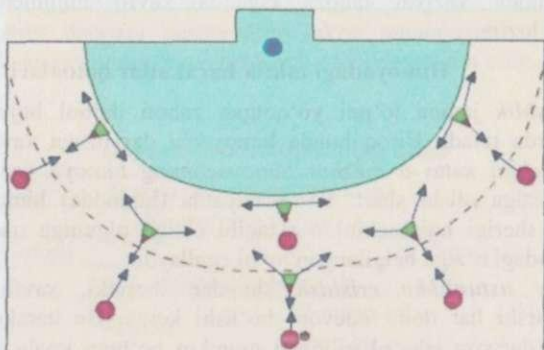
5.12-rasm. 3 : 3 himoya tizimidagi joylashuv

3 : 2 : 1 himoya tizimi. Uch nafar himoyachi 6 metrlik chiziq bo'ylab, 2 tasi esa oldinda 9 metrlik chiziqda va bitta himoyachi markazda 9 metrlik chiziqdan oldinroqda joylashadilar (5.13-rasm).

Bu himoya tizimida himoyachilar, juda faol himoya tufayli har doim hujumchilarga bosim o'tkazib turishadi, bu hujumchilarning asosiy o'yinlarini yo'q qilishi va ularni uzoq uzatmalar yoki o'ylamay to'p uzatishlar qilishga majbur qilishi mumkin. Bu esa qarshi hujum qilish imkoniyatini ochib beradi. Ammo: himoyachilar juda diqqatli bo'lishi kerak, chunki himoyaning orqasida juda ko'p

joy bor. Himoya tizimida o'yinchilarning o'zaro aloqasi buzilib ketishi va hujumchilarning to'siqsiz yugurib gol urib ketishi kabi vaziyatlar ham bo'lib turadi. Agar hujumdagi orqa chiziq yoki qanotdagi o'yinchi to'pni qabul qilib, markaz himoyasi orqasidan yugurib, o'rta maydonga hujum qilsa, bu ayniqsa xavfli. Bu erda faqat bitta himoyachi bor va u chiziq o'yinchisini yopishi kerak. U chiziq o'yinchisini yoki hujum qilayotgan qanot yoki orqa chiziq o'yinchisini yopishni tanlashi kerak bo'ladi. Agar u qanot yoki orqa chiziq o'yinchisini yopsa, chiziq o'yinchisi bo'sh bo'ladi - agar u chiziq o'yinchisini yopsa, qanot yoki orqa chiziq o'yinchisi bo'sh bo'ladi. Bu juda qiyin.

Ayniqsa, bolalarga 3-2-1 himoyasi ma'qul bo'ladi, chunki bu ular uchun qiziqarli. Ular to'p qayerda bo'lsa, shu yerda bo'lishni istashadi va ular uchun qandaydir 3-2-1 himoyasini o'ynash tabiiy tuyuladi, ammo himoya tizimi katta intizomni talab qilgani sababli, bu yosh o'yinchilar uchun biroz xavfli tizim.



5.13-rasm. 3 : 2 : 1 himoya tizimidagi joylashuv

Aralash himoya – Jamoaviy harakatlarning shunday turiki, unda bir qism o'yinchilar zonali himoya vazifalarini amalga oshirsalar, ikkinchi qismi hujumchilarni shaxsiy ta'qib qiladi. Alohida o'yinning ayrim xususiyatlarini egallagan va ularga qarshi zonali himoyani qo'llash yetarli bo'lmagan hujumchilar shaxsiy ta'qib ostida bo'lishlari kerak. Ko'pincha ikkinchi hujum chizig'i o'yinchilari kuchli bombardimonchilar yoki markaz o'yinchisi shular sirasiga kiritiladi, chunki butun jamoa harakatlarining tashkil qilinishi ularga bog'liq. Aralash himoya eng xavfli hujumchilarni o'yindan chiqarish, raqibning juda yaxshi ishlangan hujum tizimimni barbad qilish uchun juda zarur. Aralash himoyani shaxsan ta'qib qiluvchi o'yinchilarning sonidan kelib chiqib ikki xil o'zaro harakatlar tizimi bo'yicha tashkil etish mumkin.

5 + 1 himoya tizimi. Bunday holda besh nafar himoyachi 5 : 0 tamoyili bo'yicha zonali himoyani amalga oshiradi. Oltinchi himoyachi eng xavfli hujumchini taqalib ta'qib qiladi va uni o'yindan umuman chetlashtirishga urinadi. Ba'zan ta'qib maydonchani o'yinchiga qarashli yarmida, ba'zan esa hujumchi uchun eng qulay vaziyatlarda amalga oshiriladi. Agar uzoq masofalardan kuchli zarbalari bilan xavf tug'dirayotgan o'yinchi chiziq oldida harakat vaziyatga ketib qolsa, ikkinchi hujum chizig'ining boshqa o'yinchisini shaxsiy ta'qib ostiga olishi

mumkin. Shunda yaxshi ishlov berilgan hujum tizimi izdan chiqariladi, darvozabon maydoni chizig'i oldidagi markaz o'yinchisi u qadar xavfli bo'lmay qoladi, chunki bu erda himoya ancha zich, bu vaziyat o'yinchisining vazifalari unga unchalik tanish emas.

4-2 himoya tizimi. Bunday himoya yo'li raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini egallagan ikkita o'yinchi bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bu holda 4 nafar himoyachi 4 : 0 zonali himoyani amalga oshiradi, ularning ikkita sherigi esa eng xavfli o'yinchilarni shaxsiy ta'qib ostiga oladi. Aralash himoyani muvaffaqiyatli qo'llash uchun shaxsiy ta'qib qiluvchi tajribali himoyachilarga ega bo'lish zarur, ular faqat o'z hujumchilarini ta'qib qilib qolmasdan, imkon qadar sheriklari bilan o'zaro harakatlarda ham qatnashishlari kerak. Zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar shaxsiy ta'qibchiga har turli xil yo'l bilan yordam berishlari hamda vaziyat taqoza etganda xavfli hujumchiga diqqatlarini ko'chirishlari lozim.

Himoyadagi taktik harakatlar qoidalar.

O'rindoshlik jamoa to'pni yo'qotgan zahoti darhol hujumdan himoyaga o'tishni nazarda tutadi. Biroq bunda himoyachi darvozaga xavf solayotgan har qanday o'yinchini xatto u mazkur himoyachining himoya vaziyatida bo'lmasa ham, taqib ostiga olishi shart. Shu vaziyatda (hududda) himoyachi vazifasini bajarayotgan sherigi hujumchini o'z taqibi ostiga olguniga qadar kutib, so'ng umumiy tizimdagi o'ziga belgilangan joyni egallaydi.

Miqdoriy ustunlikka erishish shundan iboratki, xavfli zonada to'pni o'yinchiga qarshi har doim «devor» bo'lishi kerak. Bu harakatlanish hisobiga himoyachilar darvoza ishg'ol qilinishi mumkin bo'lgan joyda himoyachilarning soni hujumchilarnikidan ko'p bo'lishiga erishishlari zarur. Bu ularga ehtiyotlash hamda guruhli blokni amalga oshirish imkonini beradi. Mazkur tamoyilni quyidagi yo'l bilan ro'yobga chiqarish mumkin: a) agar to'pni hujumchi sherigini aldab o'tgan bo'lsa, darhol diqqatni unga ko'chirish kerak; b) agar hujumchi sherigidan uzoqlashib, bellashuv o'chog'i tomon yo'nalayotgan bo'lsa, o'z o'yinchisini nazardan qochirmagan holda darhol o'sha hujumchini taqib ostiga olishga intilish lozim.

Qarshi yurish. Buning ma'nosi shuki, to'pni o'yinchini taqib qilishni hujumchi qaysi himoyachi tomon harakatlanayotgan bo'lsa, o'sha amalga oshirishi zarur. Himoyachining harakati kesib chiqish yoki orqasidan quvish emas, aynan peshvoz chiqishdan iborat bo'lmog'i kerak.

To'p uzatilishining oldini olish umumiy himoya tizimida himoyachilarning hujumchilarga nisbatan shunday joylashuvini nazarda tutadiki, bunda to'pni uzatish qiyinlashsin yoki umuman mumkin bo'lmasin. Buning uchun himoyachi to'pni o'yinchi bilan ta'qib ostidagi o'yinchi orasida qulay vaziyatni topib, go'yo ularni bir-biridan to'sib turishi kerak. Mudofaa vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish uchun jamoaning barcha o'yinchilari himoyalaniishning hamma qoidalariga rioya qilishlari shart. Agar ulardan birortasi buzilsa, himoya tizimida raxna xosil bo'ladi, undan raqib unumli foydalanishi mumkin.

5.3. Darvozabonning o'yin taktikasi.

5.3.1. Darvozabonning himoyadagi o'yin taktikasi.

Uchrashuv natijasi ko'p jihatdan darvozabon o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning uchishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan o'yinchilarning oxirgisi, darvozaning ishg'ol qilinishiga yo'l qo'yish ham, qo'ymaslik ham uning qo'lida. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni to'xtatgach, darvozabon uni o'z jamoasi o'yinchilariga oshiradi, shundan so'ng xotirjam vaqt, «passiv» faza boshlanadi. Bu davrda hissiy taranglik bir oz pasayadi, ammo darvozabon o'yinning borishini kuzatib, unga faol aralashish uchun xozirlikni saqlab turadi [8].

Jamoaning har bir o'yinchisi singari darvozabonning ham taktik mahorati avvalo eng to'g'ri qaror qila bilishi bilan belgilanadi. Biroq u o'z harakatlarini oldindan aniq rejalashtirib ololmaydi, chunki bu maydon o'yinchilarining harakatlariga, to'pning darvoza tomon yo'nalishiga bog'liq. Javob harakatlari bilan bog'liq to'g'ri qaror darvoza posbonining taktik mahoratini namoyish etadi. Darvozabon taktikasining umumiy sxemasi 5.3-jadvalda taqdim etilgan.

5.3-jadval

Darvozabon taktikasining tanifi

Darvozabonning taktikasi			
Harakatning yo'nalishi			
Alohida		Jamoaviy	
Harakatlanish yo'li			
Vaziyatni tanlash	Fintlar	Himoya bilan o'zaro harakatlar	Hujum bilan o'zaro harakatlar
Harakatlanishning shartlari			
Darvozada Darvozabon zonasida Maydonda	Harakatlanish bilan Asosiy turishda Vaziyatni tanlash bilan	Darvozada ta'qib qilganda va blok qo'yganda	Darvozabon zonasida va maydonda

Darvozani himoya qilishda darvozabonning harakatlari murakkab reaksiya shaklida kechadi, bunda harakatlanishdan avval axbarotni idrok etish, uni anglash va qaror qabul qilish ro'y beradi. To'pni to'xtatib qolish usulini bajarishga darvozabon 0,5-0,9 soniya sarflaydi, hujumchi otgan to'p esa, hatto 10 metrlik masofadan darvozaga 0,44 soniyada etib keladi. Demak to'pni qaytarish uchun darvozabon usulni, to'p hujumchining qo'lidan uchib chiqmasidan burun bajara boshlashi kerak ekan.

Himoya harakatini bajarish to'la safarbarlikni talab qiladi, bu mator va vegetativ reaksiyalarda, mushaklar tonusining o'zgarishi, og'irlik markazining siljishi va boshqa holatlar bilan ifodalanadi. Bularning hammasi faqat harakatni bajarish oldidan namoyon bo'ladi. Safarbarlik holati harakatlar dasturining

shakllanishini tezlashtirish hamda himoya harakatining o'zini bajarish vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Darvozabonning tayyorligi shakllanishning to'rt fazasini bosib o'tadi:

1. Maqsadga yo'naltirilgan kuzatuv fazasi.
2. To'p uchishining ehtimolga eng yaqin yo'nalishini taxmin qilish fazasi.
3. Hujumdan ilgariroq boshlanadigan himoya harakati fazasi.
4. Himoya harakati aniqligini tahrir qilish va uning samaradorligini baholash fazasi.

Birinchi bosqichda o'yinchilarning harakatlanishi va hujumchilarning to'p uzatishi haqida qabul qilinayotgan axborotlar asosida darvozabon darvozada zarur vaziyatni egallaydi. Bu faza darvozabonning barqaror holati bilan tavsiflanib, kerak vaqtda o'z hatti-harakatlari dasturini o'zgartirish imkonini beradi.

Ikkinchi fazada darvozabonning harakatlari harakatning ehtimoliy boshlanishi uchun dastlabki holatni aniqlashtirishga qaratiladi, chunki to'pni otish haqidagi olingan axborot asosida darvozabon to'pning uchish yo'nalishini taxmin qila boshlaydi.

Bu vaqtda u quyidagilarni hisobga oladi: 1) to'p otish qanday yo'nalish va masofadan bajarilyapti; 2) hujumchining tana qismlari, ayniqsa, to'p tutgan qo'lining siljishi; 3) to'p otishni bajarish yo'li; 4) himoyadagi sheriklarning joylashuvi; 5) to'p otishni amalga oshirayotgan o'yinchining imkoniyatlari.

Darvozabon safarbarligining uchinchi fazasi tayanch maydonining kamayishi, mushaklar tonusining ortishi, tana tinchligi inersiyasining kamayishi bilan tavsiflanadi. Darvozani himoya qilishning ko'plab yo'llaridan darvozabon ushbu holatda eng optimal deb hisoblaganini tanlab oladi.

U yoki bu himoya harakatini qo'llash to'g'risidagi qaror qabul qilingan zahoti to'rtinchi faza boshlanadi, unda zarur harakatni aniqlashtirish yuz beradi.

Darvozabonning masalani qanchalik tez va to'g'ri hal qilishi bajarilajak harakat rejasini amalga oshirish samaradorligini belgilaydi. Himoya harakatini bajarish haqida qaror qabul qilish eng uzun faza sanaladi.

Maydonchanning markaziy zonasidan to'p otilganda, hujumchining qo'lidan to'p chiqqan lahzadan avvalroq darvozabonning harakat qilishi quyidagi vaqt kattaliklarida ifodalanadi: darvozagacha 6 m masofadan $\approx 0,15$ s; 8 m dan $\approx 0,08$ s; 10 m dan $\approx 0,01$ s.

7 m lik jarima zarbasini qaytarish uchun darvozabon bevosita darvoza ichida joylashishi, bazan esa 2-3 m oldinga chiqishi mumkin. Oldindan chiqishga ruxsat etiladi. Bunday vaziyatda baland bo'yli darvozabonlar ko'pincha muvaffaqiyatga erishadilar, ularga osma trayektoriya bo'yicha to'p kiritish juda qiyin. To'p otishni amalga oshirayotgan hujumchining tayyorlanish harakatlari chog'ida vaziyatni o'zgartirish mumkin.

Alohida (individual) harakatlar

Darvozabonning himoyadagi o'yini muvaffaqiyati ko'pincha uning to'pni to'xtatib qolish yo'lini qanchalik to'g'ri tanlashi bilan boshlanadi. Darvozabon to'pning qaerga uchayotganini hisobga olib, turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib

qolish yo'llarini tanlaydi. Shartli ravishda darvozani kvadratlarga bo'lib, atamalarni bilib olamiz [6] (5.14-rasm).

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

5.14-rasm. Darvozaning shartli zonalari.

Agar to'p pastki kvadratlardan tomon uchsa, uni past to'p deb ataymiz. Agar keyingi ikkitasiga yo'nalsa - o'rta, yuqoridagi kvadratlarga uchsa - baland to'p hisoblaymiz.

1 - kvadratlarga uchgan to'plarni uzoq, 2 - kvadratlarga uchsa - o'rta, 3 - kvadratlarga uchgan to'plarni yaqin deb ataymiz.

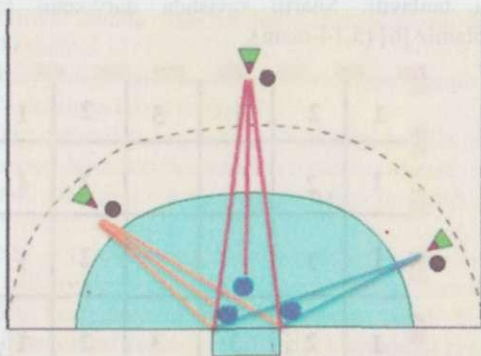
Usullarni qo'llash. Agar past to'p 1 - kvadratga tomon uchsa, darvozabon uni bir oyog'i bilan «shpagat» usulida yoki katta qadam tashlab to'xtatadi, agar 2 - kvadrat tomon yo'nalsa - katta qadam tashlab yoki oyog'ini siltab, 3 kvadratga yo'nalsa - bir oyog'i bilan katta qadam tashlab yoki ikkala oyog'i bilan qaytaradi.

Agar o'rta to'p 1 - kvadrat tomon uchsa, darvozabon uni zonaga qadam tashlab bir qo'li bilan; agar 2 - kvadratga uchsa qo'li, soni bilan yoki oyog'ini siltab to'xtatadi.

Agar baland to'p 1 - yoki 2 - kvadratga qarab uchsa, darvozabon uni sakrab bir qo'li bilan; agar 3 - kvadratga yo'naltirilsa ikki qo'li bilan to'xtatadi.

Darvozabonning vaziyatni tanlashi ko'p jihatdan uning hujumchi bilan bellashuvi natijasini hal qiladi. Bu tanlash to'pli o'yinchining qayerda ekaniga bog'liq.

Darvozada vaziyat tanlash chog'ida darvozabon u ustundan bu ustunga to'g'ri chiziq bo'ylab yoki ikkala ustunni birlashtiruvchi hayoliy yoysimon chiziq bo'ylab siljiydi [6] (5.15-rasm).



5.15-rasm. Darvozada vaziyat tanlash variantlari sxemasi.

To'p otish burchagi 30° dan kichik bo'lsa, darvozabon shtanga oldida maydoncha ichiga tomon 40-50 sm masofada joylashadi. To'p yuza chiziqdan markazga uzoqlashib borgani sayin darvozabon hujumchining hujum chizig'idagi vaziyatni tanlaydi. Buning uchun u yon tomonga 1-2 qadam tashlasa yetarli.

Darvozabon maydonida vaziyat tanlash ham ancha muhim. Markaziy zona chizig'idan otilgan to'plarni to'xtatish nihoyatda murakkab, chunki bu yerda hujumchining to'p otish yo'nalishini tanlab olish imkoniyatlari juda keng. Bunday holatda darvozabon darvozadan birmuncha uzoqdagi vaziyatni tanlaydi. U to'p otish burchagini kamaytirish uchun qo'rqmay oldinga chiqishi lozim. Shu tariqa oldinga chiqib, darvozabon to'p darvozaga kirmasligi uchun to'sishi kerak bo'lgan maydonni kichraytiradi.

Mazkur taktik harakatning murakkabligi - chiqish lahzasini aniq belgilashdan iborat. Hujumchiga peshvoz chiqib, tayyorlik holatini to'p otish amalga oshirilguniga qadar egallab olish kerak. Bu harakatlarni hujumchi to'pning yo'nalishini o'zgartir olmaydigan bo'lganda va darvozabonning chiqishi uning uchun kutilmagan hodisa ekani aniqligida bajarish maqsadga muvofiq. Aks holda osma trayektoriyali to'p otish ro'y beradi va darvozabon bellashuvda mag'lub bo'ladi.

Darvozabonning maydonda vaziyat tanlashini e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. O'z jamoasining hujumi paytida darvozabon darvozasi ro'parasidagi 9 metrlik chiziq oldidagi vaziyatni egallashi zarur. Agar u maydon markaziga yaqinlashib qolsa, hatto raqib jamoa darvozaboni ham to'pni qo'lga kiritganida uning darvozasini zabt etishi mumkin. Agar darvozabon o'z zonasi chegarasidan chiqmasa, raqibning qarshi hujumi vaqtida «uzilib ketish» ga to'sqinlik qila olmaydi va o'z o'yinchilari bilan zarur hollarda o'zaro harakatga kirishish imkoni bo'lmaydi.

Fintlar – darvozabonning hujumchini darvozaning o'zi hohlagan qismiga o'zi hohlagan yo'l bilan to'p otishga majbur qilish niyatidagi alohida taktik harakatlari. Darvozabonning fintlarini uch guruhga taqsimlash mumkin: vaziyatni tanlash bilan bajariladigan fintlar, asosiy turishdagi fintlar va harakatli fintlar.

Vaziyatni tanlash bilan boradigan fint shundan iboratki, darvozabon darvozasida va o'z zonasida qanday joylashishni tanlaydi:

- darvozadan 2-3 metr oldinda turib, hujumchini osma trayektoriyali to'p otishni qo'llashga majbur qiladi;

- hujum chizig'idan u yoki bu tomonga bir oz siljib, darvozabon hujumchini darvozaning bo'sh joyiga to'p otishga «taklif qiladi».

Asosiy turishdagi fintni bir necha yo'l bilan bajarish mumkin, asosiysi – darvoza himoya qilinmagan qismini ko'rsatish:

- oyoqlarni ko'proq bukib va oldinga engashib, darvozaning yuqori qismini ochish;

- oyoqlarni rostlab, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda turib, darvozaning pastki qismiga to'p otishni «taklif» qilish;

- qo'llarni tana bo'ylab pastga tushirib, darvozaning yuqori qismini ochish;

- oyoqlar orasini keng ochib, oyoqlar orasidan chiroyli to'p otish havaskorlariga imkon yaratish.

Harakatli fintlarni bir necha xil yo'l bilan bajarish mumkin:

- oldinga shiddat bilan otilib chiqib shu zahoti dastlabki xolga qaytish va shu tariqa hujumchini osma trayektoriyali to'p otishni amalga oshirishga majburlash;

- yon tomonga gavda va boshni egish bilan siljishni ko'rsatish hamda dastlabki xolga qaytish;

- tana og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, tayanch oyoq tomon to'p otishni «taklif» qilish;

- oyoq bilan bir tomonga harakatni boshlab, keyin tezda oyoqni joyiga qo'yish.

Darvozabon har xil fintlarni qo'llab, ularni tezlik bilan bajarishi, raqibni, ayrim hujumchilar aldanadigan fintlarni yaxshi o'rganishi kerak; u shunday harakatlanishi lozimki, fintlar tabiiy, haqiqiydek ko'ransin.

Jamoali harakatlar

Darvozabon raqib tomonidan darvozaga to'p kiritilishining oldini olishga imkoni bo'lgan oxirgi o'yinchidir. Uchrashuvning yakuni ko'pincha uning alohida harakatlariga bog'liq. Ammo, agar darvozabon va himoyachilarning harakatlari o'zaro birlasha, jamoa yanada ko'proq muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Ta'qib vaqtidagi o'zaro harakatlar. Agar himoyachi qanotdan o'tib kelayotgan to'pli o'yinchini ta'qib qilayotgan bo'lsa, darvozabon ko'p bezovta bo'lmasligi kerak. Uning o'yinidagi eng muhim nuqta – ustun oldidan joy egallab, yaqin burchaklarni zich berkitadi. Bunday holatlarda himoyachi hujumchini yuza chiziq tomon surib borib, darvozaning uzoqdagi qismiga to'p otishga yo'l bermaydi.

Himoyachi hujumchi bilan u to'p otayotgan vaqtda kurash olib boradigan barcha holatlarda darvozabon o'z bardoshini namoyon etishi kerak. Agar darvozabon kurash o'chog'iga haddan ortiq yaqin kelib qolsa, to'p umuman kutilmagan trayektoriya bo'ylab darvozaga o'tib ketishi mumkin, chunki hujumchi uni qanday bo'lmasin o'tkazish yo'lini topadi. Agar darvozabon betoqat harakatlansa, himoyachining qo'lidan sapchigan to'pni tutib qolishi qiyin.

Blok qo'yish vaqtida darvozabon himoyachilar bilan kelishib, darvozaning uzoqdagi qismini berkitadi, himoyachilar esa uning yaqindagi qismini to'sadilar.

Biroq bunda ham darvozabon shaylanib turishi va o'z sheriklarini ehtiyotlashi kerak. 9 metrli erkin to'p otish vaqtida darvozabon «devor» o'rnatishga rahbarlik qiladi.

Darvozabon muntazam ravishda himoyachilarga rahbarlik qilib, ularga og'zaki ko'rsatmalar berib turmagani ma'qul. Bunday ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan beriladi.

Birinchidan, himoyachilar o'yinda o'z taktik rejalarini ro'yobga chiqaradilar, darvozabonning buyruqlari esa ularni chalg'itadi, ikkinchidan, ular ko'pincha darvozabonning ovozi eshitmaydilar ham; uchinchidan, himoyachilar o'yinini keragidan ortiq kuzatib turish darvozabonning o'zini chalg'itadi, bu kutilmagan gollarning urilishiga olib keladi.

5.3.2. Darvozabonning hujumdagi o'yin taktikasi.

Darvozabon – qarshi hujumni tashkil etish zanjiridagi birinchi halqa. Uning vazifasi – to'pni qaytarib, uni mustahkam egallab olish. To'p maydon tashqarisiga qay tomondan chiqib ketmasin darvozabon uni tezgina olib, o'z zonasidan o'yinchiga «uzilib» ketadigan tarzda uzatish orqali yoki eng yaqinda turgan sherigiga oshirib o'yinga kiritishi zarur. Darvozabon ko'pincha kuzatib boruvchi uzatishni qo'llaydi. To'pning uchish trayektoriyasi har doim bir xil bo'lishi shart emas. Agar hujumchi himoyachilar bilan to'silgan bo'lmasa, darvozabon unga to'pni imkon qadar tezroq istalgan masofaga to'g'ri trayektoriya bo'ylab uzatishi kerak. Agar hujumchi – sherik raqiblaridan o'zib ketgan, ular hujumchini ta'qib kilishayotgan bo'lsa, darvozabon to'pni osma trayektoriya bo'yicha yugurib borayotgan o'yinchidan oldinroqqa oshirib berishi mumkin. Qarshi jamoa darvozabonini ham kuzatib turish lozim, toki u to'pni ilib ketishga ulgurmasin. Jamoa hujum qilayotgan bo'lsa, darvozabon maydonning ettinchi o'yinchisi sifatida to'p o'ynashda ishtirok etishi mumkin [10].

? O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. Hujumdagi taktik harakatlar tasnifiga umumiy tavsif bering.
2. Hujumchining qanday harakatlari alohida harakatlar tarkibiga kiradi?
3. «To'psiz o'yin» nima?
4. Yashirin uzatishni qo'llash qoidalarini aytib bering.
5. Tayanchli holatda to'p otishdan foydalanishning xususiyatlari nimalardan iborat?
6. Guruhli kesishma, parallel o'zaro harakatlar va to'siq qo'yishda sheriklarning harakatga kirishish izchilligini aytib bering.
7. Hujumning turli tizimlariga tavsif bering.
8. Himoyadagi taktik harakatlar tasnifiga umumiy tavsif bering.
9. Himoyachilarning diqqatini ko'chirish yo'llarini ayting.
10. O'yinchilarning taqsimlab olishi qanday hollarda zarur hisoblanadi?
11. Hujumga qarshi turli himoya tizimlarini qo'llash shartlarini taxlil qiling.

12. Jamoaning hujum va himoyadagi taktik harakatlari qoidalarini ochib bering.
13. Darvozabonning alohida harakatlariga tavsif bering.
14. Hujumchi, himoyachi va darvozabonning fintlari nimasi bilan farqlanadi?
15. Darvozabonning tayyorlik fazalariga tavsif bering.
16. Darvozabon himoya va hujum bilan qanday o'zaro munosabatlarni amalga oshiradi?

GLOSSARIY

T/r	Ingiliz tili	O'zbek tili	Izoh
I. Technique & Tactics, Texnika va taktika			
1.	Basic movement with/without the ball	Asosiy harakatlar to'p bilan yoki to'psiz	O'yinchi tomonidan maydonda amalga oshiriladigan harakatlar majmuasi.
2.	Bouncing the ball	To'pning sapchishi	To'pni maydonga urilib qaytishi.
3.	Catching the ball	To'pni qabul qilish	Sherikdan to'pni qabul qilib olish.
4.	Centre backcourt (CB)	Markaziy orqa chiziq (MOCH)	O'yinchi, maydon markazida joylashgan bo'lib, jamoasi o'yinini boshqaradi, himoyani zabt etishga yoki darvozaga hujumkor zarba berishga urinadi. Shuningdek "Playmeyker" deb ham nomlanadi.
5.	Changing direction	Yo'nalishni o'zgartirish	Harakatlanayotgan o'yinchining yo'nalishini o'zgartirishi.
6.	Court referee (CR)	Maydon hakami (MH)	Hakam hujum qilayotgan jamoa orqasida turadi himoya va hujumdagi qoida buzilishlarni nazorat qiladi.
7.	Goal line referee (GR)	Chiziq hakami (ChH)	Himoyalalanayotgan jamoa orasida darvoza chizig'ida turadi va qoida buzilishlarni kuzatadi va nazorat qiladi hamda to'pni darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tkanini kuzatib golni qayd qiladi.
8.	Goalkeeper	Darvozabon	Darvozabon maydoni ichida harakatlanadigan o'yinchi, darvozasini gol bo'lishidan himoyalaydi shuningdek unga oyoqlari bilan to'pni qaytarishga ruxsat berilgan.
9.	Handling the ball	To'pni nazorat qilish	To'pni yerga urib yurish, to'pni qabul qilish yoki uzatish.
10.	Left back (LB)	Chap orqa chiziq (ChOCh)	O'yinchi, o'rta chiziqdan chapda joylashgan bo'lib, hujumdagi harakatlarni orqa chiziqda amalga oshiradi.
11.	Left-handed player	Chapaqay o'yinchi	O'yinchi to'pni uzatishda chap qo'ldan foydalanadi.
12.	Left wing (LW)	Chap qanot (ChQ)	Maydonning chap tomonida joylashgan o'yinchi.
13.	Line player (LP)	Chiziq o'yinchisi (Ch)	Hujum pozitsiyasida o'ynaydi. Olti metrli chiziq bo'ylab himoyachilar

			orasida faol harakatlanuvchi o'yinchi. Shuningdek, aylana o'yinchisi "Pivot" ham deb ataladi.
14.	EHF Official	XGF xodimlari	Gandbol o'yinini nazorat qiluvchi va boshqaradigan 5 nafar shaxs: ikki nafar hakam, sekundometris, o'yindagi hisobni yurituvchi va o'yinni kuzatuvchilar.
15.	Playing positions	O'yindagi pozitsiyalar	O'yindagi pozitsiyalar yettita bo'ladi bular: darvozabon, chap qanot, chap orqa chiziq, markaziy orqa chiziq, o'ng qanot, o'ng orqa chiziq va chiziq o'yinchilaridan iborat.
16.	Passing the ball	To'pni uzatish	To'pni jamoadagi boshqa o'yinchiga uzatish
17.	Piston movement	Oldinga orqaga harakatlanish	Hujumdagi asosiy harakat bo'lib, oldinga va orqaga to'xtamasdan harakat qilish.
18.	Right backcourt (RB)	O'ng orqa chiziq (O'OCh)	O'yinchi, o'rta chiziqdan o'ngda joylashgan bo'lib, hujumdagi harakatlarni orqa chiziqda amalga oshiradi.
19.	Rebound	Urilib qaytmoq	To'pni urilib qaytishi. Masalan: To'pni darvozaga yo'llaganda darvoza ustuniga urilib qaytishi.
20.	Right-handed player	O'ngaqay o'yinchi	O'yinchi to'pni uzatishda o'ng qo'ldan foydalanadi
21.	Right wing (RW)	O'ng qanot (O'Q)	Maydonning o'ng tomonida joylashgan o'yinchi.
22.	Sidestepping	Yon tomon bilan qadam	Hujumchi asosiy harakatining texnik elementi bo'lib doimiy ravishda yon tomonga, asosan kenglikda harakatlanish.
23.	Throwing in the ball	To'pni otish	To'pni uzatish yoki darvozaga otish
24.	Turning	Burilish	Maydonda harakatni yoki yo'nalishni o'zgartirish.

II. Defence, Himoya

1.	Blocking the ball	To'pni to'sish	Asosiy himoya elementi, qo'llar yordamida darvozaga otilgan to'pni to'sish.
2.	Man marking	Belgilangan o'yinchi	Himoyachiga muayyan bir hujumchi belgilab berish himoya strategiyasi. Himoyachi ushbu hujumchi bilan yakka harakatlanib uning hujumda

			qatnashmasligini ta'minlashi kerak.
3.	Getting the rebound	Urilib qaytgan to'pni qabul qilish	Darvozaga otilgan to'pni urilib qaytgandan keyin qabul qilish.
4.	Holding the opponent	Raqibni to'xtatish	To'pni darvozaga otishga harakat qilgan raqibni jismoniy aloqa orqali to'xtatish.
5.	Interception of the ball	To'pni tutib olish	Muayyan joyga yetib borishidan oldin to'pni tutib olish (masalan, raqiblarni bir-biriga oshirgan to'pni tutib olish).
6.	Man-to-man defence systems	Yakkama-yakka himoyalash tizimi	Zonali himoyadan farqli ravishda, himoyachilar o'z raqiblarini aniq belgilab olgan holda ularni hatto to'p olmasliklari uchun harakat qilishadi.
7.	Combined defence system	Qo'shilgan himoya tizimi	Himoya o'yinchisiga (yoki o'yinchilariga) muayyan bir hujumchi belgilab beriladi. Qolganlar zonani himoyalaydi.
8.	Stealing the ball	To'pni olib qo'yish	Raqib to'pni yerga urganda yoki urmoqchi bo'lganda olib qo'yish.
9.	Tackling	Tutib turish	Raqibni darvozaga to'pni otmasligi uchun tutib turish.
10.	Zone defence systems	Zonali himoya tizimlari	6:0 (olti o'yinchi darvoza chizig'ida), 5:1 (besh o'yinchi darvoza chizig'ida, bir o'yinchi esa ularning oldida), 4:2, 3:2:1 (ochiq himoya), 3:3,1:5 (ochiq himoya).

III. Offence, Hujum

1.	Combination	Kombinatsiya	O'yinchilarni faolligi va to'p yo'nalishini belgilash.
2.	Dribble the ball	To'pni olib yurish	To'pni yerga urib olib yurish.
3.	Extended fast break	Keng yoyilgan tez yorib o'tish	Butun jamoa tomonidan qo'llab quvvatlangan bir va ikki to'liqli tez hujum.
4.	Fake run movement	Soxta yugurish harakati	Hujumchi o'zini bir yo'nalishda yugurayotganga o'xshatadi, ammo boshqa yo'nalishda harakat qiladi.
5.	Faking	Soxta	Raqibni qo'l yoki tana harakati bilan aldash. Masalan, soxta tana harakati, oyoq harakati aylanma harakat. Soxta to'p otish va boshqalar.
6.	Give-and-go	Ber va ket	To'pni uzatish (berish) va keyin to'pni qaytarib olish uchun ochiq joyga yugurishni (borish) o'z ichiga olgan

			hujumkor o'yin.
7.	Shooting on goal	To'pni darvozaga otish	Yuqori qo'l bilan, yonboshlab, yelka sathidan pastdan, yiqilgan holatda, sakrash, ikki oyoq bilan sakrash va boshqa holatlarda darvozaga to'p otish.
8.	Overarm shot	Yuqori qo'l bilan otish	Qo'lni yelka sathidan yuqoriga ko'tarib to'p otish texnikasi.
9.	Underarm shot	Yelka sathidan pastroq otish	Qo'lni yelka sathidan pastroq harakatlantirish bilan to'p otish texnikasi.
10.	Jump shot	Sakrab otish	O'yinchi oyoqlarini yerdan uzgan holda amalga oshiradigan to'p otish texnikasi.
11.	Bounced shot	Polga urilgan holda otish	To'pni polga urish bilan darvoza tomon otish.
12.	Spin shot	Burama otish	To'p yerga urilgandan keyin yo'nalishini o'zgartiradigan otish turi.
13.	Tactics	Taktika	Ushbu o'yin davomida jamoaning hujumda va himoyada foydalanishi rejalashtirilgan o'yin elementlari to'plami.
14.	Throw through/over the wall	To'siq ustidan otish	Himoyachilardan tashkil topgan to'siqdan uch metr uzoqlikda darvozaga qo'shimcha erkin to'p otish.

IV. Rules of the Game, O'yin qoidolari

1.	3 metres from the thrower	To'pni otmoqchi bo'lgan o'yinchidan 3-metr masofada turish	Erkin uloqtirish yoki uloqtirishni amalga oshirayotgan o'yinchiga raqiblarga uch metrdan yaqinroq bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.
2.	3 steps	3 qadam	To'pni ushlab turgan o'yinchiga uch qadam tashlashga ruxsat beriladi, shundan so'ng u to'pni sheriklariga uzatishi yoki darvozaga otishi mumkin.
3.	7 m line	7 m chiziq	7 metrli jarima zarbasini amalga oshiradigan chiziq. Darvoza chizig'idan 7 metr masofada belgilangan bo'ladi.
4.	7 m-shot / Penalty-throw	7 metrdan to'p otish / jarima zarbasi	7 metrlik jarima zarbasi. Darvozabon bilan birga-bir vaziyatdagi hujumchiga nisbatan qo'pollik ishlatilgandagi jazo shakli.
5.	Assault	Tajovuz	Raqibga nisbatan kuchli va qasddan qilingan qo'pol harakat.
6.	Ball	To'p	Ayollar va erkaklar uchun va turli yosh toifalaridagi gandbolchilar uchun 3 hil o'Ichamdagi yumaloq predmet.

7.	Bench for substitutes	Zaxiradagi o'yinchilar uchun skameyka	Zaxira o'yinchilari o'tirishlari kerak bo'lgan almashtirish maydonidagi skameyka.
8.	Centre line	Markaziy chiziq	Maydonni ikki qismga ajratgan chiziq.
9.	Centre of the court	Maydon markazi	O'yinni boshlash joyini bildiradigan aylana.
10.	Changing goalkeepers	Darvozabonlarni almashtirish	Darvozabon zaxira darvozaboni bilan almashish uchun maydonni tark etadi. Bu o'yin paytida yoki 7 metrlik jarima zarbasini bajarishdan oldin sodir bo'lishi mumkin.
11.	Change of sides	Tomonlarning o'zgarishi	Tanaffusdan so'ng (yoki ba'zan tanga tashlangandan keyin) jamoalar o'zaro almashadilar.
12.	Choice of sides	Maydon tanlash	Qur'a tashlangandan keyin yutgan jamoaga hohlagan maydon va darvozani tanlashga ruxsat etiladi.
13.	Coach	Murabbiy	O'yin davomida ko'rsatmalar beradigan, taktikalarni qo'llaydigan va o'yinchilarni almashtiradigan jamoa yyetakchisi.
14.	Coin toss	Tangalarni tashlash	Uchrashuvdan oldin hakamlar tanga tashlashni amalga oshirib, o'yinni kim boshlashini aniqlashi mumkin.
15.	Court player	Maydon o'yinchisi	Darvozabonlardan tashqari barcha o'yinchilar.
16.	Cross the sideline	Yon chiziqdan o'tish	To'p yon chiziqdan maydonni tark etadi.
17.	Crossed the goal line	Darvoza chizig'ini kesib o'tdi	To'p darvozaning ichida.
18.	Disqualification	Diskvalifikatsiya	Gandolchi reglamentda belgilangan qator holatlar uchun hakamlar tomonidan diskvalifikatsiya qilinishi mumkin. Bu holatda hakam gandbolchiga qizil kartochka ko'rsatadi va uni o'yinning oxirigacha maydondan chetlashtiradi.
19.	Endanger	Xavf tug'dirish	Har qanday jismoniy aloqa bilan raqibga shikast yetkazish xavfini tug'dirishi.
20.	Equipment	Ekipirovka	Gandbolchilarning sport kiyimi va poyabzali.
21.	Exclusion	Chetlatish	Sportchiga xos bo'lmagan harakat uchun o'yinchini chetlatish mumkin va

			chetlatilgan o'yinchining jamoasi o'yinning qolgan qismida bitta o'yinchi kam bo'lib o'ynashga majbur bo'ladi.
22.	Final signal	Финал сиренаси	O'yin vaqti jadvaldagi yoki taymerdagi vaqtga asosan avtomatik yakuniy signal bilan tugaydi. Agar bunday signal kelmasa, hakam hushtak chalib, o'yin vaqti tugaganligini bildiradi.
23.	Foot	Oyoq	O'yinchi to'pga oyog'i yoki tizzasi bilan tegsa o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi va to'p raqib jamoasiga beriladi.
24.	Forewarning signal	Oldindan ogohlantirish signali	Taym-autning o'n soniya ichida tugashi haqida jamoalarni ogohlantiruvchi signal.
25.	Fouls	Qoidani buzish	O'yin qoidasiga zid harakatlar odatda erkin to'p otish bilan jazolanadi.
26.	Free throw	Erkin to'p otish	Erkin to'p otish qo'pollik yoki qoidabuzarliklar uchun sodir bo'lgan joyidan hakam tomonidan belgilanadi.
27.	Free throw line	Erkin to'p otish chizig'i	To'qqiz metrlik chiziq ichida sodir bo'lgan qoidabuzarlikdan so'ng, gandbolchilar erkin zarbani amalga oshirishdan oldin tark etishtari kerak bo'lgan to'qqiz metrlik chiziq.
28.	Goal	Darvoza	O'yin maydonchasining ikki tomoni oxirida ikkita ustun va to'sin bilan belgilangan joy.
29.	Goal area	Darvozabon maydoni	D shaklidagi maydon, faqat darvozabon harakatlanishiga ruxsat berilgan.
30.	Goal area line	Darvozabon maydoni chizig'i	Darvozabon maydonini belgilaydigan chiziq; "olti metrlik chiziq" deb ham nomlangan.
31.	Goal net	Darvoza to'ri	To'p darvozadan o'tib ketmasligi yoki qaytarilmasligi uchun darvoza ustunlariga biriktirilgan to'r.
32.	Goalkeeper throw	Darvozabonning to'p otishi	To'p tashqi darvoza chizig'ini kesib o'tganda, darvozabonning to'pni o'yinga kiritishi.
33.	Goalkeeper's restraining line	Darvozabonning cheklov chizig'i	Darvozabon 7 metrlik jarima zarbasini qaytarmoqchi bo'lgan vaziyatda himoyalaniş uchun oldinga o'tishi mumkin bo'lgan chegarani belgilaydigan to'rt metrlik chiziq; "to'rt metrli chiziq" nomi bilan ham tanilgan.

34.	Halftime break	Tanaffus	O'yinning dastlabki 30 daqiqasidan so'ng 10 daqiqalik tanaffus.
35.	Inspecting the playing court	O'yin maydonini tekshirish	Hakamlar o'yin oldidan darvozalar va o'yin maydonchasini tekshirishadi.
36.	Interruption	To'xtalish	O'yinni to'xtatish.
37.	Joint decision	Qo'shma qaror	Hakamlar o'yin davomida o'zaro maslahatlashib, umumiy qarorga kelishlari mumkin.
38.	Out of play	O'yindan tashqarida	To'p o'yindan chiqib ketganida, o'yin to'xtatilish sababiga ko'ra o'yini qaytadan boshlanadi.
39.	Outer goal line	Tashqi darvoza chizig'i	Darvoza chizig'ini o'z ichiga olmagan holda maydonning oxirini belgilaydigan chiziq: "orqa chiziq" deb ham nomlanadi.
40.	Overtime	Qo'shimcha vaqt	Musobaqa qoidalariga ko'ra, o'yin durang bilan yakunlansa, qo'shimcha o'yin vaqti beriladi. Bu besh daqiqadan iborat ikki bo'lim, bir daqiqa tanaffus bilan o'ynaladi.
41.	Personal punishment	Shaxsiy jazo	Qoidalarning buzilishi hakam tomonidan tayinlanadigan shaxsiy jazoga olib kelishi mumkin. Bu ogohlantirish bilan boshlanishi, keyin 2 daqiqalik jazo va diskvalifikatsiya kabi qattiqroq jazolargacha borishi mumkin.
42.	Players	O'yinchi	O'yinda qatnashadigan jamoa a'zolari.
43.	Playing court	O'yin maydoni	O'yin o'ynaladigan maydon.
44.	Passive play	Sust o'yin	Hujum qilish va gol urish uchun ko'zga ko'rinadigan urinishsiz to'pni jamoada ushlab turish.
45.	Playing time	O'yin vaqti	30 daqiqadan iborat ikki bo'lim.
46.	Public scoreboard clock	Ommaviy hisoblagich soati	Tomoshabinlar uchun sport zali devoriga odatda o'yin vaqtini va natijalarni ko'rishlari mumkin bo'lgan soat o'rnatiladi.
47.	Re-enter	Yana kirishi mumkin	Ikki daqiqalik diskvalifikatsiya bilan jazolangan o'yinchi, o'yinga yana kirish huquqiga ega.
48.	Referees	Hakamlar	O'yinda qoidalariga rioya qilinishini ta'minlaydigan mas'ul shaxs.
49.	Sanction	Ja'zo	Hakam tomonidan qo'llaniladigan jazoning har qanday shakli.
50.	Save	Qutqarib qolmoq	Darvozaabonning darvozaga yo'llangan zarbani qo'llari, oyoqlari yoki boshqa

			tana qismlari bilan to'xtatib qolishi
51.	Scoreboard clock with automatic signal	Avtomatik signalli ko'rsatkich soat	30 va 60 daqiqalar oxirida hisob va signallarni ko'rsatadigan devorga o'rnatilgan soat.
52.	Score	Hisob	O'yin natijasi.
53.	Serving a 2-minute suspension	2 daqiqalik o'yindan chetlatish	O'yinchi diskvalifikatsiya olgandan keyin ikki daqiqa davomida zaxira o'rindig'ida qoladi.
54.	Sideline	Yon chiziq	O'yin maydonining yon tomonini belgilaydigan chiziq.
55.	Substitution	O'zgartirish	Jamoadoshini almashtirish uchun maydonga tushgan o'yinchi. Boshqa o'yinchi maydonni to'liq tark etmaguncha uni almashtirish mumkin emas. O'yinchilar maydonga o'z maydonlarining yarmida va almashtirish maydonining ichidan o'yin maydoniga kirish va chiqishlari kerak.
56.	Substitution line	O'yinchilarni almashtirish chizig'i	O'yinchi almashtirishga ruxsat berilgan maydonni belgilaydigan chiziq.
57.	Suspension	Chetlatish	Shaxsiy jazo shakli. 2 daqiqalik diskvalifikatsiya.
58.	Team	Jamoa	Uchrashuv hisobotida maksimal soni 14 ta bo'lgan o'yinchilar birligi.
59.	Team official	Jamoa rasmiysi	Uchrashuv hisobotida ro'yxatdan o'tgan jamoa vakili.
60.	Throw in	To'pni o'yinga kiritmoq	To'p maydonining yon tomonlaridan o'yindan chiqib ketsa, yon chiziqni bosgan holda to'p o'yinga kiritiladi.
61.	Throw-off	O'yinni boshlash	O'yinni boshlash yoki goldan keyin qayta boshlash uchun markaziy chiziqdan to'pni o'yinga kiritish.
62.	Timekeeper and scorekeeper	Sekundametrist va kotib	Vaqtning o'lchash va o'yin hisoboti uchun natijalarni qayd qilishga mas'ul bo'lgan hakamlar hay'ati stolida o'tirgan odamlar.
63.	Team time-out	Jamoaviy taym-aut	Har bir jamoa o'yinning har-bir bo'limida 1 daqiqalik taym-autni olishi mumkin. Bu ishni jamoa rasmiysi jamoa to'pga egalik qilganida hakamlar hay'ati stoliga yashil kartani qo'yishi orqali amalga oshirishi mumkin.
64.	Uniform	Sport formasi	Jamoaning barcha maydon o'yinchilari

			kiyadigan kiyimlar to'plami o'zlarini darvozabondan va raqib jamoadan farqlash uchun.
65.	Unsportsmanlike conduct	Sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar	Yaxshi sport mahorati ruhiga mos kelmaydigan jismoniy va og'zaki iboralarni ishlatish sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar deb hisoblanadi.
66.	Warning	Ogohlantirish	Hakam tomonidan beriladigan sariq kartochka. O'yinchiga nisbatan jazoning birinchi chorasi sifatida.
67.	Whistle for the throw-off	Dastlabki hushtak	Hakam o'yinni boshlash uchun hushtak chaladi.
68.	Whistle signal	Hushtak ovozi	Hakamlarning hushtak chalishi.
V. Event Management, Musobaqani boshqarish			
1.	Accident and health insurance	Baxtsiz hodisalar va kasalliklardan sug'urtalash	Shikastlanish holatlarini shartnoma bo'yicha qoplash.
2.	Accreditation	Akkreditatsiya	Rasmiylar, jamoa a'zolari, ommaviy axborot vositalari vakillari va boshqalar sport zalining ayrim joylarida erkin harakatlanishlari uchun beriladigan ruxsatnoma.
3.	Administration	Ma'muriyat	O'yin yoki tadbirni tashkil etishni kafolatlash uchun qabul qilingan tartib va vazifalarni nazorat qiluvchi jamoa.
4.	Announcement	E'lon	Ma'murlar tomonidan e'lon qilingan ma'lumotlar.
5.	Appeal	Shikoyat qilish	Rasmiy qarorga rasmiy o'zgartirish kiritishni talab qilish jarayoni.
6.	Arbitration regulations	Arbitraj qoidalari	Nizolarni hal qilish qoidalari va jarayoni.
7.	Arena details	Arena tafsilotlari	Sport arenasi haqidagi ma'lumotlar.
8.	Arrival	Yetib kelish	Jamoalar yoki rasmiylarning manzilga yetib kelishi lozim bo'lgan aniq vaqt.
9.	Banquet	Banket	Turnir ishtirokchilari uchun rasmiy tadbir, odatda yopilish marosimi sifatida o'tkaziladi.
10.	Briefing	Brifing	Rasmiylar va mahalliy tashkilotchilar o'rtasidagi har qanday uchrashuvlar (masalan, asosiy xodimlar bilan uchrashuv, xavfsizlik bo'yicha brifing yoki qavat menejeri bilan uchrashuv).
11.	Changing rooms	Kiyim almashtirish	O'yin oldidan va keyin o'yinchilar kiyimlarini o'zgartirishi mumkin.

		xonalari	bo'lgan sport majmuasidagi xonalar.
12.	Competitions	Musobaqalar	Klub jamoalari yoki milliy terma jamoalar ishtirok etadigan tashkiliy tadbir (kubok yoki turnir).
13.	Complaints	Shikoyatlar	Ishtirokchilarning biron bir muammoga oid rasmiy murojaati.
14.	Cross matches	Asosiy turdan keyingi o'yinlar	Asosiy turdan keyin bo'lib o'tadigan o'yinlar (masalan, guruhlar g'oliblari boshqa guruhning ikkinchi o'rindagi jamoalariga qarshi o'ynashadi).
15.	Daily bulletin	Kundalik natijalar byulleteni	O'yin natijalari va statistikasi kun oxirida risolada e'lon qilinadi.
16.	Deadline	Topshirish yoki tugatish muddati	Biror narsa qilinadigan vaqt va sana.
17.	Delegates	Delegatlar	Tadbirni nazorat qilish vazifalarini bajaradigan rasmiylar. XGF delegatlari - kuzatuvchilar va rahbarlar.
18.	Departure	Jo'nab ketish	Ishtirok etuvchi jamoalar va rasmiylarning o'yin yoki musobaqa joyini tark etish sanasi va vaqti.
19.	Doping control	Doping nazorati	Sportchilar organizmida quvvatni oshiruvchi moddalar va dori-darmonlarni bor yoki yo'qligini tasodifiy tekshirish jarayoni.
20.	Draw	Qur'a tashlash	Jamoalarni raqiblarini aniqlash tartibi va musobaqa jadvali to'g'risida qaror qabul qilish.
21.	Event venue	Tadbir o'tkaziladigan joy	Tadbir yoki musobaqa o'tkaziladigan joy.
22.	Expenses for board and lodging	Ovqatlanish va turar joy harajatlari	Turar joy va ovqatlanish uchun sarflangan pul.
23.	Feedback	Qayta aloqa	Tadbirdan keyin musobaqa yoki o'yinlarni tashkil qilinishi haqida berilgan ma'lumot va baho.
24.	Finals	Final	Musobaqaning so'nggi va hal qiluvchi o'yinlari.
25.	Finances	Moliya	Musobaqa yoki turnirning byudjet mablag'lari.
26.	First aid	Birinchi yordam	Jarohatdan so'ng darhol jarohat olgan o'yinchining asosiy davolanishini ta'minlash.
27.	Flooring	Maydon	O'yin maydonining sirtini qoplaydigan

		qoplamasi	material.
28.	Food and beverage for teams	Jamoalar uchun oziq-ovqat va ichimliklar	Sportchilar uchun beriladigan ozuqaviy moddalar.
29.	General provisions	Umumiy qoidalar	Asosiy infratuzilma sharoitlari va inshootlari.
30.	Insurance	Sug'urta	Ko'rsatilgan zararni qoplashda tomonlarning majburiyatlarini o'z ichiga olgan shartnomaviy hujjat.
31.	Introductory meeting	Tanishuv uchrashuvi	Asosiy tashkilotchilar bilan uchrashuv; XGF vakillari va mahalliy tashkilotchilar o'rtasidagi uchrashuv.
32.	Know how	Nou-hau	Muayyan vazifani nazariy jihatdan bilish.
33.	Language command	Til buyrug'i	Rasmiylar va tashkilotchilar bilan umumiy og'zaki tilda muloqot qilish qobiliyati.
34.	Main round	Asosiy davra	Raqobat bosqichi; odatda, guruh bosqichidan keyingi o'yinlar.
35.	Match follow up	O'yinning davomi	O'yindan keyingi vazifalar, masalan, natijani XGFga yuborish, o'yin hisobotini yakunlash yoki hakamlarga fikr-mulohazalar bildirish.
36.	Match report	Uchrashuv hisoboti	Ishtirokchilar ro'yxati, natijalar, hakamlarning qaydlari va boshqalarni o'z ichiga olgan rasmiy hujjat. O'yin hisoboti hakamlar hay'ati stolida o'tirgan rasmiylar tomonidan tuziladi.
37.	Media workplaces	Ommaviy axborot vositalari xodimlari uchun ajratilgan joy	Ommaviy axborot vositalari xodimlarining o'z ishlarini bajarishlari uchun sport saroyining tomoshabinlar sektoridan ajratilgan izolyatsiya qilingan xona.
38.	Medical room	Tibbiyot xonasi	Tibbiy davolanish mumkin bo'lgan xona.
39.	Nationality	Millati	Kelib chiqishi, tug'ilishi yoki fuqaroligi bo'yicha ma'lum bir millatga mansublik holati.
40.	Nomination	Nominatsiya	Muayyan voqea yoki o'yin uchun rasmiylar va hakamlarni tayinlash.
41.	Obligations	Majburiyatlar	Majburiyatlar va javobgarlik.
42.	Official events and representation	Rasmiy va ko'ngil ochar tadbirlar	Musobaqa davomida ishtirokchilar uchun tashkil etiladigan dam olish va ko'ngil ochar tadbirlar.
43.	Organiser	Tashkilotchi	Turnirni o'tkazish joylari va

			sharoitlarini ta'minlaydigan assotsiatsiya, federatsiya yoki klub.
44.	Participants	Ishtirokchilar	Tadbirda yoki o'yinda ishtirok etadigan sportchilar, rasmiylar va hakamlar.
45.	Physical conditions	Jismoniy tayyogarlik holati	O'yinchining jismoniy holati.
46.	Placement matches	Yakuniy o'rinlarni aniqlashtirish o'yinlari	Jamoalarning yakuniy reytingini aniqlash uchun o'tkaziladigan o'yinlar.
47.	Playing eligibility in a certain competition	Muayyan musobaqada qatnashish huquqi	Sportchining o'yin yoki musobaqada qatnashish uchun barcha shartlarni bajarishi holati.
48.	Playing hall	O'yin zali	Uchrashuv o'tkaziladigan joy.
49.	Preliminary round	Dastlabki bosqich	Barcha jamoalar raqobatlashadigan musobaqaning dastlabki bosqichi.
50.	Pre-match conversation	O'yindan oldingi suhbat	O'yin oldidan delegat va hakamlar o'rtasidagi brifingning bir turi.
51.	Press conference	Matbuot anjumani	Jamoa murabbiylari va sportchilar ishtirokida matbuot uchun uyushtiriladigan rasmiy tadbir bo'lib, unda OAV o'yin borasida o'zlarini qiziqtirgan savollarini berishlari mumkin.
52.	Press facilities	Matbuot markazi	Ommaviy axborot vositalari uchun taqdim etilgan infratuzilma, masalan, stol, kompyuterlar, internet va boshqalar.
53.	Prizes	Sovrinlar	Jamoalar qo'lga kiritgan mukofotlar, masalan, medallar, pul mukofotlari
54.	Post match procedure	O'yindan keyingi marosim	O'yin oxirida qisqa rasmiy marosim (har bir o'yindan keyin o'tkazilishi shart emas).
55.	Protest and appeals	Norozilik va appelyatsiya berish	Jamoaning o'yin paytida qoidabuzarliklar haqida rasmiy shikoyat qilishi.
56.	Qualification	Saralash o'yinlari	Musobaqada qaysi jamoalar ishtirok etishini hal qilishi kerak bo'lgan o'yinlar.
57.	Referee guidance	Hakamlarga ko'rsatma berish	Bosh hakam tomonidan hakamlarga berilgan maslahatlar va ko'rsatmalar; yoki o'yin davomida hakamlar uchun berilgan kuzatuvchining yordami.

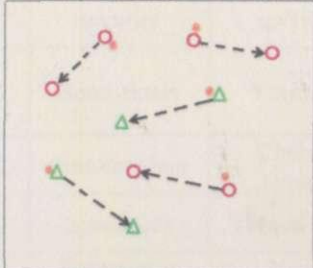
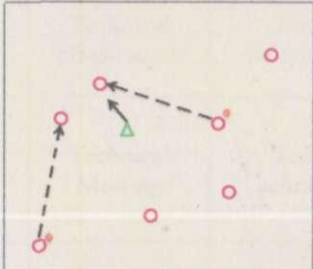
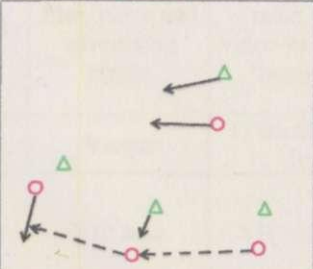
58.	Referee observation	Hakamlarni kuzatish	Hakamlar tomonidan bajarilgan ishni nazorat qiluvchi rasmiylar.
59.	Right of participation	Ishtirok etish huquqi	Jamoaning musobaqada ishtirok etish huquqiga ega bo'lish uchun taqdim qilingan shartlar.
60.	Safety and security	Xavfsizlik va qo'riqlash	Hodisa yoki o'yin ishtirokchilariga ular xavf ostida emasligini ta'minlash uchun kafolatlangan shartlar.
61.	Semi-finals	Yarim final	Turnir yoki musobaqa finalida kim ishtirok etishini hal qilish uchun o'tkazilgan ikkita o'yindan bittasi.
62.	Smoking ban	Chekishni taqiqlash	Hududda chekishni taqiqlash, masalan, sport zallari ichida.
63.	Spectators	Tomoshabinlar	Sport zali ichidagi sport musobaqasini tomosha qilayotgan odamlar
64.	Supervision	Nazorat	Rasmiy nazorat.
65.	Technical infrastructure	Texnik infratuzilma	O'yin yoki tadbirni muammosiz tashkil qilish uchun kafolatlangan barcha jihozlar, masalan, kompyuterlar, karnaylar va boshqalar.
66.	Technical Meeting	Texnik uchrashuv	Jamoa rasmiylarining uchrashuv oldidan texnik tafsilotlarni, masalan sport kiyimi (rangi) yoki jamoalar ro'yxati va boshqalarni kelishib oladigan tadbir.
67.	Tickets	Chiptalar	Egasiga tomoshabinlar zonasida o'tirishga imkon beruvchi kirish chiptalari.
68.	Training schedule	Mashg'ulotlar jadvali	Musobaqadagi barcha jamoalarning mashg'ulot vaqtlarini o'z ichiga olgan hujjat.
69.	Travel expenses	Transport harajatlari	Rasmiylarning transport harajatlari.
70.	TV, radio, film, video and advertising rights	Televideniya, radio, film, video va reklama huquqlari	O'yinlarni televizorda translyatsiya qilish, bosma nashrlarda rasmlarni ko'rsatish, o'yinlarni radio orqali tarqatish yoki o'yin maydonchasi atrofida reklama joylashtirish huquqiga qonuniy egalik qilish.
71.	Venue	O'tkaziladigan joy	O'yin o'tkaziladigan sport majmuasi.
72.	VIP area	VIP maydoni	Maxsus mehmonlar uchun ajratilgan maydon yoki xona bo'lib, odatda maxsus mehmondo'stlik xizmatlarini taklif etadi.

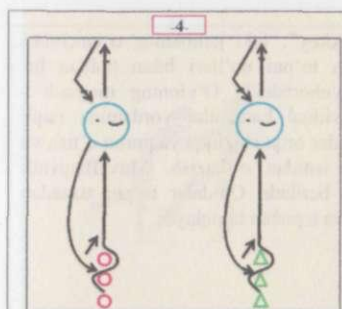
73.	Visa costs	Viza narxi	Mamlakatga kirish uchun ruxsat olish harajatlari.
74.	Younger age categories	Yosh toifalar	Ayollar uchun 19 yoshgacha va erkaklar uchun 20 yoshgacha bo'lgan turli xil yosh toifalarida o'tkaziladigan musobaqalar.

ILOVALAR

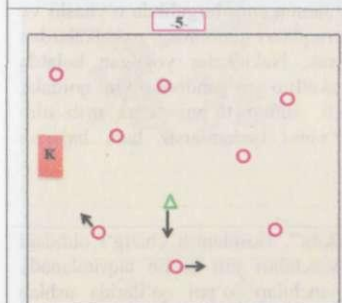
GANDBOLCHINING MASHG'ULOTLARIGA MUVOFIQ HARAKATLI O'YINLARNING TAVSIFI VA SXEMALARI

Harakat chaqqonligi

-1- 	“Birgalikda o‘ynash”. O‘yinchi 2 kishilik jamoalarga bo‘linadi. Har bir jamoada to‘p bor va endi ular to‘pni bir-biriga uzatishlari kerak. Jamoalar to‘pni qabul qilish uchun bo‘sh hududga yugurishdan tashqari, boshqa jamoalarning to‘pini tortib olish yoki urib chiqarishga harakat qilishi kerak. O‘yinda uch qadam qoidasi va vaqt qoidasi amal qiladi.
-2- 	“Jamoadoshlarinigizni himoya qiling”. Tutuvchi to‘pga ega bo‘lmagan o‘yinchiga tegishga harakat qilishi kerak. To‘pga egalik qiladigan o‘yinchi ushlanib qolish xavfi ostida bo‘lgan o‘sha o‘yinchiga to‘pni uzatishlari kerak. Bir yoki bir nechta to‘plardan foydalanish mumkin. Agar ko‘proq to‘p ishlatilsa, o‘yinchi qo‘lga tushib qolish xavfi bo‘lgan o‘yinchiga bir nechta to‘p uzatmaslikka e‘tibor berishlari kerak. Mashqlar fikrlash kengligini talab qiladi va agar qochayotgan o‘yinchiga osonlik bilan to‘p uzatish imkoniyati bo‘lmasa, unga to‘pni tezda yetkazish uchun o‘yinchi har doim yangi pozitsiyalarini egallashlari kerak. Tutuvchilar boshqa gandbolchilardan ajralib turadigan nakidka kiyishlari muhim. O‘yinchi ushlanganda nakidka yangi tutuvchiga o‘tkaziladi. Tutuvchi to‘pni uzatmoqchi bo‘lgan o‘yinchi oldida uni to‘p uzatishini kutib turmasligi kerak. Jamoa kattaligiga qarab ko‘proq to‘p va ko‘proq tutuvchilardan foydalanish mumkin.
-3- 	“Raqibni tutish o‘yini”. Jamoa 2 guruhga bo‘lingan. Endi to‘pni eng qulay va ochiq vaziyatda bo‘lgan jamoadoshiga berish kerak. Raqiblar to‘pni uzatmasdan oldin unga egalik qiladigan o‘yinchiga tegishga harakat qilishlari kerak. Agar to‘pni raqiblar ushlasa, yoki to‘p bilan o‘yinchiga tegsa, raqiblar ball olgan hisoblanadi va keyin to‘pga egalik qiladi.

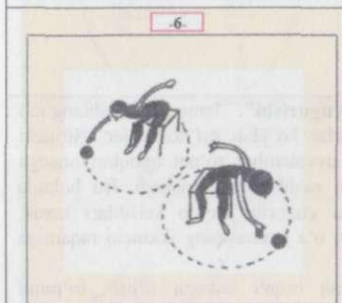


"Bitta-bittadan birga". Jamoalar boshlang'ich chiziq oldida qator bo'lib saf tortadilar. O'yinchilar orasidagi masofa 1 qadam. Signalga ko'ra, qatorlardagi oxirgi o'yinchilar "ilon izi" holatida navbat bilan o'yinchilar orasidan oldinga harakatni boshlaydilar. Keyin ular polga chizilgan aylana (10-12 m) tomon yugurishni davom ettiradilar, bu erda gandbol to'pi va uchlari bog'langan arg'amchi joylashtirilgan bo'ladi. O'yinchi to'pni oladi, uni devorga otadi, orqaga buriladi va devor va poldan sakrab qaytganidan keyin uni ushlaydi. To'p dastlabki joyiga qo'yiladi va o'yinchi arg'amchini tanadan yuqoridan pastga o'tkazadi. Shundan so'ng, o'yinchi o'z jamoasi tomon yuguradi, qo'li bilan orqada turgan o'yinchining yelkasiga tegadi va o'zi qator oldida turadi. Oxirgi o'yinchi oldingi harakatlarini takrorlaydi.



"Tutilgan o'yinchi kasalxonaga". Barcha o'yinchilar badminton kortida yoki fishkalar bilan cheklangan maydonda erkin harakat qilishadi. O'yinda 1 yoki 2 tutuvchi bo'ladi. Tutuvchilar erkin o'yinchilarga tegib ularni ushlashga harakat qilishlari kerak. Agar o'yinchi ushlanib qolsa, u yotishi kerak va faqat jamoadoshlaridan 4 nafari uni qo'llari va oyoqlari bilan ko'tarib, yon chiziqda joylashgan gimnastika to'shagi (kasalxona)ga olib borgan taqdirdagina "ozod bo'lishi" mumkin.

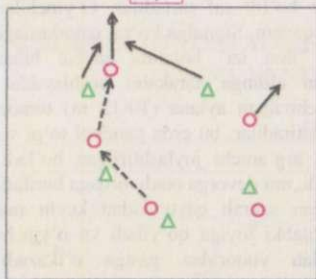
"Bemor" bilan aloqada bo'lgan o'yinchini tutib bo'lmaydi. O'yin raqobat shaklida ham o'tkazilishi mumkin, bu yerda o'yinchilar 2 ta jamoaga va 2 ta tutuvchiga bo'linadi. O'yinda vaqt belgilanadi va eng ko'p tutilgan jamoa yutqazadi. O'yin oxirida murabbiy, qancha "bemor" maydondan chiqarilganligining hisobini beradi.



"Chaqqon qo'llar". O'yinchilar individual yoki jamoaviy musobaqa paytida quyidagilarni bajarishlari lozim:

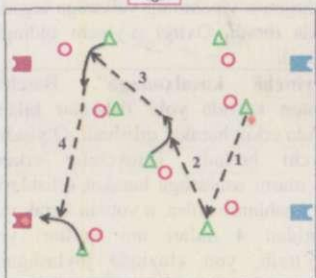
- stuldan tushmasdan, stuldan 1 m radiusda joylashtirilgan 10 xil narsalarni yig'ish;
- qo'llar yordamida 3 dona gugurt qutisini yonmayon bir-birining ustiga qo'yish;
- tennis raketkasi ustiga tennis to'pini qo'ygan holatda stul ustiga ko'tarilish;
- gimnastika tayoqchasi yordamida (lekin urib yubormasdan), shaharchani "darvoza" ga (stullarning oyoqlari orasiga) kiritish va orqaga qaytarish;
- stulda o'tirgan holatda gandbol to'pini o'z atrofida aylantirish.

-7-



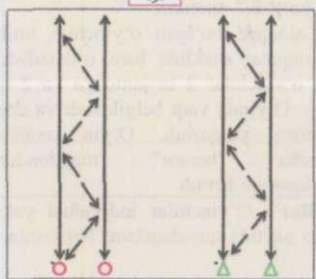
“Qo'llarda xokkey”. Ikki jamoaning o'yinchilari kichikroq to'ldirma to'pni qo'llari bilan poldan bir biriga yumalatib yuborishadi. O'yinning maqsadi - uzatmalar va individual harakatlar yordamida raqib tomoniga imkon qadar orqa chiziqqa yaqinroq o'tish va to'pni shu chiziq ustidan o'tkazish. Muvaffaqiyatli harakatga bir ball beriladi. Qoidalar to'pni tizzadan yuqoriga ko'tarish va tepishni taqiqlaydi.

-8-



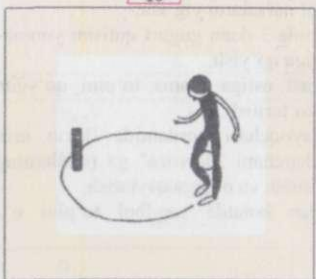
“Nakidka va to'p”. Badminton yoki tennis kortidan foydalanish mumkin. Jamoa ikkiga bo'lingan, har bir jamoada 5-7 o'yinchi bor. Burchaklarga nakidka qo'yilgan. Jamoa endi birgalikda o'ynashi va to'pni maydonning raqiblari tomonidagi nakidkalardan biriga qo'yishi kerak. Nakidkalar yoyilgan holatda bo'lishi kerak. Harakatli o'yin gandbol o'yini qoidalar bo'yicha o'tkaziladi, ammo to'pni yerga urib olib yurishlar yo'q. O'yinni qadamlarsiz ham bajarish mumkin.

-9-



“Estafeta juftlikda”. Boshlanish chizig'i oldidagi ikki jamoaning o'yinchilari juft bo'lib taqsimlanadi. Birinchi juftlik o'yinchilari to'pni qo'llarida ushlab turishadi. Signalda ikkala o'yinchi ham bir-birlariga voleybol uzatmalarini amalga oshirib, oldinga harakatlanishni boshlaydilar. Ular marra chizig'ini kesib, o'z ustunlariga qaytishlari kerak. Eng kam xato bilan vazifani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

-10-



“Pingvinlar yugurishi”. Jamoalar boshlang'ich chiziq oldida qatorlar bo'ylab saf tortadilar. Birinchi turgan o'yinchilar avvalambor to'pni oyoqlari orasiga (tizzadan yuqoriga) mahkamlab turishadi. Bu holatda ular ustun atrofida yugurib, qaytib kelishlari kerak, to'pni qo'llari bilan o'z jamoasining ikkinchi raqamiga uzatadi.

Variant: sakrash orqali oldinga siljish: to'pni ichkaridan siqish.

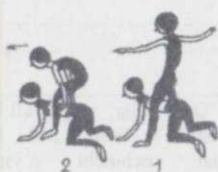
-11-



“Oyoqlarda qotirishli quvlashmachoq”.

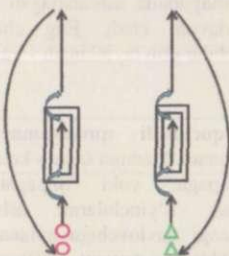
O'yinchilar yuzma-yuz juft bo'lib turib, qo'llarini bir-birining yelkasiga qo'yishadi. Har birining vazifasi qarama-qarshi turgan raqibning oyog'iga tegishi va imkon qadar uzoq vaqt davomida raqibning o'z oyog'iga tegmasligiga yo'l qo'ymaslikdir.

-12-



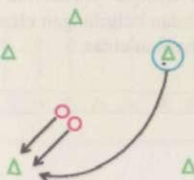
“Sakrovchilar va sudraluvchilar”. O'yinchilar birinchi va ikkinchiga sanashadi va to'rt-besh qadam masofani ushlab turgan holda zal bo'ylab yengil yugurish bilan ketma-ket harakat qilishadi. Murabbiy vizual signal beradi. Agar u qo'llarini yon tomonlarga ko'tarsa, birinchi raqamlar oyoqlarini bir-biridan ajratilgan holatda to'xtaydi, ikkinchi raqamlar esa ularning oyoqlari ostida emaklab o'tishadi. Boshlovchi qo'llarini yuqoriga ko'targan bo'lsa, ikkinchi raqamlar tik turgan holatdan, egilib tizzalari va, qo'llari bilan polga tayangan holatga o'tishadi, birinchi raqamlar esa ikkinchi raqamlarning elkalariga qo'llari yordamida tayangan holda ularning ustidan sakrab o'tishadi.

-13-



“Muvozanat”. Bir nechta jamoalar bir vaqtning o'zida bir qatorda turishadi. Har birining oldiga bittadan gimnastika skameykasi qo'yiladi (to'ntarilgan holatda). Signaldan so'ng birinchi o'yinchilar gimnastika skameykasi bo'ylab yugurishadi va devorga qo'llari bilan tegib, orqaga qaytishadi. Qaytgan o'yinchi qo'li bilan jamoadoshiga tegsa, ikkinchi o'yinchi oldinga yuguradi. Topshiriqni bajaragan kishi qatorming oxirida turadi. Eestafetani tezroq tugatgan va eng kam hatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

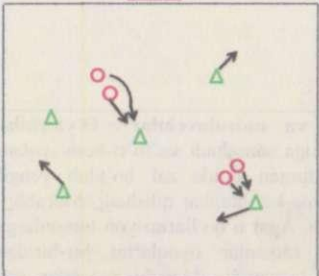
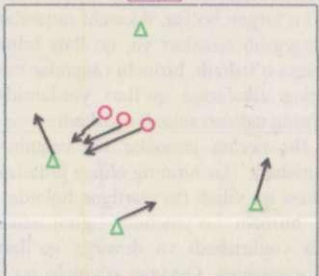
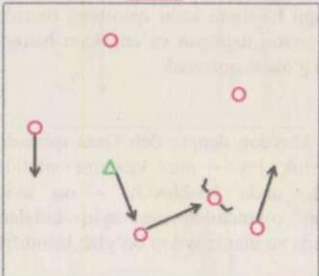
-14-



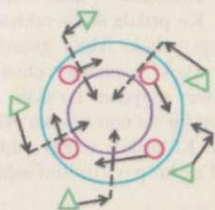
“Oq ayiqlar”. Maydon dengiz deb faraz qilinadi.

Yon tomonda kichik joy - muz qatlami sifatida belgilangan bo'lib, unda boshlovchi - oq ayiq joylashadi. Qolgan o'yinchilar esa ayiq bolalari vazifasini bajarishda va ular maydon bo'ylab tasodifiy joylashtiriladi.

Ayiq qichqiradi: “Men sizlarni tutib olaman!” - va ayiq bolalarini tutishga shoshiladi. Dastlab, u bir ayiq bolasini ushlaydi (uni muz qatlamiga olib boradi), keyin ikkinchisini. Shundan so'ng, ushlangan ikkita o'yinchi qo'llarini birlashtiradi va qolgan o'yinchilarni ushlay boshlaydi. Ayiq muz qatlamiga boradi. Juft bo'lib tutishga harakatlanayotgan ayiqchalar yangi o'ljani tutishsa, ayiq bolalari bo'sh qo'llarini birlashtiradi, shunda tutilgan o'yinchi ularning qo'llari

	orasiga tushib: "Ey, yordam bering!" deb qichqiradi. Ayiq yugurib kelib, tutilgan o'yinchini muzlik tomon olib ketadi. Ikki kishi muz ustida bo'lganida, ular qo'llarini birlashtirib, bolalarni ushlay boshlaydilar. O'yin barcha bolalar qo'lga olinmaguncha davom etadi.
-15- 	"Juft bo'lib tutishlar". Bu o'yinda boshlovchi o'yinchini tutganidan so'ng, u bilan juftlik hosil qiladi, keyin har ikki yangi tutuvchi ham juft bo'lib harakat qilishadi.
-16- 	"Baliq to'ri". O'yin "Oq ayiqalar" yoki "Juft bo'lib tutishlar" o'yinini eslatadi. Biroq, juft bo'lib quvlayotgan o'yinchilar, uchinchi o'yinchini ushlagandan keyin, uni ham o'z safiga qo'shib olishadi. Shunday qilib, uchta baliqchi baliqchilarni ifodalovchi dengizda suzayotgan o'yinchilarni tutishda davom etishadi. Qo'lga tushganlarning hammasi o'rtada turadi. O'yin, maydonda ushlanmagan ikkita o'yinchi qolguncha davom etadi. Eng chaqqon o'yinchilar yangi baliqchilar etib tayinlanadi - va o'yin takrorlanadi.
-17- 	"Pozalar bilan qochishli quvlashmahoq". O'yinda quvlovchi tanlanadi. Hamma tarqab ketadi va quvlovchi "Yarim shpagat" yoki "Shpagat" da o'tirishga ulgurmagan o'yinchilarni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi yangi quvlovchiga aylanadi va o'yin davom etadi. Oddiyroq variant - "Pozalarda turing". Bunday holda, oldindan aytilgan "Qaldirg'och", "Qo'llar va oyoqlar yordamida polga tayanish", yoki boshqa oldindan belgilangan elementni yasagan o'yinchini tutish mumkin emas.

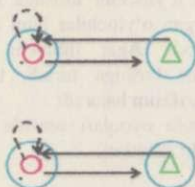
-18-



“O‘z o‘rningni top”. O‘yinchilar ikkita doira yaqinida joylashgan. Tashqi doiradan tashqarida yana bitta o‘yinchi bor. Doiralarda orasidagi masofa 3 - 5 metrni tashkil qiladi. Murabbiyning ishorasi bilan o‘yinchilar aylana bo‘ylab qarama-qarshi yo‘nalishda yugurishadi. Ikkinchi signalda ichki doira o‘yinchilari to‘xtab, “oyoqlari elkalaridan kengroq” pozitsiyasini egallaydilar. Tashqi doira o‘yinchilari ana shu “darvoza”dan o‘tishga harakat qilishadi. Darvozadan o‘ta olmagan o‘yinchiga jarima ball yoziladi. Eng kam jarima ball to‘plagan o‘yinchi o‘yinda g‘alaba qozonadi.

Variant: Siz turli xil signallarni berishingiz mumkin. Shartli darvoza orqali 2-3 o‘yinchi “emaklab o‘tishi” mumkin. Davralardagi o‘yinchilarni murabbiyning ixtiyoriga ko‘ra almashtirish mumkin.

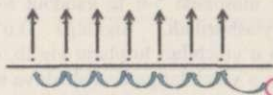
-19-



“Eng chaqqonlar”. O‘yinchilar 6-8 kishidan iborat bir nechta jamoalarga bo‘linishadi. Bir jamoa ikkiga bo‘lingan holda va o‘yinchilar juft bo‘lib bir-biriga qarshi 4-6 m masofada turishadi. Har bir juftlikda to‘p bor. O‘yinchilar aylanalarda (yoki gimnastika halqalarida) turishadi. Murabbiyning signaliga ko‘ra, to‘pga ega bo‘lgan o‘yinchi uni yuqoriga tashlaydi va to‘p havoda bo‘lganda, sherigi bilan o‘rni almashtiradi. Aylanaga yugurayotgan o‘yinchi to‘pni ushlab olishi kerak. Vazifani muvaffaqiyatli bajarganliklari uchun o‘yinchilar ball oladi. Eng ko‘p ball to‘plagan jamoa g‘alaba qozonadi.

Variant: o‘yinni o‘yinchilarni o‘rni diagonal ravishda o‘zgartirish orqali va faqat juftliklar o‘rtasida o‘tkazish mumkin.

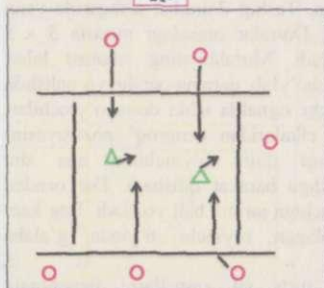
-20-



“Koridor”. To‘plar maydonning yon chiziqlari orqasida joylashgan. Yon qadamlar bilan harakatlanayotgan darvozabon to‘plarni oyoqlari bilan urib yuboradi. Mashqni tezroq bajargan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Variant: to‘plarni qo‘llar yordamida yoki chapga - faqat chap oyog‘ bilan, o‘ngga - o‘ng oyog‘ bilan urib yuborish mumkin.

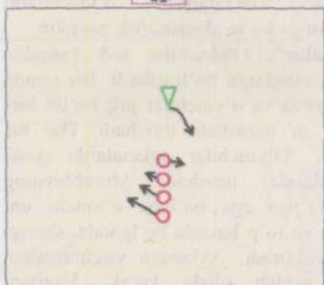
-21-



"Ko'prik ustidan yugurib o'tish". Maydon markazida ikkita chiziq chizilgan - ular orasidagi masofa 3-4 m. Bu ko'prik. Ko'prikda ikkita rahbar bor. Ko'prikning bir va boshqa uchida ikkita gimnastika skameykasi o'rnatilgan (yoki zonalar chizilgan) bo'ladi. Qolgan o'yinchilar maydon bo'ylab erkin yugurishadi va ular ma'lum bir yo'nalishda ko'prikdan o'tishga harakat qilishadi. Ko'prikda ularni rahbarlar ushlab olishlari mumkin. Eng ko'p o'yinchini ushlagan rahbar g'alaba qozonadi.

Variant: 60 soniya ichida ko'prikdan besh marta "kesib o'tishga" muvaffaq bo'lgan o'yinchi g'alaba qozonadi.

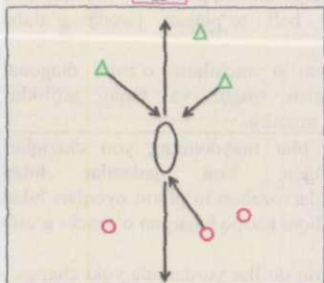
-22-



"Oxirgisini himoya qilish". O'yinchilar 8-10 kishidan iborat guruhlariga bo'lingan va bir-birlarini bellaridan ushlab turishadi. Har bir guruh oldida qarama-qarshi joylashgan boshlovchi o'yinchi bor. Signaldan so'ng u oxirgi o'yinchini tutishga harakat qiladi va uning oldida turgan o'yinchilar buni amalga oshirishga to'sqinlik qiladi. Agar tutuvchi oxirgi o'yinchiga tegsa, u qator boshiga turadi, tutilgan o'yinchi esa boshlovchi vazifasini bajaradi.

Variant: oxirgi o'yinchi oyoqlari orasida to'pni mahkam tutib harakatlanishi mumkin.

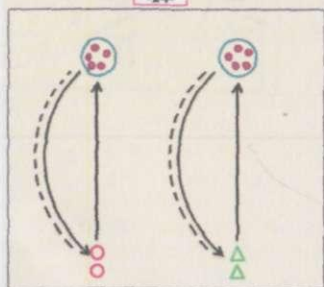
-23-



"Shar bilan o'yin". Ikkita jamoa o'ynaydi. To'p o'rniga shishirilgan qalin shar ishlatiladi. O'yinning maqsadi - to'pni darvoza chizig'i ustidan "o'tkazish". To'pga tegib ketgan o'yinchi tezda o'z maydonining 9 metrli chizig'igacha yugurishi kerak va shundan keyingina unga o'yinni davom ettirishga ruxsat beriladi. To'pni darvoza chizig'idan eng ko'p o'tkazgan jamoa g'alaba qozonadi.

Variant: o'yinni ikkita to'p bilan o'ynash mumkin. Shuningdek to'pga faqat sakrash bilan tegish mumkin va boshqa shartlarni qo'yish mumkin.

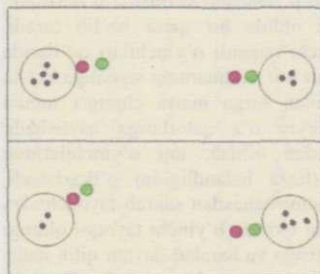
-24-



"Kim tezroq". O'yinchilar ikki jamoaga bo'lingan. Bir-biridan 2-3 metr masofada 5-6 ta gandbol to'pi aylana ichida joylashtiriladi. Signalgacha ko'ra, jamoalarning birinchi o'yinchilari to'plarni yig'ib, o'z jamoalarining keyingi o'yinchilariga uzatishadi va ular to'plarni yo'qotmaslikka harakat qilib, to'plarni asl joylariga qo'yishadi. Barcha harakatlarni tezroq bajargan va kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

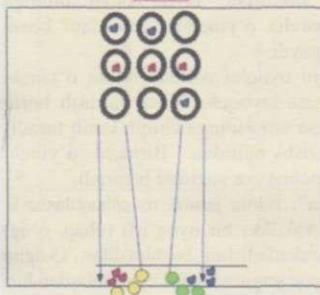
Variant: jalb qilinganlarning yoshini hisobga olgan holda, to'plarni qisqaroq masofaga joylashtirish mumkin, yoki to'plar sonini kamaytirish mumkin. Shuningdek harakatlanishda turli usullarni qo'llash mumkin.

-25-



"Himoya". Jamoa 2 kishidan 4 guruhga bo'linadi, yani 2 kishi - 2 kishiga qarshi. Yerga 2 ta gimnastika halqasi qo'yilgan va har bir halqada 4-5 ta to'p joylashtirilgan. Har bir jamoada himoyachi va hujumchi bo'ladi. Bir o'yinchi raqib hujumchisining halqadagi to'pni ushlashiga yo'l qo'ymaslik uchun to'plarni himoya qilishi kerak. O'yinda gandboldagi himoya qoidalari qo'llaniladi. Agar raqib to'pni ushlasa, u o'z halqasiga yuguradi va to'pni halqa ichiga joylashtiradi. Barcha to'plarni ushlab olgan jamoa g'alaba qozonadi. To'p bilan qaytgan hujumchi o'z himoyachisiga yordam bermasligi kerak.

-26-



"Vertikal, gorizontal yoki diagonal". 6-7 o'yinchidan iborat 2 ta jamoa tuziladi. O'yinni boshlash uchun 9 ta gimnastika halqasi, 3 tadan 2 xil rangdagi nakidkalar yoki shunga o'xshash narsalar (turli ranglarda, masalan 3 yashil va 3 qizil rangdagi fishkalar) kerak bo'ladi. Barcha o'yinchilar chiziq orqasiga joylashtirilgan. Jamoalar bir vaqtning o'zida o'yinni boshlashadi. O'yinchilar nakidkani halqani ichiga qo'yadi va qaytib keladi. O'yinda qaysi jamoa birinchi bo'lib halqalarni ichiga vertikal, gorizontal yoki diagonaliga - bir hil rangdagi nakidkalarni joylashtirsa, shu jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin tezkorlik sifatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega (startdan tez chiqish). Bundan tashqari, bu juda katta ruhiy bosimni keltirib chiqaradi, chunki o'ylashga vaqt yo'q.

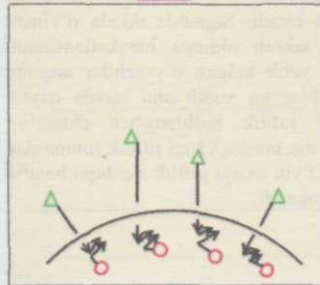
Variant: O'yinni qo'shimcha vazifalar qo'yish bilan davom qildirish mumkin:

1. Chiziqdan halqagacha bo'lgan masofada o'yinchilar gandbol to'pini yerga urib yurgan holda borib kelishlari kerak;

2. Har qadamda bir marta gandbol to'pini oyoqlar orasidan o'tkazib chiziqdan halqagacha borib kelish.

Sakrash qobiliyati

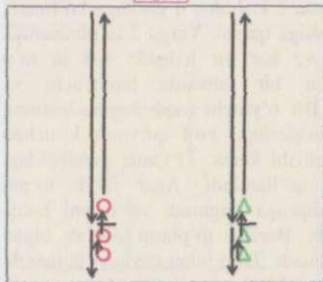
-27-



"Xo'rozlar xujumi". Darvozabonlar maydonida ikkita jamoa (har biri to'rttadan olti nafardan) joylashgan. Biri hujumda, ikkinchisi himoyada. Signaldan so'ng ikkala jamoa faqat bir oyoqda sakray boshlaydi. Hujumchilarning vazifasi raqiblarni zonadan tashqariga chiqarishdir.

Variant: Ikkala jamoa ham hujumchi vazifasini bajaradi.

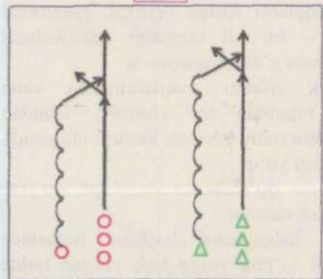
28.



“Tayoqlar va sakrashlar bilan yugurish”. O‘yin ikki yoki undan ko‘p jamoalar o‘rtasida o‘tkaziladi, ular satrt chizig‘i oldida bir qator bo‘lib turadi. Jamoalarning birinchi raqamli o‘yinchilari qo‘llarida gimnastika tayoqlari bor. Rahbarning signaliga ko‘ra, o‘yinchilar ular bilan birga marra chizig‘i tomon yugurishadi va keyin o‘z qatorlariga qaytishadi. Tayoqni bir uchidan ushlab, uni o‘yinchilarning oyoqlari ostidan (tizza balandligida) o‘tkazishadi, qatorda turganlar qimirlamasdan sakrab tayoqchadan o‘tishadi. Ustunning oxirida o‘yinchi tayoqni oldingi sherigiga, u keyingisiga va harakat davom qilib qator boshidagi o‘yinchiga yetguncha uzatadi. Birinchi o‘yinchi vazifani takrorlab, tayoq bilan oldinga yuguradi. O‘yin barcha o‘yinchilar masofani bosib o‘tgandan so‘ng tugaydi.

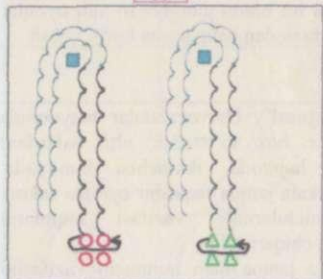
Variant: Tayoqni oyoqlar ostidan ikkita o‘yinchi (bir o‘yinchi marraga tayoqcha bilan yugurib borib keladi, ikkinchisi esa uni oldinga chiqib kutib turadi) bo‘lib ham o‘tkazish mumkin. Birinchi o‘yinchi orqada qoladi, ikkinchisi esa vazifani bajaradi.

29.



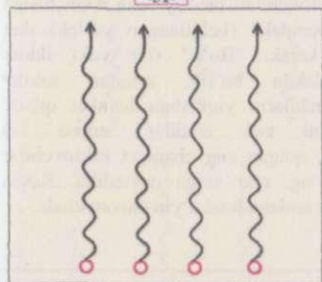
“Qoqilib ketma”. Ikkita jamoa musobaqalashadi. Har bir jamoaning vakillari bir oyog‘ida (chap, o‘ng) sakrab, oldinga harakatlanishni boshlaydilar. Qolgan o‘yinchilar yonma-yon yugurishadi. O‘yinchilardan biri qoqilib ketishi bilan uning o‘mini jamoasidagi sherigi egallaydi. O‘yinchilari chidamlroq va chaqqonroq bo‘gan jamoaning “zanjin” uzunroq bo‘ladi.

30.



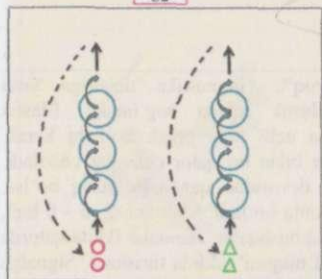
“Arg‘amchi bilan juft bo‘lib”. Ikki jamoaning o‘yinchilari juftlarga bo‘linib, boshlang‘ich chiziq oldida qatorlashib turishadi. 10-12 m masofada jamoalar oldiga fishka yoki burilishni ko‘rsatadigan har qanday narsa joylashtiriladi. O‘yinchilar juftlikda bir-biriga yaqin turishadi. O‘yinchilardan biri qisqa arg‘amchini ushlab turadi. Signalda ikkala o‘yinchi ham arg‘amchida sakrab oldinga harakatlanishadi. Burilish nuqtasiga yetib kelgan o‘yinchilar arqonni bir-birlariga uzatadilar va xuddi shu tarzda qaytib kelishadi. Birinchi juftlik boshlang‘ich chizig‘ini kesib o‘tgandan so‘ng, mashq yangi juftlik tomonidan amalga oshiriladi. O‘yin oxirgi juftlik mashqni bajarib bo‘lganidan so‘ng tugaydi.

-31-



“Sakrashlar bilan marraga”. Beshlik o'yinchilar oldingi chiziqda joylashgan. Murabbiyning ishorasi bilan ular o'ng (chap) oyoqda markaziy chiziqqa sakray boshlaydilar. Har bir masofani bosib o'tgandan so'ng, mashqni oxirgi bajargan ishtirokchi o'yindan chiqib ketadi. Shunday qilib, barcha beshliklarda g'olib aniqlanadi, shundan so'ng final o'tkaziladi.

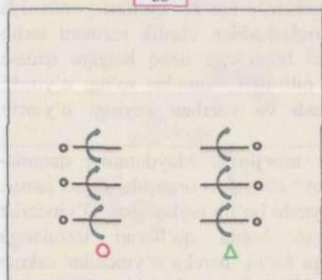
-32-



“Xalqalar uzra yugurish”. Maydonda aylana chiziladi yoki gimnastika halqalari qo'yiladi. Ularning orasidagi masofa 120-130 sm (sportchilarning yoshiga qarab). Jamoa o'yinchilari oxirgi chiziq orqasida saf tortadilar. Sardorlarda to'p bor. Signalga ko'ra, ular o'yinni boshlashadi va halqalardan sakrab o'tishadi. Qarama-qarshi oldingi chiziqqa yaqinlashib, ular to'pni keyingi o'yinchiga uzatadilar va maydonning shu yarmida qoladilar. O'yinni tezroq tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

Variant: Halqalardan bir (chap, o'ng), yoki ikki oyoqda sakrashlarni amalga oshirish mumkin.

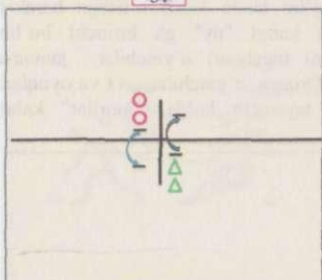
-33-



“Sakrovchilar”. O'yinchilar jamoalarga bo'linadi. Ular aylana to'g'risida belgilangan masofada yuzini yerga qaratib yotishadi. Signalga ko'ra, jamoa sardorlari o'rnidan turib, o'z jamoasining yotgan gandbolchilari ustidan sakrab o'tishadi. Hamma o'yinchilarni ustidan sakrab o'tib, ular boshlang'ich pozitsiyasini egallaydilar. Keyin mashqni navbatdagi o'yinchi davom qildiradi. Qaysi jamoa o'yinchilari barcha sakrashlarni tezroq bajarsalar suu jamoa g'alaba qozonadi.

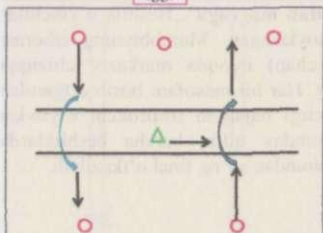
Variant: sakrash chap, o'ng yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Bir vaqtning o'zida 2 yoki undan ortiq jamoa o'ynashi mumkin.

-34-



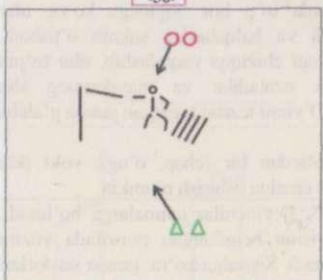
“Moki”. Ikki jamoaning o'yinchilari maydonning chetida joylashgan. Jamoalar o'rtasida chiziq tortiladi. Bir jamoa o'yinchilari chiziqning o'ng tomoniga ikki oyog'i bilan sakrashadi, boshqa jamoaning o'yinchilari esa chapga sakraydilar. Jamoalar sardorlarni tanlaydilar, ular o'z o'yinchilarini navbatma-navbat sakrashlarini nazorat qiladilar. Birinchi raqam sakraganidan keyin uning qo'nish chizig'i tovonlarning ohirgi qismidan belgilanadi. Keyin navbat bilan o'yin davom qildiriladi. Qaysi jamoa ko'proq masofani bosib o'tsa shu jamoa g'alaba qozonadi.

-35-



"Bo'ri o'rada". O'yinning mohiyati shundan iboratki, uning ishtirokchilari bir "uy" dan ikkinchisiga yugurib, yo'lda "xandak" (belgilangan yo'lak) dan sakrab o'tishlari kerak. "Bo'ri" (bir yoki ikkita boshlovchi) xandakda bo'lib, ariqdan sakrab o'tayotganda o'yinchilarni yiqitishga harakat qiladi. Tutilganlar o'yinni tark etadilar, ammo 3-4 yugurishdan so'ng, qolgan eng chaqqon sakrovchilar hisoblangandan so'ng, ular safga qaytadilar. Keyin yangi boshlovchilar tanlanadi va o'yin davom etadi.

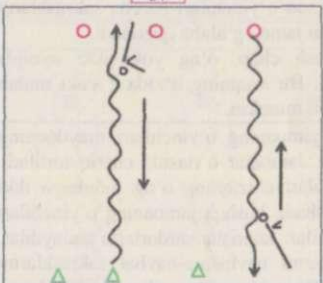
-36-



Oyoq kuchi

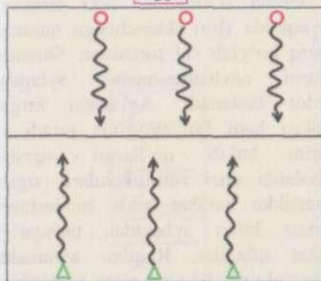
"Kim kuchliroq". Gimnastika devoriga yoki ustuniga ikkita elastik rezina bog'lanadi. Elastik rezinalarning ikkala uchi ham bo'sh bo'lishi kerak. Maydonga raqamlar bilan bir qator chiziqlar chiziladi. Chiziq gimnastika devoridan qanchalik uzoq bo'lsa, raqam shunchalik katta bo'ladi. Masalan, 2 m - 6 ball, 2m 10 sm - 7 ball va boshqalar. Jamoalar ikkita qatorda o'zlarining "nazorat nuqtasi" oldida turishadi. Signalga ko'ra, birinchi o'yinchilar devorga yugurishadi va elastik rezinaning uchlarini har bir qo'llari yordamida tutib, devordan uzoqlashadilar, elastik rezinani tortib olishga va oyoqlari bilan eng uzoq belgiga qadam tashlashga harakat qilishadi. Shundan so'ng, o'yinchi o'z ustuniga qaytadi va vazifani keyingi o'yinchi bajaradi.

-37-



"Quyionlar va morjlar". Maydonning qarama-qarshi tomonida, "uy" chiziqlari orqasida, ikkita jamoa bir-biriga qarama-qarshi bo'lib joylashgan. O'yinchilar oyoqlariga o'tirgan holda qo'llarini tizzalariga qo'yishadi. Signalga ko'ra, barcha o'yinchilar sakrab ("quyonlar" kabi) oldinga harakatlanadilar va qarama-qarshi "uy" chizig'ini tezda kesib o'tishga harakat qilishadi. O'yinda yangi "uy" ga birinchi bo'lib yig'ilgan (sakrashni tugatgan) o'yinchilar jamoasi g'alaba qozonadi. Orqaga, o'yinchilar qo'l va oyoqlari yordamida polga tayangan holda ("morjlar" kabi) qaytishadi.

38.



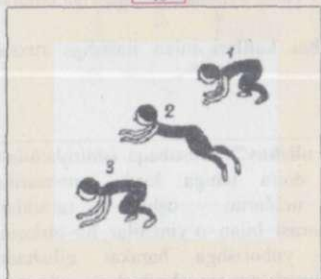
“Joylarni o‘zgartirish”. Maydonning qarama-qarshi tomonida, oxirgi chiziqlar orqasida, ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi qatorda joylashgan bo‘ladi. O‘yinchi oyoqlariga o‘tirgan holda qo‘llarini tizzalariga qo‘yishadi. Signalga ko‘ra, barcha o‘yinchi sakrab (“quyonlar” kabi) oldinga harakatlanadilar va o‘rta chiziqni tezroq kesib o‘tishga intilishadi. O‘rta chiziqni oxirgi bo‘lib kesib o‘tgan o‘yinchi o‘yindan chiqib turadi. Oltita urinishdan keyin eng ko‘p o‘yinchi qolgan jamoa g‘alaba qozonadi.

39.



“Poygalar”. Ikkita jamoa chavandozlar va otlarga bo‘linadi va shundan so‘ng ular qatorlar bo‘ylab start chizig‘i oldida saf tortadilar. Signalga ko‘ra, juftliklar oldinga yugurishadi va o‘rta chiziqni kesib o‘tgandan so‘ng o‘zaro vazifalarini o‘zgartiradilar, keyin otlar va chavandozlar start chizig‘iga qaytib qaytib kelishadi.

40.



“Qurbaqani tutib ol!”. Maydonning yarmidagi barcha o‘yinchi qo‘llari va oyoqlari yordamida polga tayangan holda dastlabki pozitsiyasini egallaydilar. Ushbu pozitsiyani maydondan tashqarida ikki boshlovchi ham egallaydi. Signaldan so‘ng ular “qurbaqa” usulida maydonga sakrab tushishadi, va ushbu holatda o‘yinchi tushishga harakat qilishadi. Ular, o‘z navbatida, xuddi shu tarzda qochish huquqiga ega. Boshlovchilar tomonidan tutilgan har bir o‘yinchi qurbaqaga aylanadi va boshqa o‘yinchi ushlay boshlaydi.

41.



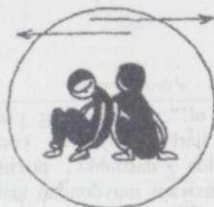
“Harakatchan ring”. Uzunligi 3-5 m bo‘lgan arqonning uchlari bir-biriga bog‘langan holda maydonning o‘rtasiga joylashtiriladi. To‘rtta o‘yinchi arqonning turli tomonlaridan tutib, o‘ziga xos halqa hosil qiladi. Murabbiyning ishorasi bilan har bir o‘yinchi orqasidan uch qadam orqada turgan to‘pga birinchi bo‘lib yetib, oyog‘i bilan teginishga harakat qiladi. Ushbu harakatni muvaffaqiyatli bajargan o‘yinchi g‘alaba qozonadi va chetga chiqadi. Qolgan uchta o‘yinchi vazifani takrorlaydi. Keyin ikkinchi to‘rtlik o‘yinni boshlaydi va shu tariqa o‘yin davom qildiriladi.

-42-



“Xo‘rozlar jangi”. Polga diametri 2 m bo‘lgan doira chiziladi. Barcha o‘yinchi ikki jamoaga bo‘linib, aylana yaqinida (biri ikkinchisiga qarama-qarshi) ikkita chiziq bo‘ylab saf tortadilar. Shundan so‘ng o‘yinчилarni navbatma-navbat aylanaga yuboradigan sardor tanlanadi. Aylanaga kirgan o‘yinchingining ikkalasi ham bir oyog‘ida turadi va ikkinchi oyog‘larini bukib, qo‘llarini orqasiga qo‘yishadi. Bu holatda duel ishtirokchilari (signal bo‘yicha) qoqilmaslikka harakat qilib, bir-birlarini yelkaları va tanasi bilan aylanadan tashqariga chiqarishga harakat qiladilar. Raqibni aylanadan chiqarib yuborishga yoki uni ikki oyog‘iga qoqilishiga majbur qilgan xo‘roz o‘yinda g‘alaba qozonadi. O‘yin hamma xo‘roz bo‘lguncha davom etadi. Sardorlar ham oxirgi bo‘lib o‘zaro kurashadilar. Eng ko‘p g‘alaba qozongan jamoa o‘yinda g‘olib bo‘ladi. O‘yin qoidaları qo‘llarni orqa tomondan olib tashlashni taqiqlaydi.

-43-



“O‘tirgan holda turtib chiqarish”. Ikki o‘yinchi diametri 3 m bo‘lgan aylana ichiga kirib, qo‘llari yordamida to‘piqlarini tutgan holda o‘tirishadi. Ularning vazifasi elkalari yoki ko‘kraklari bilan bir-birlarini itarish, muvozanatni yo‘qotishga va raqibni tanasining biron bir qismi bilan polga teginishga majbur qilishdir. O‘yinda aylanadan tashqariga chiqish mumkin emas.

Variant: raqibni kaftlari bilan itarishga ruxsat beriladi.

-44-



“Tayoq bilan olishuv”. Musobaqa ishtirokchilari 3 m diametrlı doira ichiga kirib, gimnastika tayoqchasining uchlarini ushlab turadilar. Murabbiyning ishorasi bilan o‘yinchi bir-birlarini aylanadan itarib yuborishga harakat qilishadi. Qo‘llarni ushlab turish va tiz cho‘kish taqiqlanadi. Jang ikki raunddan iborat.

45.

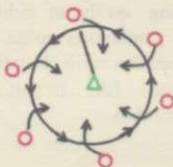


“Yo'l-yo'l” chiziqlar bo'ylab sakrashlar”.

Chiziqlar yordamida kengligi 2-3 m bo'lgan yo'lak belgilanadi. Yo'lak bo'ylab bir-biri bilan almashinadigan tor (30 sm) va keng (50 sm) chiziqlar hosil qiluvchi chiziqlar chiziladi. Bunday chiziqlar oltidan sakkiztagacha bo'lishi mumkin. Bolalar tor chiziqlar orqali sakrab o'tishadi va keng chiziqlarda deqsiniib olishadi. Guruh bir qatorda joylashgan uchta jamoaga bo'lingan. Signalda har bir jamoaning birinchi raqamlari yo'lakning boshidan (ikki oyoqni bosish bilan) tor bo'laklar bo'ylab sakray boshlaydi va har bir keng bo'lakda oraliq sakrashni amalga oshiradi. Barcha sakrashlarni to'g'ri bajarganlar (tor chiziqlarga qadam qo'ymaslik) o'z jamoasiga ball olib kelishadi. Ikkinchi raqamlar ham sakrab chiqadi va hokazo. O'yinchilari eng ko'p ball to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

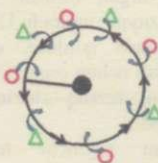
Variant: chiziqlar kengligi asta-sekin o'sib boradi (60, 90, 120, 150 va 180 sm gacha).

46.



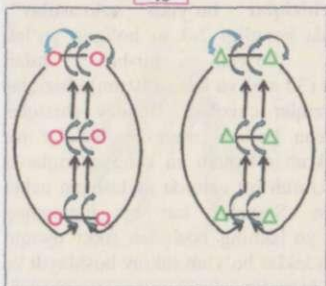
“Qarmoqcha”. O'yinni boshlash uchun 3-4 m uzunlikdagi arqon kerak (arg'amchi), uning oxiriga no'xat yoki qum bilan to'ldirilgan haltacha bog'langan bo'ladi. Bu baliq ovlash tayog'i bo'lib, uning yordamida baliqchi (boshlovchi) baliq tutadi (qolgan o'yinchilarni). Barcha o'yinchilar aylanada turishadi va boshlovchi qo'lida arqon bilan doira o'rtasida. U arqonni haltacha bilan pol bo'ylab o'yinchilarning oyoqlari ostidan aylantiradi. O'yinchilar haltachaga tegib ketmasliklari uchun uni diqqat bilan kuzatib sakrab turishadi. Xalta yoki arqonga tegib ketgan o'yinchi o'rtada turadi va arqonni aylantira boshlaydi va oldingi boshlovchi aylana bo'ylab o'z joyiga boradi.

47.



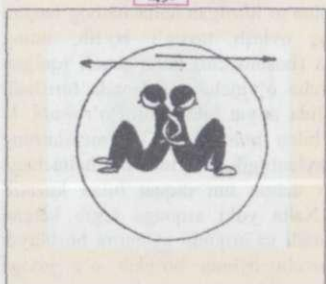
“Qarmoqcha (jamoaviy varianti)”. Bu o'yinda aylanada turgan o'yinchilar birinchi va ikkinchiga sanashadi va shunga ko'ra 2 ta jamoa shakllantiriladi. Arqonga tegib ketgan o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'taradi va u jamoasiga jarima ball olib keladi. O'yindagi 2-4 daqiqadan so'ng eng kam jarima to'plagan jamoa g'alabani qo'lga kiritadi.

48.



“Sakrash orqasidan sakrash”. O'yinchilar ikkita jamoaga bo'lingan va ularning har biri juftlarga bo'lingan. Har bir jamoaning juftliklari bir-biridan uch-to'rt qadam masofada turishadi va qisqa arg'amchining uchlarini poldan 50-60 sm balandlikda ushlab turadilar. O'qituvchining signaliga ko'ra, birinchi juftliklar tezda arg'amchini erga qo'yishadi va ikkala o'yinchi (biri chapga, ikkinchisi o'ngga) o'z qatorining oxirigacha yugurishadi, so'ngra ketma-ket jamoadoshlari ushlab turgan barcha arg'amchilardan sakrab o'tishadi. O'z joylariga etib borgandan so'ng, ikkala o'yinchi ham to'xtab, arg'amchini yana uchlaridan tutib dastlabki holatda turishadi. Birinchi arg'amchi erdan ko'tarilishi bilan ikkinchi juftlik arg'amchilarini qo'yishadi, birinchi arg'amchidan sakrab o'tishadi, ustunning oxirigacha yugurib o'tishadi va arqonlardan o'z joylariga sakrab o'tishadi. Keyin uchinchi juftlik o'yinga kiradi va hokazo. Musobaqa ikki qator o'rtasida o'tkaziladi. Qatordagi birinchi sakrashni tugatgan o'yinchilar g'alaba qozonadilar.

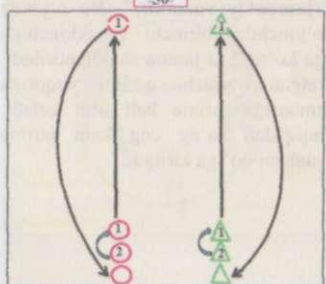
49.



“Orqa bilan turtib chiqarish”. O'yinchilar bir-birlariga elkama-elka, teskari tarzda polda oyoqda o'tirishadi va bir-birlarining qo'llarini ushlaydilar. Ularning vazifasi oyoqlari yordamida polga tayanib itarish orqali raqiblarini aylanadan surib chiqarishdir.

Variant: O'yinchilarga tik turgan holda kurashishga ruxsat berish mumkin.

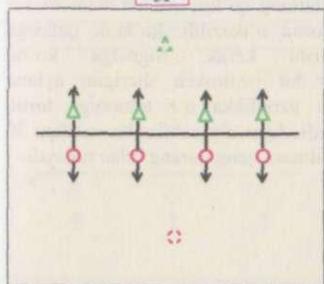
50.



“Do'stini ko'tarib o'tish”. O'yinchilar 5-6 kishidan iborat jamoalarga bo'lingan. Jamoalardan 10 metr masofada chiziq tortiladi. Signaldan so'ng jamoaning qator boshida turgan birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchini olib, chiziqqa yuguradi. U birinchi raqamdagi o'yinchini chiziqda qoldirib, o'zi esa uchinchi o'yinchini olib kelish uchun orqaga yuguradi va hokazo. Jamoadoshlarini tezroq chiziqqa olib kelgan jamoa g'alaba qozonadi.

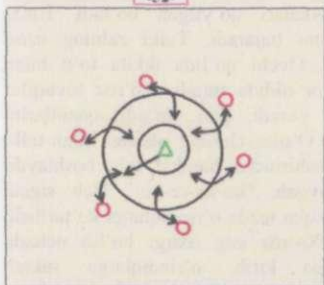
Variant: ko'tarilayotgan o'yinchi turtli xil harakatlarni bajarishi kerak: qarsak chalish, qo'llarini yuqoriga, yon tomonga va hokazo.

51.



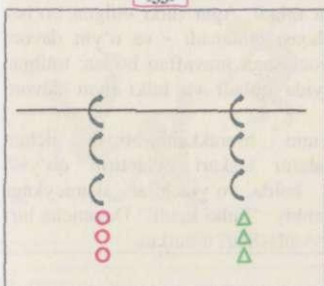
“Chiziqdan tortib olish”. Ikki jamoa oʻrta chiziq boʻylab bir-biriga qarshi turishadi. Har bir jamoadan toʻrt qadam orqada ballni hisoblash uchun ajratilgan oʻyinchi joylashgan. Murabbiyning buyrugʻi bilan oʻyinchi oʻrta chiziqqa yaqinlashadilar va bir (yoki ikkita) qoʻllari bilan raqiblarini qoʻllaridan tutadilar. Ikkinchi signalda har kim oʻz raqibini chiziqdan oʻz tomoniga tortib olishga va ball hisoblaydigan sherigi yoniga olib borishga harakat qilishadi. Ball hisoblochi kafti bilan raqib oʻyinчисiga tegsa 1 ball beriladi va tortib olingan oʻyinchi yana chiziqdan tashqariga chiqib, yana oʻz jamoasida oʻynashi mumkin. Oʻyin davomida eng koʻp ball toʻplagan jamoa gʻalaba qozonadi.

52.



“Quyonglar polizda”. Maydonda ikkita doiralari belgilangan, biri katta (diametri 8-10 m) - bogʻ, ikkinchisi kichik (2-3 m) - qoʻriqchining uyi joylashtirilgan boʻladi. Quyonglar katta doira orqasida (dalada). Murabbiyning signaliga binoan quyonglar (ikki oyoqda) aylana ichiga sakrab kirishadi va undan sakrab chiqishadi. Qorovul uyini tark etib, bogʻni yugirib aylanib chiqadi va quyonglarni tutishga harakat qiladi. Qoʻriqchi tutgan quyongni uyiga olib keladi va oʻyin uch-toʻrtta quyong ushlanmaguncha davom etadi. Shundan soʻng, yangi qoʻriqchi tanlanadi - va oʻyin yana oʻynaladi. Bogʻda quyonglarga faqat sakrashga ruxsat beriladi. Qorovulning uyiga kirgan quyong uning ichida qoladi.

53.



“Kim quvlab oʻtadi?” Oʻyinchi zalning devorlaridan biri boʻylab joylashadi. Ular beshga boʻlingan, ular qoʻllarini birlashtiradi va jamoa hosil qilishadi. Ularning vazifasi, murabbiyning ishorasiga koʻra, bir oyogʻida sakrab, oʻn qadam naridagi oldilarida chizilgan chiziqqa etib borishdir. Chegaraga birinchi boʻlib etib kelgan jamoa gʻalaba qozonadi. Keyin jamoalar oʻgirilib, qarama-qarshi tomonga sakrab kelishadi.

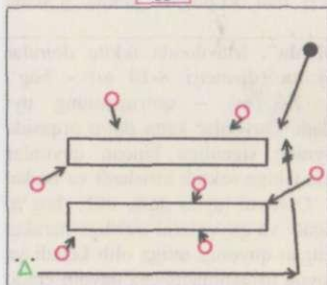
Variant: bir oyogʻida sakrab, ikkinchisini toʻpiq boʻgʻimidan ushlab turish vazifasini berib, oʻyinni murakkablashtirish mumkin. Variantlardan biri qatorlashib sakrashni oʻz ichiga oladi, oʻyinchi esa qoʻllarini bir-birining yelkasiga qoʻyishadi.

-54-



"Toychoqlar". O'yinchilar orqalarini bir-biriga qaratib turishadi. Ularning qo'ltiq ostidan diametri 1,5 - 2 m bo'lgan tasma o'tkazilib, ko'krak qafasiga mahkam o'rnatilishi kerak. Signalga ko'ra, bellashayotgan har bir ishtirokch sherigini aylana chizig'idan 3-4 m uzoqlikka o'z tomoniga tortib olishga harakat qiladi. Agar o'yinchilar bu vazifani 30 soniya ichida bajarolmasa, jang durang bilan tugaydi.

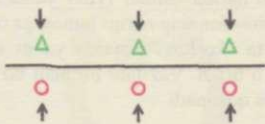
-55-



"Tulki va tovuqlar". O'yinchilar orasida tulki, xo'roz va ovchi ajralib turadi, qolganlari tovuqlar vazifasini bajarishadi. Zalda bir-biridan 3 m masofada gimnastika skameykalarini qo'yilgan bo'ladi. Bular o'rindiqlar vazifasini bajaradi. Tulki zalning uzoq burchagiga boradi. Ovchi qo'lida ikkita to'p bilan qarama-qarshi devor oldida turadi. Xo'roz tovuqlar bilan zal bo'ylab yuradi, don yig'adi, qanotlarini (qo'llarini) qoqadi. O'qituvchining ishorasi bilan tulki tovuqlar tomon yashirincha harakat qila boshlaydi. Xo'roz tulkini payqab, "ku-ka-re-ku!" Deb signal beradi. Barcha tovuqlar tezda o'rindiqlarga ko'tarilishi (sakrash) kerak. Xo'roz eng oxirgi bo'lib uchadi. Tulki tovuqxonaga kirib, o'rindiqlarga sakrab joylashishga ulgurmagan yoki undan sakrab tushgan tovuqni tutib, o'zi bilan olib ketishga harakat qiladi. Bu vaqtda ovchi tulkiga o'q uzadi, ya'ni u to'p bilan uni urishga harakat qiladi. Agar tulki otilgan bo'lsa, uning o'rniga boshqasi tanlanadi - va o'yin davom etadi. Agar tulki qochishga muvaffaq bo'lsa, tutilgan tovuq tulkining uyida qoladi va tulki ovni davom ettiradi.

Variant: o'yinni murakkablashtirish uchun ehtimol skameykalarini teskari aylantirib qo'yish mumkin. Bunday holda, o'yinchilar skameykaga sakrab chiqib, murabbiy: "Tulki ketdi!" Deguncha bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

56.



"To'p devor ortida". Jamoalar maydonning o'rta chizig'i oldida bir-biriga qarama-qarshi turishadi: har bir jamoaning orqasida 2 m masofada turli oraliqda uchta to'ldirilgan to'p bor. Qo'llarni ushlab (belidan quchoqlab) va yelkalarini (ko'kragini) qarama-qarshi o'yinchilarga qo'yib, ikkala jamoa (murabbiyning ishorasi bilan) raqibni uning to'plari tomonga itarishga harakat qiladi. O'yinchilardan biri to'pga tegishi bilan o'yin to'xtaydi. Bu to'p o'yindan tashqarida. Uchta to'pni ham yo'qotgan jamoa mag'lub bo'ladi.

57.



"Aylana bo'ylab kurashish". Diametri 3 m bo'lgan doira chiziladi. Signal bilan kurash boshlanadi: hamma ikkinchisini aylanadan itarib yuborishga harakat qiladi. Kim buni uddalay olsa, keyingi o'yinchini, kurashayotgan juftlikni itarib, kurashni davom ettirishi mumkin. Ko'proq o'yinchini aylanadan itarib yuborgan kishi g'olib hisoblanadi.

Variant: Aylanada toq sonli o'yinchilar bo'lishi mumkin. Siz faqat bir qo'lingiz bilan, cho'kkalab, faqat elkangiz bilan va hokazo bilan itarishingiz mumkin.

58.



"Kesuvchi arg'amchi". O'yinchilardan biri arg'amchini bir uchidan tutadi va zalning o'rtasiga kirib, uni gorizontal ravishda polga aylantirib, bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazib (orqa tomonda) ushlab turadi. Qolgan ishtirokchilar polga o'tirib, qo'llarini orqasiga surib, arqon oyoqlari ostidan o'tib ketganda, ularni ko'tarishga harakat qilishadi (qorin mashqlari).

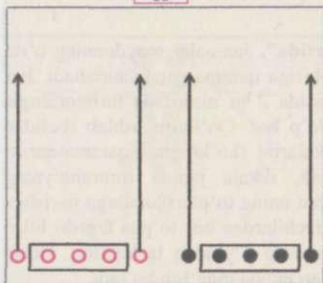
Variant: o'yinchilar qo'llarida yotishadi. Qo'llarini surish bilan ular arqonni qo'llari ostidan o'tkazib, tanani poldan ko'taradilar.

59.



"Qarshilik bilan uchinchisi ortiqcha". O'yinchilar aylanada juft bo'lib turishadi. Orqada turgan o'yinchi qo'llari yordamida sherigini o'rab oladi va qo'llarini kamar sathida "qul" qilib bog'laydi. O'yin davomida u o'z joyini tark etmasdan sherigini yerdan uzib olish va uni istalgan tomonga burish va shu bilan boshlovchidan qochib ketayotgan o'yinchining uning oldida turishiga yo'l qo'ymaslik huquqiga ega. Oldinda turgan sherik qo'llarini yugurib kelayotgan o'yinchi tomon uzatadi va uni "qal'a" da qo'lga olishga harakat qiladi. Agar u muvaffaqiyatga erishsa, uning orqasidagi o'yinchi "uchinchisi ortiqcha" ga aylanadi.

-60-



“Kechuv”. O‘yin uchun sizga 2 ta gimnastika skameykasi kerak, har bir jamoaga 1 tadan. Ikki yoki uchta o‘yinchi skameykada o‘tirib, uning chetlarini qo‘llari bilan ushlab turishadi. Qolganlari, murabbiyning ishorasi bilan, skameykani ko‘tarishlari kerak, so‘ngra uni qo‘llarida ushlab (yoki yelkasiga qo‘yib) o‘yinчилarni maydonning narigi tomoniga olib borishlari kerak. Qayta “kechuv” paytida yangi uch o‘yinchi skameykaga o‘tiradi. Vazifani birinchi bo‘lib bajargan jamoa g‘alaba qozonadi.

-61-



“Dumaloq orqa”. Maydonga diametri 4 m bo‘lgan doira chiziladi. Ishtirokchilar ikkita jamoaga bo‘linadi, ulardan biri (qur’a bo‘yicha) aylana markaziga qaragan bo‘ladi. O‘yinчилar qo‘llarini bir-birining yelkasiga qo‘yib, boshlarini egadilar. Bitta o‘yinchi - quvlovchi - bo‘sh qoladi. Signalga ko‘ra, boshqa jamoaning o‘yinчилari aylana turgan xoxlagan bir o‘yinchingining orqasiga sakrab chiqishadi va istalgan vaqtda u erda bo‘lishlari mumkin. Quvlovchi o‘yinchingining vazifasi - o‘yinчилarning orqasiga sakrashga ulgurmagani hujumchiga oyog‘ini tegizishdan iborat.

-62-



“Chavandozlar kurashi”. Ikkala jamoaning har birida o‘yinчилar juftlarga bo‘lingan. Chavandozlar otlarning yelkasiga o‘tirishadi, jamoalar esa markaz chizig‘ida saf tortadilar. Murabbiyning ishorasi bilan chavandozlar kurashi boshlanadi. Hamma egarda qolgan holda raqibni otdan tortib olishga harakat qiladi. Otlar jangda qatnashmaydi. O‘yin bitta jamoa barcha chavandozlarini yo‘qotganda tugaydi. O‘yin takrorlanganda, otlar va chavandozlar rollarni o‘zgartiradilar.

Variant: chavandozlar o‘rtasida arqon tortishish o‘tkazishingiz mumkin.

-63-

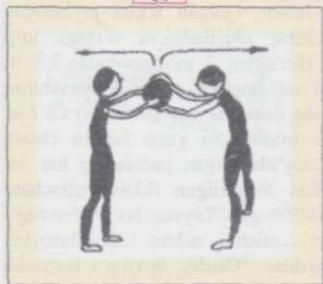


“Qo‘llarda oldinga!” Estafeta davomida o‘yinчилar:

- qo‘llar yordamida polga tayangan holatda oldinga harakatlanish. Oyoqlar ishda qatnashmaydi;
- egilgan holatda oldinga harakatlanish, oyoqlar yordamida to‘ldirilgan to‘pni qisish;
- orqadan tayanch holatida qo‘l va oyoqlar yordamida qisqichbaqa kabi (old va orqa bilan) harakatlanish. Bunda tos suyagi bilan polga tegishga yo‘l qo‘yilmaydi;
- bir o‘yinchi qo‘llari yordamida polga tayangan holatni egallaydi va oyoqlarini yelka kengligida yoyadi. Sherik uni oyoqlaridan ushlab turadi, har bir jamoaning o‘yinчилari “mashinalarni” oldinga siljitadilar: polga tayanib turgan o‘yinчилar qo‘llari

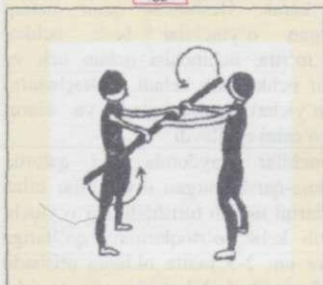
bilan harakatlanadilar. Mashinaning "haydovchisi" o'rta chiziqni kesib o'tganda, o'yinchilar rollarni almashtirib, orgaga qaytishadi.

-64-



"To'pni egallab ol!" O'yinchilar juft bo'lib bir-biriga qarama-qarshi turgan holatda to'pni ikki qo'llari bilan ushlab turishadi. Murabbiyning signaliga asosan o'yinchilar raqibidan to'pni olib qo'yishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qilishadi.

-65-



"Tayoqcha uchun kurashish". Musobaqa ishtirokchilari bir-biriga qarama-qarshi turgan holda, qo'llari bilan yog'och gimnastika tayoqchasini gorizontol holatda ushlab turadilar. Qo'llar yelka kengligida, o'ng qo'l tashqarida. Signaldan so'ng, o'yinchilar tayoqni burab, raqibdan olib qo'yishga harakat qilishadi.

Variant: tayoqni qo'yib yubormasdan, raqibni aylanadan itarib yuborishga harakat qilish.

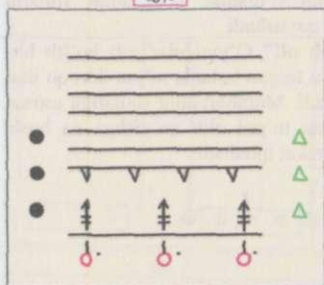
-66-



"Kuchli olishuv". Musobaqa ishtirokchilari orqalarini bir-biriga qaratib turishadi va gimnastika tayoqchasini ko'tarib, qo'llari bilan ushlab turishadi. O'yinchilarning vazifasi oldinga egilib, raqibni erdan ko'tarishga harakat qilishdir. Oyoqlari yerdan uzilib havoda bo'lgan yoki tayoqni qo'yib yuborgan o'yinchi o'yinda yutqazgan hisoblanadi.

Variant: O'yinchilar erga o'tirishadi (oyoqlarini sherikning oyoqlariga qo'yishadi) va gimnastika tayoqchasini olishadi. Signaldan o'yinchilar tayoqni o'z yo'nalishi bo'yicha tortib olishni boshlaydilar. Raqibni bu holatda 5 soniya ushlab turgan holda ko'tarishga muvaffaq bo'lgan kishi g'olib hisoblanadi.

-67-



"Kim uzoqroqqa otadi?" Guruh yangi boshlanuvchilar oldida ko'proq joy bo'lishi uchun kiril alifbosidagi "P" harfi bilan bir qatorda joylashgan ikki, uchta jamoaga bo'linadi. Qolgan ikkita joylashgan jamoa o'rtasida chiziq chiziladi va o'rta to'p tashlanadi. Ushbu chiziqdan 3 m masofada, 2,5 m balandlikda, lentali oq bog'ich tortiladi (yaxshiroq ko'rish uchun). Uning orqasida 3 m (birinchi) va 2 m (oxirgi) chiziqlarni bildiruvchi yana beshita chiziq chiziladi. Otish chizig'ida turgan jamoaning har bir o'yinchisi qum bilan to'ldirilgan ikkita haltachani oladi (og'irligi 200-250 g). "Tayyor bo'li!" buyrug'i bilan, o'yinchilar otish uchun boshlang'ich pozitsiyasini egallaydilar. "Otish!" buyrug'i bo'yicha navbatma-navbat halatachalarni ipdan iloji boricha uzoqroqqa otish kerak. Beshinchi qator uchun haltachani tashlagan o'yinchilar besh ochko, to'rtinchisi uchun to'rtta, uchinchisi uchun uch va birinchisi uchun bir ochko olib keladi. Xaltachalarni keyingi (shart bo'yicha) jamoa oladi va ularni tashlagan kishi o'z o'rnini egallaydi.

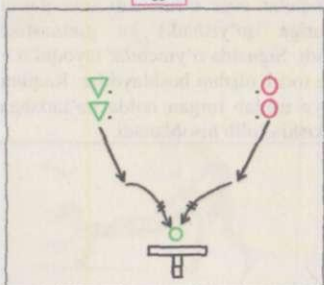
-68-



"Qush". O'yinchilar maydonda ikki qatorda joylashadi va qarama-qarshi turgan o'yinchilar bilan bir-birlarining qo'llarini ushlab turishadi. Bir o'yinchi - "qush" - yugurib kelib, o'rtoqlarining qo'llariga sakrab tushadi, ular uni 2-3 marta oldinga otishadi. Parvozdagi "qush" qo'llari bilan "qanot qoqish" harakatlarini bajarishi kerak.

Variant: "uchib ketish" orqa tomondan, yon tomondan amalga oshirilishi mumkin.

-69-



"Basketbol maydonchasi". Ikki jamoa basketbol maydonining erkin to'p tashlash zonasida turishadi. Jamoani boshqaradigan o'yinchilarning to'plari bor. Signalga ko'ra, ular to'pni maydonga (polga) shunday urishadiki, to'p yerga urilib keyin schitga tegishi kerak. Buning uchun jamoa bir ochko oladi, agar to'p halqaga tegsa - uch ochko oladi. O'yinda eng ko'p ball to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

Variant: siz o'yinni 2-3 to'p bilan o'ynashingiz, masofani o'zgartirishingiz, to'pni ikki qo'l bilan, bitta, sakrashda va boshqa tarzda davom qildirishingiz mumkin.

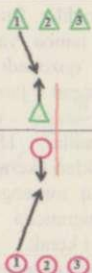
-70-



"Chigirtkalar futboli". Ikki jamoa futbol o'ynamoqda. Sharti – katta yoshdagi gandbolchilari uchun ikkala qo'l va oyoqqa urg'u berish. Bolalar polga tayanib yotgan holatda harakatlanib o'ynashlari mumkin.

Variant: Bir vaqtning o'zida 2-3 to'p yordamida o'yinni o'tkazish mumkin.

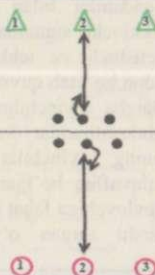
-71-



"Arqon tortish". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi. Yuza chiziq oldida turib, ular raqamli tartibda hisoblanadi. Maydonning o'rtasiga arqon qo'yilgan, unda sardorlar bo'lishi kerak. Murabbiy o'yinchining raqamini chaqiradi, gandbolchilar arqonga yugurishadi va sardorlar bilan birga uni tortib olishadi. Keyin boshqa raqamlar chaqiriladi, ular ham o'yinga kiritilgan. Raqibni oxirgi chiziqqa tortgan jamoa g'alaba qozonadi.

Variant: arqonni birma-bir tortib, ballarni hisoblashingiz mumkin.

-72-

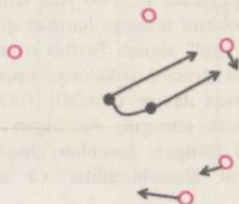


"Sanitarlar". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi va maydon markazida ikki metrli zona belgilanadi. Unga har bir jamoadan 3-4 nafardan o'yinchi kiradi. Bu "yaradorlar". Qolgan o'yinchilar oxirgi chiziq orqasida joylashgan va juftlarga bo'lingan, ularning har biri o'z raqamiga ega. Murabbiy juftlik raqamini chaqiradi. O'yinchilar "yaradorlar" oldiga yugurib, ulardan birini olib, o'z jamoasining oldingi chizig'idan olib o'tishadi. "Yaradorlarni" yetkazib bergan juftlik birinchi bo'lib jamoaga ochko olib keladi.

Variant: siz "yaradorlarni" ko'chirishga biror-bir shart kiritishingiz mumkin.

Harakat tezligi

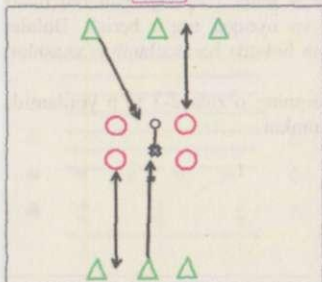
-73-



"Arg'amchi bilan qotirishli quvlashmochoq".

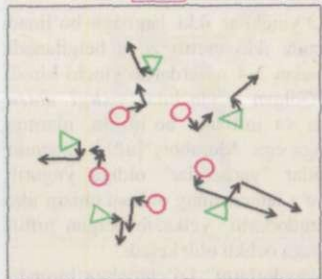
Ikki o'yinchi oddiy kalta arg'amchini uchlardan ushlashadi va maydon bo'ylab yugurib, bo'sh qolgan o'yinchilarni tutishga harakat qilishadi. Birinchi ushlangan o'yinchi boshlovchilar o'rtasida turadi va bir qo'li bilan arg'amchini o'rtasidan ushlaydi. Boshqa tutilgan o'yinchilar ham shu tarzda arg'amchini tutib olishadi. Boshlovchilar o'z vazifalaridan ozod bo'lishlari uchun ularning har biri (arg'amchini qo'yib yubormasdan) bitta (turli) o'yinchini ushlashlari kerak. G'olib – umuman tutilmagan o'yinchi.

-74-



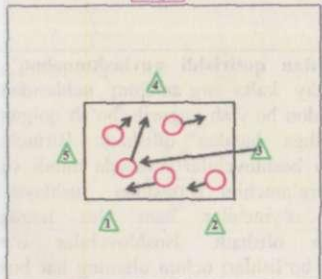
"Xavfsiz yugurish". Zalning o'rtasida 1,5-2 m balandlikdagi to'sin o'rnatiladi. Bir jamoa tartib bilan o'mashib, to'sin atrofida joy oladi, ikkinchisi esa ikki guruhga bo'lingan holda, orqa chiziqlar oldidan joy oladi. Chiziqlar oldida turgan jamoa o'yinchilari gandbol to'pini o'zaro bir birlariga uzatib, o'rtada joylashgan to'sinni urishga harakat qilishadi. To'sin yaqinida joylashgan jamoa o'yinchilari to'sinni himoya qilishadi va navbatma-navbat orqa chiziqqa yugurishadi (oyoqlari bilan chiziqni bosib turish) va daslabki egallab turgan joyiga qaytib kelishadi. Har bir yugurgan o'yinchi uchun jamoa bitta ochko oladi. O'yin 16-20 daqiqa davom etadi, 8-10 daqiqadan so'ng jamoalar rollarni almashtiradilar. Bu vaqt ichida ko'proq oqa chiziqqa yugurgan jamoa, ya'ni ko'proq ochko to'plagan jamoa g'alaba qozonadi. Agar to'p uzatishlarni amalga oshirayotgan jamoa to'pni o'rtadagi to'singa tekkiza olasa, maydondagi o'yinchilar rollarni o'zgartiradilar. Himoyachilar to'pni ataylab ushlab turmasliklari kerak. Maydon ichidagi o'yinchilar orqa chiziq tomonga yugurgan o'yinchi joyiga yetib kelmagunicha navbatdagi yugurissni amalga oshirmasliklari kerak.

-75-



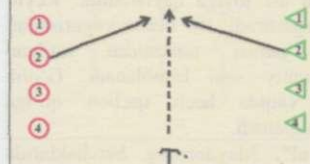
"Aylanma oy". Ikki jamoaga bo'lingan o'yinchilar ikkita aylana hosil qiladi. Signalga asosan ular qarama-qarshi yo'nalishlarda yon qadamlar bilan harakat qilishadi yoki sakrashadi. Ikkinchi signalda tashqi doira o'yinchilari tarqab ketishadi va ichki doira o'yinchilari ularni butun maydon bo'ylab quvib, ularni tutishga harakat qilishadi. Barcha o'yinchilar qo'lga olinsa, jamoalar rollarni almashtiradilar va o'yin takrorlanadi. Boshqa jamoaning o'yinchilarini eng qisqa vaqt ichida tutishga muvaffaq bo'lgan jamoa g'alaba qozonadi. Eslatma: Quvlovchiga faqat ikkinchi signaldan keyin qarama-qarshi turgan o'yinchini tutishga ruxsat beriladi.

-76-



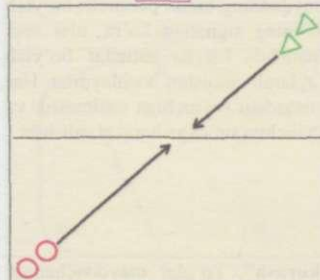
"Yuguruvchilar". O'yinda ikkita jamoa qatnashadi, ulardan biri 10 x 10 metr kvadrat ichiga joylashadi. Maydon tashqarisida turgan o'yinchilar esa tartib bilan joylashadilar. Murabbiy ma'lum bir raqamni aytadi, u raqamga ega bo'lgan o'yinchi maydonga (kvadratga) yuguradi va u bo'ylab tarqalib ketgan raqib jamoa a'zolarini tutishga harakat qiladi. 15 soniyadan keyin "Uyga!" signali berilsa o'yinchi maydonni tark etadi va murabbiy keyingi raqamni aytadi va o'yin shu tariqa davom ettiriladi Tutilgan o'yinchilar maydonni tark etmaydi. Ajratilgan vaqt ichida qancha o'yinchi tutilgani hisoblab chiqiladi. Keyin jamoalar rollarni almashtiradilar va o'yin takrorlanadi.

-77-



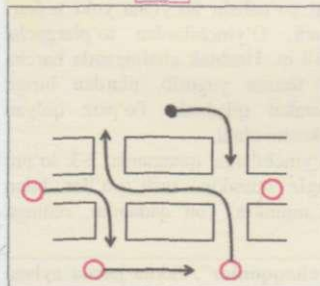
"To'p ortidan tez yugurish". Murabbiy qo'lida to'p bilan ikki jamoa o'rtasida turadi. Har ikkala jamoa o'yinchilariga shartli raqamlar berilgan va ular tartib bo'yicha joylashgan. Murabbiy to'pni oldinga tashlab raqamni chaqiradi. Jamoalarning bu raqamga ega bo'lgan ikkala o'yinchi ham to'pni birinchi bo'lib qo'lga kiritishga harakat qilishadi. To'pni birinchi bo'lib qo'lga kiritgan o'yinchi o'z jamoasiga ochko keltiradi. O'yinda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

-78-



"Kim tezroq". Ikki jamoa maydonning turli burchaklarida qarama-qarshi joylashgan. Murabbiyning ishorasi bilan har bir jamoaning birinchi o'yinchilari markaziy chiziq bo'ylab bir-biriga qarab yugurishadi. Birinchi kelgan o'yinchi o'z jamoasiga bir ochko olib keladi. Keyin navbatdagi o'yinchilar juftligi o'yinni davom qildirishadi va h.k. O'yinda eng ko'p ochko to'plashga muvaffaq bo'lgan jamoa g'alaba qozonadi.

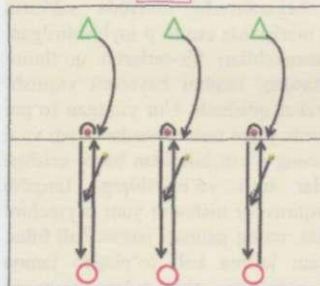
-79-



"Aylana bo'ylab tutish". Maydondga kvadratlar chiziladi va ularning oralig'i shartli ravishda ko'chalar vazifasini bajaradi. Barcha o'yinchilar "ko'chalar" bo'ylab yugurishadi. O'yin sardori ularni ushlashga harakat qiladi. Eng ko'p o'yinchini ushlagan sardor g'alaba qozonadi. O'yinning davomiyligi 15, 20, 30 soniya, undan keyin - sardorlar almashinuvi.

Variant: o'yinni yanada qizg'in qilish uchun siz 2-3 sardorni tayinlashingiz mumkin.

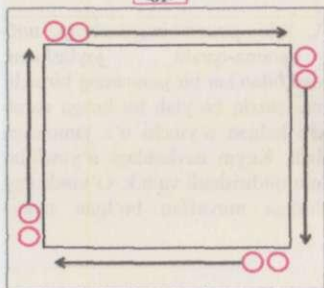
-80-



"Quvish". O'yinchilar maydonning ikki tomonida bir-biridan 6-8 m masofada chiziqda turishadi. To'ldirma to'plar bir-biridan 2 m masofada (chiziqdagi ishtirokchilar soniga ko'ra) markaziy chiziqqa joylashtiriladi. Har bir to'ldirma to'pdan 2 metr masofada gandbol to'pi qo'yiladi. "Tayyorlan" buyruqiga asosan ikkala jamoaning o'yinchilari yuqori yoki past start pozitsiyasini egallaydilar va "Yugur" signaliga asosan to'ldirma to'plar tomon harakatlanishadi. Ularga etib kelgan birinchi raqamlar o'ng tomonda ularning atrofida yugurib, boshlang'ich chizig'iga yugurishadi. Ikkinchi raqamlar, to'ldirilgan to'plarni chetlab o'tib, gandbol to'plarni oladi va orqaga o'girilib, qochib ketgan birinchi raqamlarning izidan yugurib, raqibini to'p bilan urishga harakat

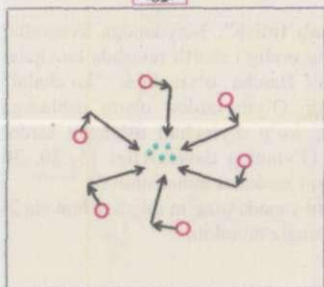
qiladi. Birinchi raqamlar dastlabki joyiga qaytib, ikkinchi raqamlar turgan chiziq orqasida turadi. Kimga to'p tegsa, qo'lini ko'taradi. Murabbiy ularni sonini hisoblaganda, ulotirish chizig'idagi o'yinchilar to'plarni olib, ularni asl joyiga qaytaradilar. Keyin chiziqlar rollarni o'zgartiradi. Bir necha yugurishdan so'ng, har bir jamoa tomonidan tutilgan o'yinchilarning umumiy soni hisoblanadi. G'olib jamoa bilan bir vaqtda hech qachon qo'lga olinmaganlar ham aniqlanadi.

-81-



"Quvib yetib ol". Maydonning burchaklarida to'rtta ustun joylashtirilgan. O'yinchilar yon va oldingi chiziqlar bo'ylab, maydonning butun perimetri bo'ylab joylashgan. Murabbiyning signaliga ko'ra, ular soat miliga teskari yo'nalishda barcha ustunlar bo'ylab yugurib, maydonni aylanib chiqishni boshlaydilar. Har kimning vazifasi – orqadagi o'yinchiga tutilmaslik va o'zidan oldindagi o'yinchini tutishga harakat qilishdir.

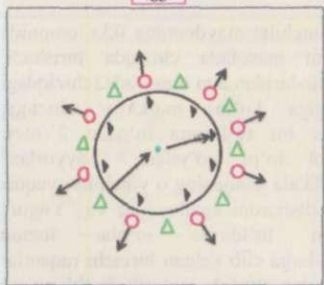
-82-



"To'p uchun kurash". To'plar maydonchani o'rtasiga qo'yilgan. Buyruq bo'yicha o'yinchilar aylana bo'ylab soat yo'nalishi bo'yicha yoki teskari ravishda yugurishadi. O'yinchilardan to'plargacha bo'lgan masofa 8-10 m. Hushtak chalinganda barcha o'yinchilar to'plar tomon yugurib, ulardan biriga egalik qilishga harakat qilishadi. To'psiz qolgan o'yinchi jarima ochkosini oladi.

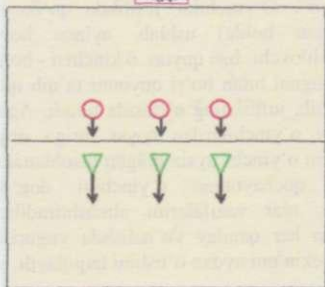
Variant: siz o'yinchilarga qaraganda 2-3 to'pni kamroq ishlatishingiz mumkin, turli yo'llar bilan harakat qilishingiz mumkin: yon qadamlar, oldinga orqaga va hokazo.

-83-

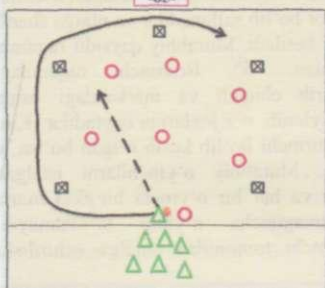


"Kuchlilar va chaqqonlar". Ikki jamoa aylana bo'ylab, bitta-bittadan aralashib joylashgan. Uning ichida, aylanani chegaralovchi chiziqda sakkizta bayroq, aylananing markazida esa to'p joylashtirilgan. Signalda o'yin ishtirokchilari bir-birlarini qo'llarini ushlab, ularni uzmasdan, raqibni bayroqni yiqitishi uchun itarishga harakat qilishadi. Uni yiqitgan to'pni aylana markazida turib, joyni tark etmasdan oladi va u bilan boshqa jamoaning o'yinchilaridan birini urishga harakat qiladi, ular turli yo'nalishlarga tarqalib ketishadi. Agar ulotiruvchi nishonni yani o'yinchini to'p bilan ura olmasa, uning jamoasi jarima ball bilan jazolanadi. Eng kam jarima ball to'plagan jamoa g'alaba qozonadi (noto'g'ri o'tish uchun bayroqni yiqitgan jamoa bitta jarima ball oladi).

84



85



"Kun va tun". O'yinchilar ikki jamoaga bo'lingan, ular maydonning o'rtasida 1,5 m masofada orqalarini bir-birlariga qaratib turadilar. Bir jamoaga "Kun", ikkinchisiga "Tun" nomi beriladi. Har bir jamoaning o'z yarmida darvozabon hududida uyi bor. Murabbiy kutilmaganda jamoalardan birining nomini aytadi, masalan, "Kun!" Bu jamoa o'z uyiga qochib ketadi va boshqa jamoa ularni ushlashga harakat qiladi. Tutilgan o'yinchilar hisobga olinadi va o'z jamoasiga qo'yib yuboriladi.

Variant: signaldan oldin murabbiy o'yinchilarning e'tiborini chalg'itish uchun ularga turli xil mashqlarni bajarishni taklif qilishi mumkin, masalan, polga tayangan holfa qo'llarni bukish va yozish.

"Finlandcha to'p otish o'yini". O'yin maydoni 5 ta konusdan foydalangan holda "U" shaklida tashkil etiladi. Maydonning kattaligi taxminan 15 x 20 m. Uy egalari to'pni maydonga tashlaydilar. To'p maydondan chiqib ketishga qadar yerga tegishi kerak. Agar bunday bo'lmasa, uloqtirish yaroqsiz bo'ladi va hech qanday ochko olinmaydi. Xuddi shu qoida maydondagi jamoa otilgan to'pni yerga tegishidan oldin ushlasa qo'llaniladi. To'p otish amalga oshirilganda uloqtiruvchi fishkadan fishkaga yuguradi va har safar fishkaga yetganda 1 ball to'playdi. O'yinda bir necha turga ruxsat beriladi. To'p uy egalari qaytarilganda, hisob to'xtaydi va uloqtiruvchi chiziq tashqarisiga ketadi. Kortdagi jamoa to'pni iloji boricha tezroq ushlashi va uni uy egalari bilan birga bo'lgan jamoadoshiga qaytarishi kerak.

To'pni uy bazasiga qaytarishda quyidagi qo'shimcha qoidalar qo'llanilishi mumkin:

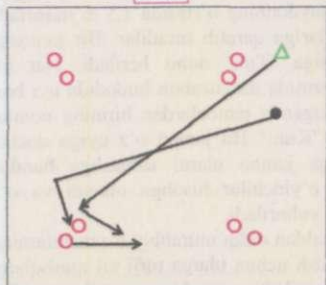
1. To'p uyga qaytguncha maydondagi barcha o'yinchilarga berilishi kerak.

2. To'pni uy bazasiga qaytarishdan oldin oyoqlari orasidan hammaga yoki masalan, kamida 5 o'yinchiga etkazish kerak.

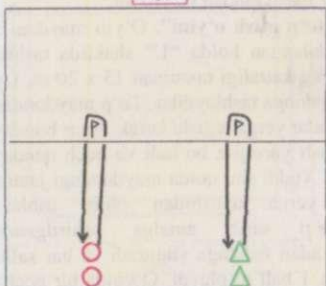
3. To'pni hammaga yoki masalan, "noqulay qo'l" bilan kamida 5 o'yinchiga etkazish kerak.

Uy egalaring barcha o'yinchilari 2-3 marta to'p otishni amalga oshirganlarida, ular almashadilar.

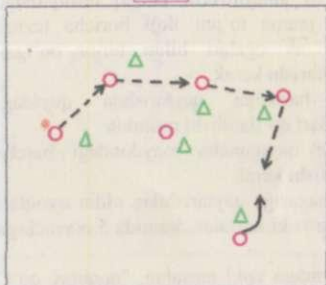
-86-



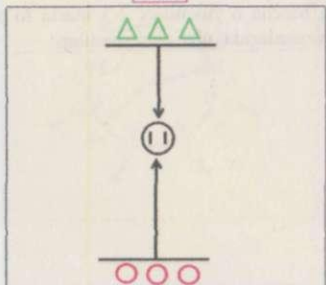
-87-



-88-



-89-



"Uysiz quyon". O'yinchilar juftlikda qo'llarini (bir-biriga qaragan holda) ushlab, aylana hosil qilishadi. Ikki boshlovchi: biri quyon, ikkinchisi - bo'ri rolini o'ynaydi. Signal bilan bo'ri quyonni ta'qib qila boshlaydi, u qochib, juftlikning o'rtasida turadi. Agar quyon juftlikdagi o'yinchilardan qaysi biriga orqa o'girgan bo'lsa shu o'yinchi uysiz qolgan hisoblanadi. Agar ta'qibchi qochayotgan o'yinchini dog'da qoldirgan bo'lsa, ular vazifalarini almashtiradilar. Qoidalar quyonga har qanday yo'nalishda yugurish imkonini beradi, lekin uni uydan o'tishini taqiqlaydi.

"Raqamni chaqirish". O'yinchilar ikkita jamoaga bo'lingan holda markaziy chiziqda joylashgan ustunlar to'g'risida bir qator bo'lib saflanadilar va ularga shartli ravishda raqamlar beriladi. Murabbiy qaysidir raqamni chaqiradi, masalan, "5". Beshinchi raqamdagi o'yinchilar yugurib chiqadi va markazdagi ustun atrofida yugurib aylanib, o'z joylariga qaytadilar. Kim marra chizig'ini birinchi bo'lib kesib o'tgan bo'lsa, u bir ochko oladi. Murabbiy o'yinchilarni istalgan tartibda chaqiradi va har bir o'yinchi bir ikki marta o'yinda qatnashmaguncha o'yinni to'xtatmaydi. Hisoblash yordamchi tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

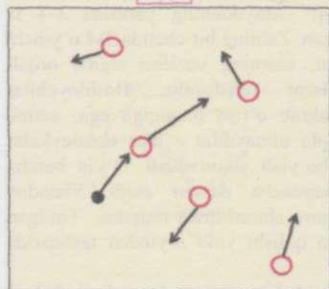
"Jamoaviy o'yin". O'yinni gandbol maydonchasining yarmida o'tkazish mumkin. O'yinchilar ikki jamoa bo'lingan. To'pga egalik qilgan jamoa to'pni gandbol o'yin qoidalar yordamida bir-biriga uzatadi, lekin to'pni yerga urib olib yurishlarsiz. Raqib to'pni tortib olishga harakat qilishi kerak. To'p uzatishlarni quyidagicha baholash mumkin:

1. Murabbiy to'p uzatishlarni sanaydi
2. To'pni qabul qilgan o'yinchi keyingi raqamni sanaydi.

To'pni yo'qotmasdan eng ko'p to'p uzatgan jamoa g'alaba qozonadi.

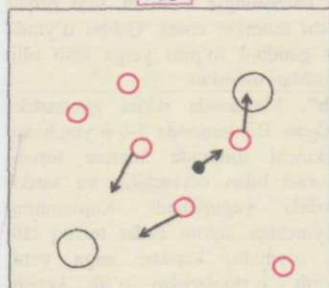
"Chaqqon oyoqlar jamoasi". O'yinchilar ikki jamoaga bo'lingan holada maydonning turli tomonlarida saflanishadi. Start chizig'i belgilanadi va har bir jamoadan bitta o'yinchi shu chiziqda turadi. Zalning o'rtasida doira ichida ikkita gimnastika tayoqchasi joylashtiriladi. Murabbiyning "Yugur!" buyrug'i bilan o'yinchilar doira tomonga yugurishadi va tayoqchalarni olib, erga uch marta urishadi va tayoqchalarni joyiga qo'yib, orqaga yugurishadi. Birinchi bo'lib yugurib kelgan kishi o'z jamoasiga bir ochko keltiradi. O'yinda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

-90-



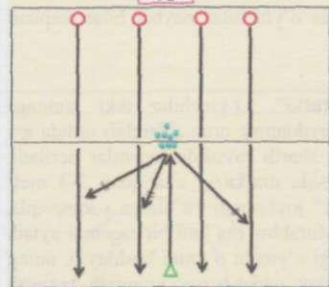
"Qotirish". (1 variant). O'yinchilar zalning hohlagan qismida erkin joylashishlari mumkin. Ishtirokchilardan biri boshlovchi. Murabbiyning buyrug'iga ko'ra, u o'yinchilardan biriga yetib borishga va uni tutishga harakat qiladi. Shundan so'ng, tutilgan o'yinchi boshlovchiga, boshlovchi esa o'yinchiga aylanadi. Yangi boshlovchi uni tutgan o'yinchiga qo'li bilan darhol tegishi mumkin emas. Umuman tutilmagan o'yinchi o'yinda g'olib bo'ladi.

-91-



"Qotirish". (2-variant). a) do'stingizga yordam berib, siz boshlovchini yo'lini kesib o'tishingiz mumkin. Keyin boshlovchi uning yo'lini kesib o'tgan o'yinchini yoki boshqa o'yinchini ta'qib qilishni boshlaydi; b) o'yinda o'yinchilarni tutish taqiqlangan bir yoki ikkita uy bor; v) biron bir snaryad ustiga sakrab chiqqan o'yinchini tutish mumkin emas.

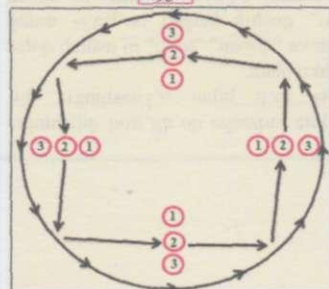
-92-



"Ov qilishga yugur". O'yinchilar orqa chiziq oldida saf tortadilar. O'yinning boshlovchisi maydonning qarama qarshi tomonidagi orqa chiziqning oldida joylashgan. Markazda bir nechta to'plar bor. Signalga asosan barcha o'yinchilar maydon bo'ylab yugurishadi va etakchi to'plar tomonga yuguradi, ularni oladi va qochayotgan o'yinchilarni urishga harakat qiladi. Har bir aniq to'p otish uchun - bir ball.

Variant: ikkita boshlovchi tayinlanadi, o'yinchilar va boshlovchi ma'lum bir tarzda harakat qilishadi: sakrash, yon qadamlar va h.k.

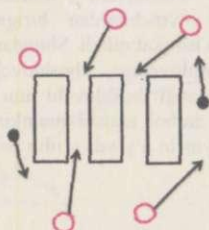
-93-



"Aylana bo'ylab poygalar". O'yinchilar to'rt jamoaga bo'lingan holda aylana ichida turishadi va ularga shartli ravishda birinchi, ikkinchi va uchinchi raqamlar beriladi. Murabbiy raqamni chaqiradi (masalan, ikkinchi) va barcha ikkinchi raqamlar ko'rsatilgan yo'nalishda aylana bo'ylab yugurib, imkon qadar tezroq o'z joylariga qaytishga harakat qiladi. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan o'yinchi o'z jamoasi uchun ochko oladi. Ma'lum bir ball to'plagan jamoa tezroq g'alaba qozonadi.

Variant: birinchi bo'lib o'z joyiga qaytgan o'yinchi 4 ball, ikkinchisi - 3, uchinchisi - 2 va to'rtinchisi - 1 ball oladi.

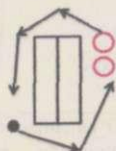
-94-



“Diqqat to’siq!” Maydonning yarmida 3-4 ta skameyka o'rnatilgan. Zalning bir chetida 3-4 o'yinchi - boshlovchilar bor, ularning vazifasi signal orqali boshqa o'yinchilarni tutishshdir. Boshlovchilar skameykalardan sakrab o'tish huquqiga ega, ammo o'yinchilar buni qila olmaydilar - ular skameykalardan orasidan va ular bo'ylab yugurishadi. O'yin barcha o'yinchilar tutilmaguncha davom etadi. Shundan so'ng, boshlovchilarni almashtirish mumkin. Tutilgan o'yinchi maydonda qolishi yoki o'yindan tashqarida bo'lishi mumkin.

Variant: skameykalarni o'rniga siz radiusi 1-2 m bo'lgan 6-7 doira chizishingiz mumkin, ular orqali o'yinchilar yugurishi mumkin emas. Ushbu o'yinda barcha o'yinchilar gandbol to'pini yerga urib olib yurishdan foydalanishlari mumkin.

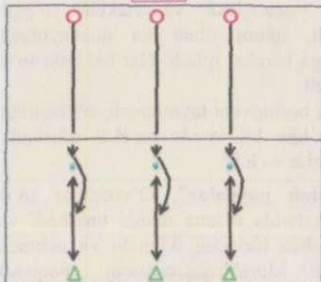
-95-



“Ta'qib qilish”. Maydonda ikkita gimnastika skameykasi o'rnatilgan. Bir tomonda 5-6 o'yinchidan iborat guruh, ikkinchi tomonda kapitan turadi. Murabbiyning ishorasi bilan o'yinchilar va sardor skameykalardan atrofida yugurishadi. Kapitanning maqsadi oxirgi o'yinchiga imkon qadar tezroq etib borishdir. Oxirgi o'yinchi, kapitan unga yetib borayotganini ko'rib, o'rtoqlaridan o'tib ketishi mumkin.

Variant: barcha o'yinchilar navbat bilan kapitan rolini o'ynaydi.

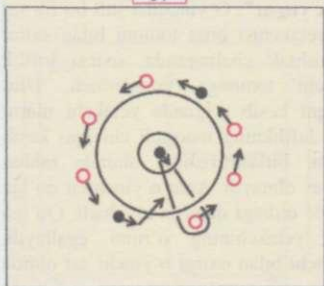
-96-



“Quyov va tulki”. O'yinchilar ikki jamoaga bo'lingan holda maydonning orqa chiziqlari oldida joy olishadi va ularga shartli ravishda raqamlar beriladi. Maydonning o'rtasida markaziy chiziqdan 3-4 metr masofada, "tulkilar" joylashadi va ularga yaqinroqda, to'plar qo'yiladi. Murabbiy ma'lum bir raqamni aytadi va ushbu raqamdagi o'yinchi o'yinni boshlaydi, uning maqsadi to'pga imkon qadar tezroq yugurish, teginish va o'z joyiga qaytishdir. "Quyov" "tulki" ni tutishi kerak. Agar "tulki" qochib ketgan bo'lsa - uning jamoasi ochko oladi va "quyov" "tulki" ni ushlab qolsa - uning jamoasi ochko oladi.

Variant: ikkita to'p bilan o'ynashingiz, bir vaqtning o'zida ikkita raqamga qo'ng'iroq qilishingiz mumkin.

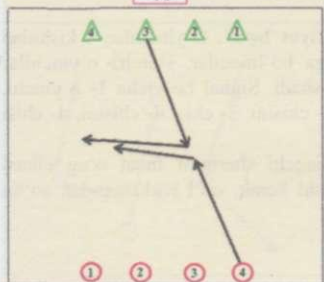
97.



“Boshlovshilar kurashi”. O‘yinga uchta boshlovchi tayinlanadi. Qolgan o‘yinchilar aylana atrofida joylashadi. Doira markazida diametri 1-1,5 metr bo‘lgan doira chiziladi va bir boshlovchi uni ichida turadi, boshqalari esa katta doiradan tashqarida turishadi. Signalga asosan o‘yinchilar aylana bo‘ylab yugurishadi va birinchi boshlovchi (markazdagi) har qanday o‘yinchini aylanib, aylanaga qaytishi kerak. Boshqa boshlovchilar uni ushlashga harakat qilishadi. Agar ular markazdagi boshlovchini tuta olishsa, u bilan joylarini almashtiradilar.

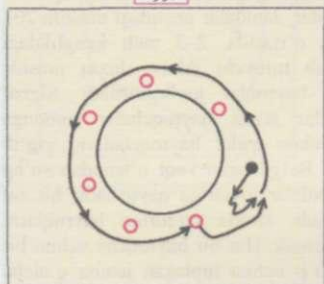
Variant: siz o‘yinda 4-5 ta boshlovchini belgilashingiz mumkin. O‘yin xuddi shu qoidalarga muvofiq o‘ynaladi.

98.



“Raqamlar uchun ov”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linadi va kapitanlar saylanadi. Qolgan o‘yinchilarga raqamlar beriladi. O‘yin qur’a tashlash bilan boshlanadi. Bir jamoaning sardori uchinchi o‘yinchini maydonga yuboradi, ikkinchisining sardori – to‘rtinchi o‘yinchini. Yuqori raqamga ega bo‘lgan o‘yinchi o‘zidan kamroq raqamni ovlash huquqiga ega (bu holda 4-chi 3-ni ushlaydi). Kapitan raqib jamoa sardori va 1-raqamdan tashqari barcha raqamlarni tutishi mumkin. Kapitanni faqat 1-raqam ovlashi mumkin. Bir vaqtning o‘zida har bir jamoaning beshtagacha o‘yinchisi maydonda bo‘lishi mumkin. Sardor o‘z o‘yinchisini istalgan vaqtda maydondan qaytarishi mumkin. Qo‘lga olingan sardorning o‘rniga eng katta raqamga ega bo‘lgan o‘yinchi qo‘yiladi. O‘yin 3-5 daqiqa davom etadi.

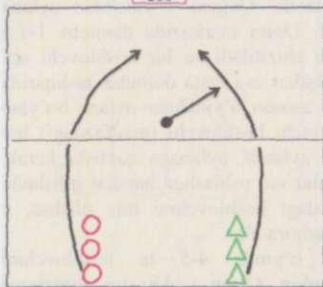
99.



“Men bilan yon tomonga yugur”. O‘yinchilar aylanada turishadi. Ulardan biri kapitan. U aylana bo‘ylab yuguradi, har qanday o‘yinchiga tegadi va unga: “Men bilan yugur!” deb taklif qiladi. Keyin chapga yoki o‘ngga aldamchi harakat qiladi va teskari yo‘nalishda yuguradi. Kapitan tekkan o‘yinchi uni quvib yetib o‘tib ketishga va o‘z joyiga qaytishga harakat qiladi. Joysiz qolgan o‘yinchi kapitan bo‘ladi. Agar kapitan “Yon tomonga yugur!” Desa, o‘yinchi qarama-qarshi tomonga yuguradi.

Variant: O‘yinchilar o‘tirishlari mumkin. Kapitan, o‘yinchiga tegib, o‘tiradi. Signalda “Men bilan yugur!” yoki “Yon tomonga yugur!” ikkalasi ham o‘rnidan turib yugurishni boshlaydilar.

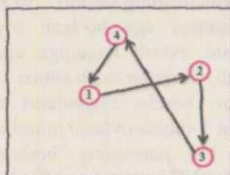
100.



“Oxirgi juftlik yugur”. O'yinchilar juft bo'lib saf tortadilar. O'yin yetakchisi orqa tomoni bilan saflar oldida turadi. Hushtak chalinganda, oxirgi juftlik o'yinchilari etakchi tomonga yugurishadi. Ular markazdagi chiziqni kesib o'tganda yetakchi ularni ushlay boshlaydi. Juftlikning maqsadi chiziqni kesib o'tish va qo'llarni birlashtirishdir, shunda rahbar ulardan birini ushlay olmaydi. Agar o'yinchilar qo'lga olinmasa, ular safda oldingi qatorda turishadi. Qo'lga olingan o'yinchi yetakchining o'rmini egallaydi, ushlanmagan o'yinchi bilan oxirgi o'yinchi saf oldida turadi.

Variant: ikkita rahbar tayinlanishi mumkin, oxirgisi qo'lga olinmagan o'yinchi bilan saf oldida turadi.

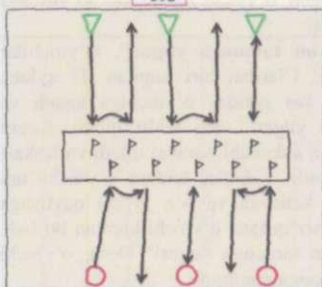
101.



“lib ol va extiyot bo'l”. O'yinchilar 4 kishidan bo'lib ikki guruxga bo'linadilar. Barcha o'yinchilar kvadrat ichida turishadi. Signal bo'yicha 1- o'yinchi, 2- chini, 2- chisi 3- chisini, 3- chisi 4- chisini, 4- chisi 1- o'yinchini tutadi.

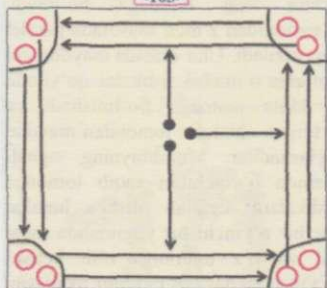
Varianti: O'yinchi sherigini faqat o'ng elkasi yoki orqasiga tegishi kerak, qo'l tekkizgandan so'ng sakrashi lozim.

102.



“Bayroqchalarga yugurish”. Guruh jamoalarga bo'linadi va ularning har birida jamoa sardori tanlanadi. Jamoalar chizig'i ortida bir – biriga qarama – qarshi turib oladilar. Jamoalar orasidagi masofa 20–30 metr. Maydon o'rtasida, 2–3 metr kenglikdagi yo'lakni chegaralab turuvchi ikkita chiziq orasida shaxmat tartibida bayroqlar joylashtiriladi. Signal bo'yicha o'yinchilar tezda bayroqchalar tomonga yugurib chiqib, imkon qadar bayroqchalarni yig'ib olishga urinishadi. Belgilangan vaqt o'tgandan so'ng buyruq bo'yicha bolalar joylariga qaytishadi; bir saf bo'lib turib olishadi. Jamoa sardorlari bayroqlarni to'plab ularni sanashadi. Har bir bayroqcha uchun bir ochko beriladi. Ko'p ochko tuplagan jamoa g'alaba qozanadi. Yugurish vaqtida o'yinchilar istalagan miqdorda erdagi bayroqchani yig'ishga ruxsat beriladi. Bir – biridan bayroqchani tortib olish man qilinadi. Bayroqchalar uchun ajratilgan joyni chegaralab turuvchi chiziqni bosib o'tish mumkin emas. Jamoa sardorlari hamma bilan teng huquqda o'ynashadi.

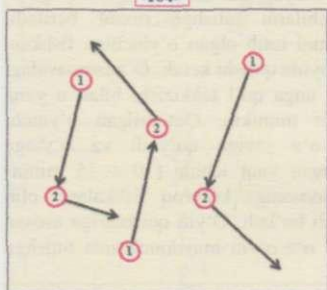
-103-



“Shahardan – shaharga”. Maydonning burchaklariga chiziq tortiladi – bu shaharlar. Ularda 5–6 tadan o‘yinchi joylashadi. Markazda 2–3 ta rahbar turadi. Signal bo‘yicha o‘yinchi belgilangan marshrut bo‘ylab shahardan – shaharga yugurib o‘tishadi. Rahbarlar ularni tutishga harakat qilishadi. Ushlangan o‘yinchi xisoblab, boshqa buyruq berishadi. O‘yinchi o‘z shaharlariga qaytgan paytlarida, o‘yin tugallanadi (4 ta yugurushlardan so‘ng). Ko‘p miqdorda o‘yinchi tutgan rahbar g‘olib xisoblanadi.

Variant: 4–6 ta rahbar tayinlash mumkin.

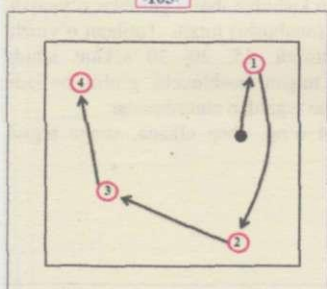
-104-



“Juft bo‘lib tutishlar”. O‘yinchi juft – juft bo‘lib taqsimlanadilar. Bir o‘yinchi – birinchi raqamli, ikkinchisi – ikkinchi raqamli o‘yinchi. Hamma maydon bo‘ylab tarqaladi. O‘z sherigini ko‘p marta (20, 30 sekunt dan keyin) tutgan o‘yinchi g‘olib bo‘ladi.

Varianti: o‘yinchi uch kishi bo‘lib taqsimlanadilar. Birinchi raqam ikkinchini va uchinchini tutadi.

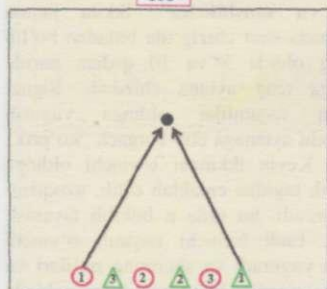
-105-



“Ko‘rsatma bo‘yicha tutishlar”. O‘yinchi guruhlariga 5–6 kishidan taqsimlanadilar, har bir jamoaga sardor tayinlanadi. Qolgan o‘yinchi navbatma – navbat sanashadi. Hamma o‘z kvadratida (10 x 10) joylashadi. Signal bo‘yicha sardor 1,2,3,4 va hakoza. Tartib raqami bo‘yicha o‘yinchi tutish kerak. Belgilangan vaqt ichida o‘z guruhidagi hamma o‘yinchi tutgan sardor g‘olib bo‘ladi.

Variant: sardor faqat juft yoki toq raqamlarni tutishi mumkin.

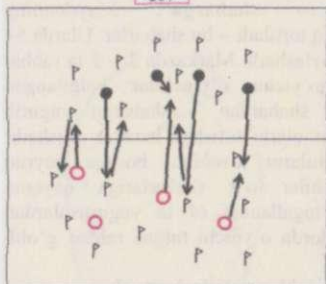
-106-



“Kim epchilroq”. Tartib raqami bilan xisoblangandan keyin guruh 2–3 jamoaga bo‘linadi. Har bir o‘yinchi o‘z raqamiga ega (1,2,3 va hakoza). 1.5–2 metr masofa narida to‘ldirma to‘plar turadi. Murabbiy raqam aytadi o‘yinchi to‘pga harakatlanib, unga qo‘l tekkizadilar. Birinchi bo‘lib to‘pga tekkkan o‘yinchi jamoaga 3 ochko, ikkinchi 2 ochko, uchinchi 1 ochko keltiradi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

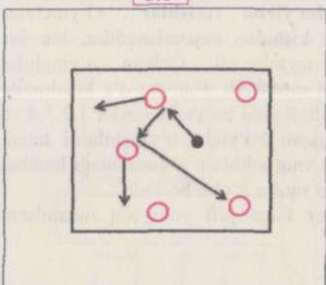
Varianti: jamoalar o‘yinchi turli xil dastlabki holatlarni egallashlari mumkin: to‘pga yuz tomon, orqa bilan tik turish, o‘tirish va hakoza. To‘pga oyoq, qo‘l bilan tegish, uning ustiga o‘tirib olish va hakoza mumkin.

-107-



"Havfsiz borib kelish". Maydoncha ko'ndalang chiziq bilan ikkita teng hududga bo'linadi. Maydonning qisqa tomonidan 2 metr masofada paralel ravishda ikki chiziq chiziladi. Ular orasida maydon eni bo'ylab har bir tomonga o'ntadan fishkalar qo'yiladi. O'yinchilar teng ikkita jamoaga bo'linishadi va ularning fishkalari turgan chiziqlar tomondan maydon bo'ylab erkin joylashadilar. Murabbiyning signali bo'yicha ikkala jamoa o'yinchilari raqib tomonga yugurib borib, fishkalarni egallab olishga harakat qiladilar, bunda har bir o'yinchi bir yugurishda faqat bitta fishka olishi va o'z tomoniga olib ketishi mumkin. Har bir o'yinchiga nafaqat raqibini fishkasini olishga, balki o'z maydonida fishkalar bilan yugurib ketayotgan o'yinchilarni tutishga ruxsat beriladi. Tutilgan o'yinchi uni tutib olgan o'yinchiga fishkani berishi va turgan joyida qolishi kerak. O'z jamoasidagi biron bir o'yinchi unga qo'l tekkizishi bilan u yana o'yinga qo'shilishi mumkin. Qutqarilgan o'yinchi qo'lidagi fishka o'z joyiga qo'yadi va o'yinga kirishadi. Belgilangan vaqt ichida (10 - 15 minut) o'ynashadi. O'z tomoniga ko'proq fishkalarni olib o'tgan jamoa g'olib bo'ladi. O'yin qoidalariga asosan o'yinchilarni faqat o'z o'yin maydonchasida tutishga ruxsat beriladi.

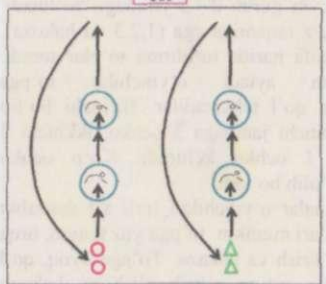
-108-



"Kim ko'proq tutadi". 10 x 10 metr, 8 x 8 metr maydonchada 5 - 6 kishidan iborat guruhlar o'ynaydi. Ularni boshlovchi (onaboshi) tutadi. Tutilgan o'yinchi o'yinni davom ettiradi. 15, 20, 30 sekunt ichida ko'proq o'yinchi tutgan boshlovchi g'olib bo'ladi. Boshlovchilar galma - galdan almashadilar.

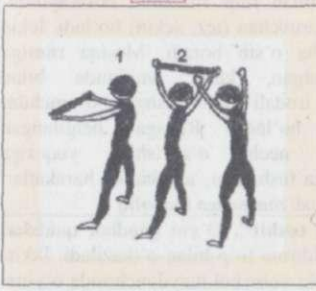
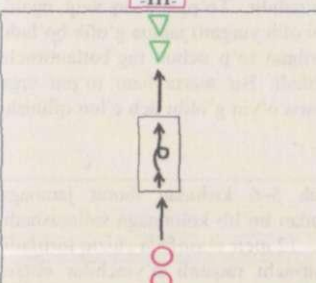
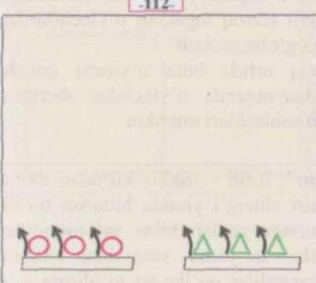
Varianti: faqat o'ng, chap elkaga, songa tegish mumkin.

-109-



Egiluvchanlik

"Ko'prikcha va mushikcha". Ikkita jamoa o'yinchilari kalonnada start chizig'ida bittadan bo'lib turadilar. Ularning oldida 5 va 10 qadam narida diametri 1 metrga teng aylana chiziladi. Signal bo'yicha birinchi raqamlilar oldinga yugurib chiqishadi va birinchi aylanaga etib borgach "ko'prik" holatida turadilar. Keyin ikkinchi o'yinchi oldinga yuguradi. U ko'prik tagidan emaklab o'tib, uzoqdagi aylana tomon yuguradi, bu erda u bukilib tayanish holatini egallaydi. Endi birinchi raqamli o'yinchi uzoqdagi aylanaga yuguradi va sherining qo'llari va oyoqlari orasidan o'tadi. Shundan so'ng ikkala o'yinchi, qo'llaridan ushlab, o'z jamoasi tomonga

	yugurishadi. Keyingi o'yinchilar juftligi oldingi o'yinchilar harakatlarini takrorlaydilar. Har bir juftlik vazifani ikki martadan bajarib bo'lgandan so'ng estafeta yakunlanadi.
-110- 	“Tayoqcha orqaga”. Jamoalar kalonna bo'lib saflanadilar. O'yinchilar bir – birlaridan yarim qadam narida turadilar. Birinchi raqamlilar o'z oldilarida gimnastika tayoqchasini ikki uchidan ushlab turadilar. Umumiy signal bo'yicha o'yinchilar tayoqchalarni orqada turgan o'yinchilarga uzatadi. Bunda o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'taradi va (tayoqchani uchlarini qo'yib yubormasdan va biroz orqaga egilib) tayoqni orqaga o'tkazadi. Qo'llar tekis xolda qoladi. Orqada turgan o'yinchi tayoqchani qabul qilib oladi va xuddi olishisha o'xshab uni keyingi o'yinchiga uzatadi. Kalonnadagi oxirgi o'yinchi, tayoqni olib u bilan oldinga qarab yuguradi va kalonna boshiga turib olib, yana uni kalonna bo'ylab orqaga uzatadi.
-111- 	“Umbaloq oshishlar va yumalashlar”. Ishtiroqchilar qarama – qarshi yoki parallel kalonnalarda turib oladilar. O'yinchilar oldida bitta – ikkita gimnastika to'shamasi yotadi. Oldinga yugurib chiqadigan o'yinchi signal bo'yicha gujanak bo'lib umbaloq oshishni bajaradi va qarshidagi kalonna oxiriga borib turadi. Qarama – qarshidagi kalonnada turgan o'yinchi xuddi shu mashqni bajaradi. Orqaga qaytishdagi yugurish vaqtida o'yinchilar, to'shamalarga orqa bilan burilib, o'tirish xolatini egallab bosh orqali yumalashni bajaradilar, keyin esa o'z kalonnasiga qarab yuguradilar.
-112- 	“O'rindiqliq bosh ustida”. Ikkita yoki uchta jamoalar ketma – ket kolonnalarga saflanishadi. Jamoalarning o'ng tomonida gimnastika o'rindig'i turadi. Signal bo'yicha o'yinchilar o'ng tomonga egilib, o'rindiqliqni teskari ushlagan xolda uni bosh ustiga ko'tarishadi, chap tomonga o'tkazib, polga qo'yishadi. Shundan so'ng o'yinchilar o'rindiqliq ustidan chap tomonga sakrab o'tib, yana o'ng tomonga egilishadi va o'rindiqliqni boshqa tomonga qo'yish uchun uni ko'tarishadi. Hamma jamoalar maydonning bir tomonidan boshqa tomoniga harakatlanib etib borguniga qadar o'yin davom etadi.

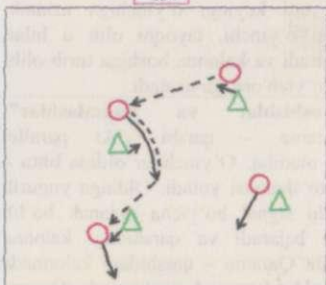
Chidamlilik

-113-



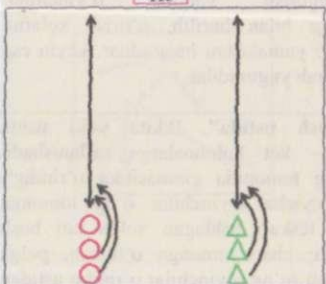
"Biz raqs tushamiz". Ikki jamoa o'z maydonlari yarmida ixtiyoriy ravishda joylashadi: yakka, juft bo'lib, uch kishi bo'lib, aylana ichida va hokoz. Musiqa ostida jamoalar qo'llar, oyoqlar, tanani tez harakatlantirishlar bilan raqs tushishni boshlaydilar. Musiqa surati o'zgaruvchan (tez, sekin) bo'ladi, lekin o'ta tez sur'atgacha o'sib boradi. Musiqa ritmiga bardosh bera olgan, katta amplituda bilan harakatlangan va irodali raqs tushgan o'yinchilar jamoasi g'olib bo'ladi. Raqsga belgilangan elementlarni: bir necha o'zgirishlar, yuqoriga sakrashlar, qo'llarga tushishlar, akrobatika harakatlari va boshqalarni kiritish maqsadga mavofiq.

-114-



"To'pni yerga tushir". O'yin gandbol qoidalari bo'yicha, lekin to'ldirma to'p bilan o'tkaziladi. Ikki jamoa basketbol yoki voleybol maydonchasida o'yinni olib borishadi. Sirt chizig'ida to'pning tushish joyi belgilanadi. Har bir jamoaning vazifasi – to'pni raqib zonasida erga tushirishdir. To'pga uzoq vaqt egalik qilgan jamoa (to'pni olib yurgan) jamoa g'olib bo'ladi. Har bir erga tushirilgan to'p uchun rag'batlantiruchi 30 s. Qo'shib boriladi. Bir marta ham to'pni erga tushira olmagan jamoa o'yin g'olibi deb e'lon qilinishi mumkin emas.

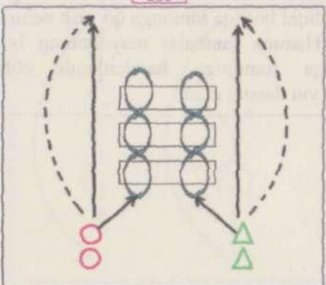
-115-



"Poezd". Guruh 5–6 kishidan iborat jamoaga bo'linadi, ular bittadan bo'lib kolonnaga saflanishadi. Kolonna oldida 10 – 12 metr masofada chiziq tortiladi. Signal bo'yicha birinchi raqamli o'yinchilar chiziq tomonga yugurishadi va qaytishadi hamda ikkinchi raqamli, keyin uchinchi raqamli o'yinchilar bilan birga start oladilar. O'yinni tezroq tugatgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoa g'olib bo'ladi.

Varianti: Chiziq ortida bitta o'yinchi qolishi mumkin. Harakatlanayotganda o'yinchilar sherigini qo'li, elkasi, belidan ushlashlari mumkin.

-116-

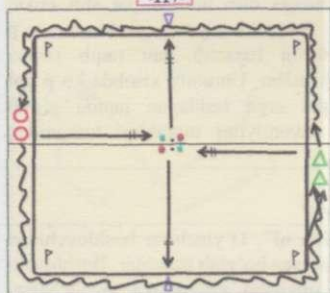


"Ochko berasan". Besh – sakkiz kishidan iborat bir nechta jamoa sirt chizig'i yonida bittadan bo'lib o'yin maydoni tomonga yuzlari bilan saf tortadilar. O'yinchilar raqamlar bo'yicha sanaydilar. Signal bo'yicha birinchi raqamlilar qo'llariga to'ldirma to'p bilan 30 metrga (20 yoki 15 metr) yugurishni boshlaydilar. Faqat bitta o'yinchi – birinchi bo'lib etib kelgan o'yinchi jamoasiga ochko olib keladi. Jamoadagi boshqa o'yinchilar ham xuddi shunday start oladilar. Keyin birinchi raqamli o'yinchilar 30 metr (20 yoki 15 metr) masofaga turib bir vaqtda gandbol to'pini darvozaga yo'llaydilar. Kimning to'pi havodan darvoza maydonini (polga yoki erga tegmasdan) kesib

o'tsa, o'sha o'yinchi hisob ochkosiga ega bo'ladi. Jamoaning qolgan o'yinchilari ham xuddi shuni takrorlashadi. Zarba berishlar tugagan zahoti jamoalar raqamlar bo'yicha o'sha tartibda signal bo'yicha o'rindiqlik ustidan sakrashlarni bajarishadi: yon tomonlarga u tomonga va orqaga 20 (15.10) marta sakrashlar. Birinchi bo'lib tugatgan o'yinchi ochko oladi. Keyingi musoboqa — polga yotib tayanib qo'llarni bukib — yozish (8–10 marta) Kim tezroq bajarishga o'ynaladi. Shundan so'ng birinchi raqamli o'yinchilar to'p olib yurish bilan (ustunlar yoki to'ldirma to'plar yonidan) ilonizisimon 30 metrga yugurish uchun start xolatini egallaydilar. To'p olib yurishni tamomlab, jamoalar (raqamlar bo'yicha) quyidagi mashqni bajaradilar: polga o'tirib, qo'llar kafti bo'yinga qo'yilgan, oyoqlar uchlari shved devorchasi taxtasi tagida, polga yotib qo'l kaftini ichki tomoni bilan erga tegish, yana o'tirishga qaytish va qo'llarni devorga tekkizish (10 marta). O'yin yakunida estafeta o'tkaziladi: 20 metrga to'p olib yurish, 3 metr masofadan turib to'pni darvozaga otish (ilib olish bilan), to'pni o'z jamoasidagi keyingi raqamli o'yinchiga otish. Estafetada qozonilgan g'alaba uchun jamoa 2–4 ochko oladi. Jamolar o'yinning yangi turi oldidan o'z raqamlarini o'zgartirish huquqiga egalar. Musoboqalar turlari soni, o'tkazish murakkabligi va zichligini murabbiy belgilab beradi.

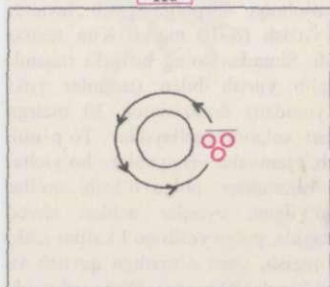
“Chiqib ketish bilan biatlon”. Beshta o'yinchidan iborat ikki jamoa o'rta va yon chiziqli kesisgan joyda saflanadilar, har bir o'yinchi oldida uchta to'p — gandbol, tennis va to'ldirma to'plar turadi. Murabbiyning signali bo'yicha o'yinchilar maydonda aylana bo'ylab soat millariga teskari yo'nalishda yugurishni boshlaydilar va bu paytda darvozabon maydoni ham yugurib kiradilar. O'rta chiziqli oxirgi bo'lib kesib o'tgan jamolardan birining o'yinchisi jamoasiga jarima ochkosi keltiradi. Ikkinchi aylanani o'yinchilar gandbol to'pini olib yurish bilan yugurib o'tadilar (oxirgi o'yinchiga jarima ochkosi xuddi o'shanday beriladi). O'rta chiziqli kesib o'tgandan so'ng jamoalar o'yinchilari burilib, darvozadagi belgilangan nuqtaga yoki predment — to'ldirma to'p, ustunga poylab turib 5 marta zarba berishadi. Uchinchi aylana to'ldirma to'p bilan o'tiladi. O'rta chiziqli oxirgi bo'lib kesib o'tgan o'yinchi o'yindan chiqib ketadi. Keyingi ir yarim aylana (darvozabon maydoniga yugurib kurguncha) tennis to'pi bilan o'tkaziladi, keyin to'pni qarama — qarshi tomondagi darvoza ustuniga otila. Oxirgi yugurib kelgan o'yinchi o'yindan chiqib ketadi. Yakuniy bir yarim aylanani to'psiz yugurib o'tishadi va darvozabon maydonida vakunlashadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib

-117-



bo'ladi: birinchi bo'lib marraga etib kelganga 2 ochkodan, birinchi aylanada va oxirgi aylanada rag'batlantiruvchi hamda jarima ochkolari uchun 1 ochkodan uchinchi va to'rtinchi aylanalarda o'yindan chiqib getgan o'yinchilar keyin kuch mashqlarini bajarishadi. Murabbiy aylana sonini o'yindan oldin o'quvchilarning yoshiga qarab belgidaydi.

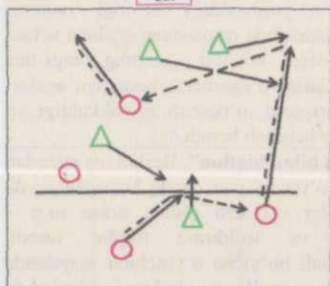
-118-



Chiqib ketish bilan poyga. O'yin qatnashchilari diametri 9 – 12 metr bo'lgan chizilgan (yoki bayroqchalar bilan belgilangan) aylananing tashqi tomonidan bir vaqtda yugurishni boshlaydilar. Xar bir ikkinchi aylanadan so'ng boshlang'ich start chizig'ini oxirgi bo'lib kesib o'tgan qatnashchi o'yindan chiqadi. Agar bir vaqtning o'zida buni ikkita o'yinchi qilsa, ularning ikkitasi ham yugurishni davom qildiradi. Asta – sekin kam chidamlroq ishtiroqchilar saralanib boradi, qolganlar esa yugurishda davom etadilar. Yakka yolg'iz etakchi bo'lgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Varianti: yugurishni aylana bo'ylab emas, balki to'g'ri chiziq bo'ylab o'tkaziladi. CHiziqqa oxirgi bo'lib etib kelgan o'yinchi chiqib getadi.

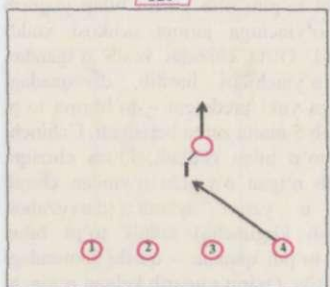
-119-



“Regbi – futbol” Yetti – to'qqizta o'yinchidan iborat ikkita jamoa ikki taym o'yin o'tkaziladi. Birinchi taymda ular to'ldirma to'pni maydonning sirt chizig'i tashqarisiga (raqib tomonga) olib chiqishga harakat qiladilar. To'pni o'yinchidan – o'yinchiga istalgan usulda uzatish mumkin, lekin orqaga uzatish ta'qiqlanadi. Agar to'p raqib jamoa o'yinchisiga tegsa, unda to'p shu jamoaga olib beriladi va shu erdan o'yinga kiritiladi. Ikkinchi taymda to'ldirma to'p futbol to'pi vazifasini bajaradi, uni raqib jamoa darvozasiga kiritish lozim. Umumiy xisobda ko'p gol kiritgan yoki to'pni erga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi. Taymlar davomiyligi murabbiy tomonidan belgilanadi.

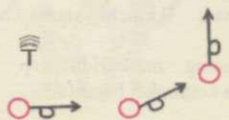
Koordinatsion qobiliyat

-120-



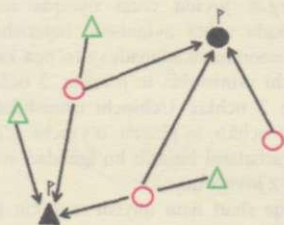
“Tayoqni ushlab ol”. O'yinchilar boshlovchidan 3-4 qadam narida aylana bo'ylab turadilar. Boshlovchi polga tikka qilib quyilgan gimnastika tayoqchasini ushlab turadi (uni yuqoridan qo'l kafti bilan bosib turadi). Barcha o'yinchilar tartib raqamiga ega, boshlovchi ham, u qaysi bir raqamni chaqirib: o'zi orqaga yugurib getdi. Chaqirilgan o'yinchi tayoqchani yiqilishiga yo'l qo'ymay, uni ushlab olishga ulgurishi kerak. Agar u buni uddalay olmasa, unda boshlovchining o'rniga boradi, boshlovchi esa uni o'rni egallaydi. Agarda ulgursa avvalgi boshlovchi o'z joyida qoladi. O'yinchi aylana markaziga yuzi, orqasi yoki yon tomoni bilan turishlari mumkin. Bir marta ham boshlovchi vazifasini bajarmagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

-121-



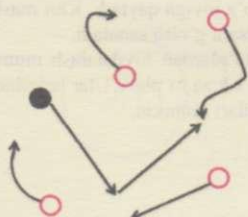
“Signalni eshit”. Murabbiy o'yinchilar maydon bo'ylab harakatlanishayotgan vaqtda beriladigan u yoki bu signal bo'yicha qanday vazifalarni bajarishlari kerakligini ular bilan kelishib oladi. Masalan, xushtak chalinishi bilan barcha o'yinchilar bir aylanib, keyin harakatlanishni davom ettirishlari, ikki marta xushtak chalinganda bir oyoqda tepsinib yuqoriga sakrashlari, uch marta xushtak chalinganda orqa bilan oldinga harakatlanishlari kerak va hakoza.

-122-



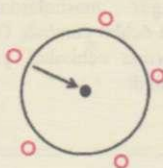
“O'z bayroqlariga”. O'yinchilar guruhlariga bo'linadi va maydonning turli joylarida aylana bo'lib yurishadi. Har bir aylana markazida qo'lini yuqoriga ko'tarib bayroq ushlagan boshlovchi turadi (Bayroqlar xar hil rangda bo'ladi). Birinchi signal bo'yicha bayroq ushlab turganlardan tashqari barcha o'yinchilar maydon bo'ylab tarqalishadi, ikkinchi signal bo'yicha o'tirishadi va boshlovchiga teskari o'girilib ko'zlarini yumishadi. Murabbiy “hamma o'z bayroqlariga !” degan buyrug'i bilan o'yinchilar ko'zlarini ochib, o'z bayroqlarini qidirishadi va u tomonga yugurib bayroq oldida saflanishadi.

-123-



“Figuralar”. O'yinchilardan biri boshlovchi. Murabbiyning signali bo'yicha xamma o'yinchilar maydon bo'ylab yugurib tarqalishadi. Ikkinchi signal bo'yicha to'xtashadi va qandaydir xolatni egallashadi. Boshlovchi figuralar orasidan yurib kim qimirlab getsa, o'shani qo'li bila ushlaydi. “o'ynanglar !” degan bo'yug'i bo'yicha o'yinchilar yana maydonda erkin harakatlana boshlaydilar, yangi boshlovchini esa murabbiy ifodalibroq xolatni egallagan yoki qimirlab ketmagan o'yinchilar orasidan tanlaydi. Boshlovchi bitta o'yinchini oldida uzoq vaqt turib qolishi mumkin emas. Boshlovchi orqa o'girib turganda holatni o'zgartirish yoki figura yasas mumkin. Boshlovchi buni bilib qolgan taqdirda, shu o'yinchi tutilgan xisoblanadi.

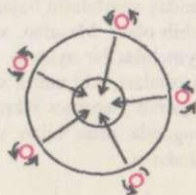
-124-



“Jimjitlik”. O'yinchilar maydon bo'ylab joylashadilar. Markazda o'yinchilardan biri, yani boshlovchi ko'zini yumib turadiyu signal bo'yicha aylana bo'ylab turgan o'yinchilardan biri uning yoniga sekin kelishi va elkasiga qo'lini tekkazishi kerak. Boshlovchi, harakatni eshitib qo'lini ko'taradi va shu orqali o'yinchi kelayotgan yo'nalishni ko'rsatadi. Agar u topsa o'yinchi bilan joy almashadi. O'yin vaqtida jimjitlik bo'lishi lozim.

Variant: markazda 2-3 o'yinchi bor, keyin bir vaqtning o'zida 2-3 o'yinchi ham ularga yaqinlashishi mumkin.

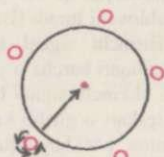
-125-



“Aylana ichiga kir”. O'yinchilar katta doira atrofida joylashadilar. Markazda diametri – 2 metrga teng aylana. Signal bo'yicha o'yinchilar ko'zlarini yumishadi va chap tomonga hamda keyin o'ng tomonga besh marta aylanishlarni bajaradilar. So'ngra qo'llarini oldinga uzatib, o'rtadagi aylana tomon harakatlanishadi. Agar maqsadga erishdim deb xisoblashsa, to'xtashadi. Ikkinchi signal bo'yicha ko'zlarini ochishadi.

Variant: Aylananing markazida to'p bo'lishi mumkin. Keyin vazifa ketma-ket bajariladi.

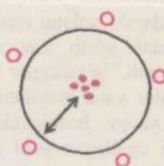
-126-



“Quvnoq futbolchilar”. O'yinchilar aylana bo'ylab joylashadilar. Markazda – to'p. Ulardan birisi ko'zini yumib turgan joyida chap oyoqda uchta aylanish, o'ng oyoqda uchta aylanishni bajarishadi, keyin esa markaz tomon harakatlanadi va to'pga zarba beradi. Agar birinchi urinishdan to'p tekrsa, 3 ochko, ikkinchi urinishdan 2 ochko. Uchinchi urinishdan 1 ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib bo'ladi. O'yinchi zarbalarni bajarib bo'lgandan so'ng ko'zini ochadi va o'z joyiga qaytadi.

Varianti: boshqa shart ham quyish mumkin to'p ustidan xatlash, uni qo'lga olish va xakoza.

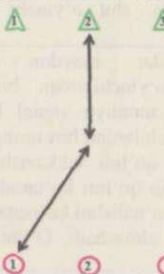
-127-



“Sexrlangan doira”. O'yinchilar aylana bo'ylab turishadi. Markazda 5 – 8 to'p. O'yinchilardan biri ko'zi bog'liq halda o'rnidan turib markaz tomonga boradi, to'plarni olib, o'z joyiga qaytadi. Kim mashqni tezroq va aniqroq bajarsa u g'olib sanaladi.

Variant: turli xil to'plardan foydalanish mumkin: basketbol. Gandbol va x.k.za to'plari. Ular belgilangan navbat bilan olib ketishlari mumkin.

-128-



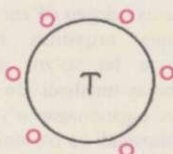
“O'zing o'ylab top”. Ikki jamoa o'yinchilari zalning o'rtasiga nisbatan turli joylarda bir qator bo'lib turib oladilar va tartib bilan sanaydilar. O'yinchi tezda zal o'rtasiga chiqishi va uchta har xil harakatni ko'rsatishi kerak. Keyin boshqa jamoa o'yinchisi chiqadiyu Ular uchta yangi (avvalgisiga o'xshamagan) harakatni ko'rsatadi. Agar mashqlardan biri takrorlansa jamoaga 1 jarima ochko yoziladi. O'yin 5 – 6 daqiqa davom etadi. Jarima ochkolari yig'indisi bo'yicha o'yinga yakun yasaladi.

-129-



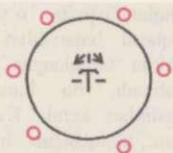
“Piramidalar”. O‘yin bir nechta oddiy akrobatik piramidalar haqidagi bilimlarga asoslanadi, ularning elementlari oldingi darslarda o‘rganilgan. Teng sonli ishtiroqchilardan iborat ikkita (uchta) bo‘linmalar musoboqalashadi. Piramidani tuzishga ikki daqiqa vaqt beriladi. Har bir bo‘linmadagi bir o‘yinchi raxbar bo‘lishi mumkin. Piramidani yasash aniqligi, tezkorligi va murakkabligi baholanadi. O‘yin bir necha marta takrorlanadi.

-130-



“Ha, yo‘q”. O‘yinchi aylana bo‘ylab o‘tirishadi. O‘rtada – murabbiy. U har bir gandbolchiga musoboqa qoidalarini yuzasidan savollar beradi. O‘yinchi “ha” yoki “yo‘q” deb javob berishi lozim. Kam xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi g‘olib bo‘ladi, bunda tezda savol berish va tezda javob berish muhim. O‘yin texnikasi va taktikasi bo‘yicha ham savol berish mumkin. Murabbiy oldindan savolnoma tuzib qo‘yishi kerak.

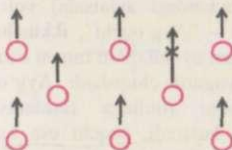
-131-



“Ko‘zgu” Gandbolchilar yarim aylana bo‘lib o‘tirishadi, o‘rtada – murabbiy yoki o‘yinchi biri. U turli xil harakatlarni bajaradi, sportchilar ularni to‘liq takrorlashlari kerak. Kimda – ulgurmasa yoki noaniq takrorlasa, o‘yindan chiqib ketadi.

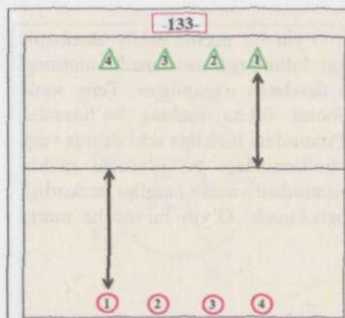
Varianti: Harakatlarni galma – galdan va aksincha takrorlash mumkin. Masalan, agar murabbiy chap qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa, sportchi o‘ng qo‘lini pastga tushirish kerak va xakazo.

-132-

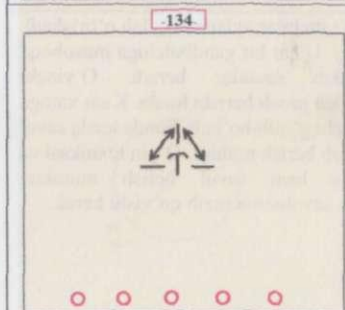


“Masofani saqlang”. O‘yinchi shaxmat tartibida saflanadilar. Murabbiyning buyruqiga asosan bir – birlarini orasidan dastlabki masofani saqlagan holda maydon bo‘ylab harakatlanadilar. Xato qilgan o‘yinchi o‘yindan chiqib ketadi. Oxirgi qolgan o‘yinchi g‘olib bo‘ladi.

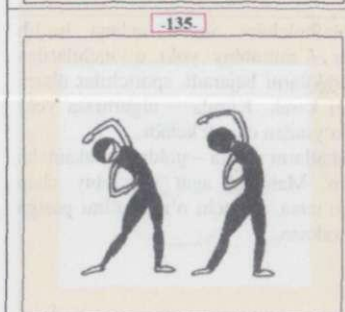
Varianti: O‘yin maydoniga to‘plar tashlab qo‘yish mumkin. Unda to‘plarga tegib ketmasdan harakatlanish zarur bo‘ladi.



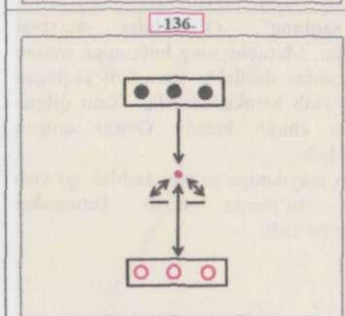
“Chaqirishli estafeta”. 2 – 3 ta jamoa o‘yinчилari tartib bilan sanaydilar. Murabbiy o‘yinchi raqamini aytadi, bu startga buyryq hisoblanadi. Bu buyryq bilan chaqirilgan o‘yinчилar markaziy chiziqliyga yuguradilar, unga qo‘llarini tekkizib o‘z kalonnalariga qaytadilar. 1 – o‘rin uchun 2 ochko, 2 o‘rin uchun 1 ochko, 3 – o‘rin uchun 0 ochko beriladi.



“Guruh roslan”. O‘yinчилar bir – birlaridan yarim qadam masofada raxbarga yuzlari bilan saf tortadilar. Raxbar buyruq beradi va bir vaqtning o‘zida murakkab bo‘lmagan mashqlarni bajaradi. Agar o‘qituvchi jamoa oldida “gurux” degan so‘zni gapirsa hamma qatnashчилar uning orqasidan mashqni takrorlashlari kerak. Agar u bu so‘zni aytmasa, shug‘ullanuvчилar qimirlashmay turishadi. Bu qoidani buzgan yoki to‘g‘ri buyruqni bajaramagan o‘yinчилar safdan bir qadam oldinga chiqishadi va o‘yinni davom ettirishadi.



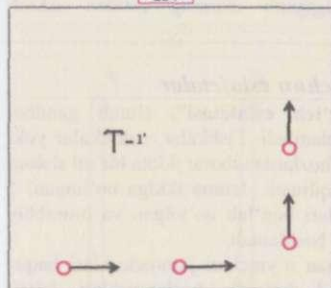
“Taqiqlangan harakat”. O‘yinчилar bir qator bo‘lib turishadi yoki aylana (yarim aylana) bo‘ylab saflanishadi. Ularning oldida raxbar turadi. U bir qator harakatlarni nomini aytadi va takrorlaydi (Umumrivojlatiruvchi mashqlar) barcha o‘yinчилar raxbar ortidan bu mashqlarni bajarishlari kerak. O‘yindan oldin bitta yoki ikkita “taqiqlangan” harakat to‘g‘risida shartlashib olinadi, bu harakatlarni shug‘ullanuvчилar bajarmasliklari kerak. Kim xato qilsa va raxbar orqasidan taqiqlangan harakatni bajarsa, oldinga bir qadam tashlashi kerak. Uchta xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi o‘yindan chiqib ketadi.



“Ayg‘oqchilar va soqchilar”. Ikkita jamoa o‘yinчилari o‘rindiq ustida turadilar yoki unda o‘tirishadilar (bir – birlariga yuzma – yuz qarab) hamda tartib bilan sanaydilar. Jamoalar orasida maydon markazida (navbatdagi aylanada) voleybol to‘pi turadi. Bir jamoa – “Ayg‘oqchi”, ikkinchisi – “soqchilar”. Raxbar raqam aytadi. SHu raqam ostidagi ikkita o‘yinchi to‘pga yugurib chiqishadi. Ayg‘oqchi chalg‘ituvchi harakatlarni (oldinga tashlanishlar, aylanishlar va xakoza) bajaradi, soqchi esa barcha harakatlarni uning orqasidan takrorlaydi va ayni paytda ayg‘oqchi to‘pni ushlab olib, uni “uyiga” olib ketish uchun chiziqlik ortiga qachib ketishga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qiladi. Agar ayg‘oqchi buning uddasidan chiqsa (soqchi tomonidan tutib olinmasa)

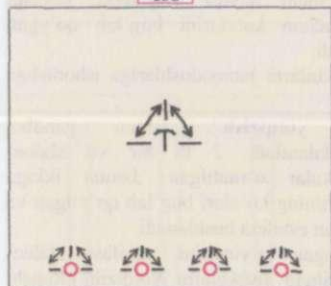
soqchi ayg'oqchmlarga "asir" tushadi. Agar soqchi ayg'oqchini yugurayotganda tutib olishga ulgursa, uni asirga oladi. Hamma o'yinchilar o'yinla ishtiroq etib bo'lganlarida asirlar soni sanaladi, jamoalar rollari bilan almashadi hamda o'yin yana bir marta o'tkaziladi. Ayg'oqchining o'rta chiziqni bosib o'tishiga qoidalarda ruxsat berilmaydi (mashqlarni bajarish vaqtida), soqchi esa ayg'oqchi ko'rsatgan harakatlarni o'tkazib yubormasligi (bajarmay qolmasligi) kerak.

-137-



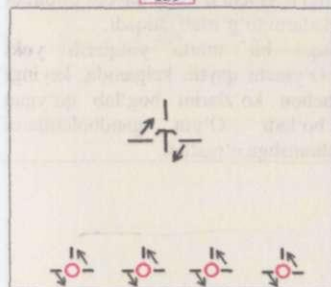
"Bir daqiqa". Shug'ullanuvchilar bir – birlarining orqasidan yurishadi. Murabbiy signali bo'yicha har bir o'yinchi vaqtni xisoblashni boshlaydi. 1 daqiqadan so'ng o'yinchilar to'xtashlari kerak. Raxbar sekundometrqa va o'yinchilarga diqqat bilan qarab turadi. Hamma o'yinchilar to'xtagan payida u vazifani hammadan ko'ra aniqroq bajargan o'yinchilarni ko'rsatib o'tadi. O'yin vaqtida boshqa shug'ullanuvchilarga etibor qaratish kerak emas. O'zini vaktini his qilish hissiyotiga ishoniy lozim.

-138-



"Diqqat boshladik" O'yinchilar bir yoki ikki – uch kolonna bo'lib turadilar. O'qituvchi 1,2,3,4 va 5 raqamlar ostida mashqlarni aniq ketma – ketlikda ko'rsatib beradi. U bu mashqlarni ikki marta bajaradi, shug'ullanuvchilar esa ularni eslab qolishga harakat qilishadi. Keyin o'qituvchi: "3– mashqni bajarishni boshla" deydi (yoki istalgan boshqa mashq). Hamma mashqni bajaradi. Kim xato qilsa jarima ochko oladi (agar shug'ullanuvchilar bir qator bo'lib turishgan bo'lsalar, xato qilgan shug'ullanuvchi oldinga bir qadam tashlaydi.). Ikkita xatoga yo'l qo'ygan ishtiroqchi o'yindan chiqadi. Kimning qatorida (jamoasida) 3–4 daqiqadan so'ng ko'proq o'yinchi saqlanib qolsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

-139-



"Teskariyasi bajar". O'yinchilar bir qator bo'lib yoki ikki – uch kolonna bo'lib turadilar. O'qituvchi gimnastika mashqlarini ko'rsatadi (qo'llar bilan harakatlar, egilishlar, burilishlar, o'tirishlar va xakazo). O'yin ishtiroqchilari mashqni boshqa tomonga bajarishlari kerak (o'qituvchiga o'xshab yuqoriga o'ng qo'lini emas, balkim chap qo'lini ko'tarish, tanani oldinga emas, balkim orqaga egish va xakazo). Xato qilgan o'yinchi yoki oldinga bir qadam tashlaydi, yoki (agar hamma bir qator turgan bo'lsa) ikkita xatodan so'ng o'yindan chiqadi.

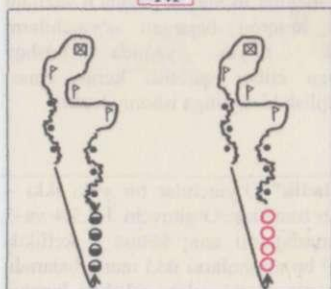
-140-



“Sakrovchilar va sudraluvchilar”. O'yinchilar bir – ikki sanaydilar va engil yugurish bilan zal bo'ylab harakatlanadilar, bunda ular o'zaro 4–5 qadam masofa saqlaydilar. O'qituvchining signali bo'yicha – qo'llar yon tomonglarga – birinchi raqamlar oyoqlarini ochib to'xtaydilar, ikkinchi raqamlar esa ularni oyoqlari orasidan emaklab o'tadila. Agar o'qituvchi qo'llarini yuqoriga ko'targan bo'lsa, ikkinchi raqamlar to'xtaydilar va tizzalarga tayanib oldinga egilib qo'llarga tayanish xolatini e'gallaydilar, birinchi raqamlilar esa ularning orqasiga tayangan holda oyoqlari bilan deysinib ularning ustidan sakrab o'tadilar.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun estafetalar

-141-

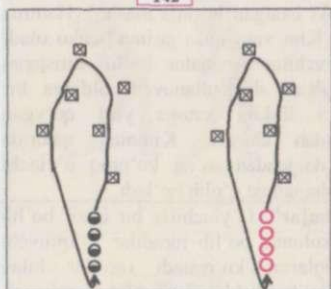


“Ko'z boylag'ich estafetasi”. Butun gandbol maydonidan foydalaniladi. Fishkalar, nakidkalar yoki shunga o'xshash jihozlardan iborat ikkita bir xil slalom yo'laklari tashkil qilinadi. Jamoa ikkiga bo'lingan, 1 o'yinchining ko'zlari bog'lab qo'yilgan va murabbiy signalidan estafeta boshlanadi.

Ko'zi bog'langan o'yinchini jamoadoshlari baqir-chaqir bilan yo'l bo'ylab boshqarishlari kerak (tegmasdan). O'yinchi qaytib kelganida, keyingi yuguruvchi allaqachon ko'zlarini bog'lab qo'ygan holda tayyor bo'ladi.

O'yin gandbolchilarni jamoadoshlariga ishonishga o'rgatadi.

-142-

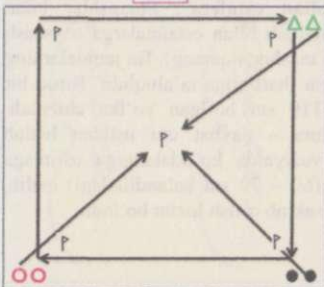


“Fishkalarni yotqizish”. Butun gandbol maydonidan foydalaniladi. 2 ta bir xil slalom yo'laklariga fishkalar o'rnatilgan. Jamoa ikkiga bo'lingan. 1 o'yinchining ko'zlari bog'lab qo'yilgan va murabbiy signalidan estafeta boshlanadi.

Ko'zi bog'langan o'yinchini vazifasi slalom bo'ylab joylashtirilgan fishkalarni yotqizib chiqishi zarur. Ko'zi bog'langan o'yinchini jamoadoshlari baqir-chaqir bilan slalom bo'ylab boshqarishlari kerak (tegmasdan). Keyingi o'yinchi o'yinni davom qildiradi va yotqizilgan fishkalarni to'g'irlab chiqadi.

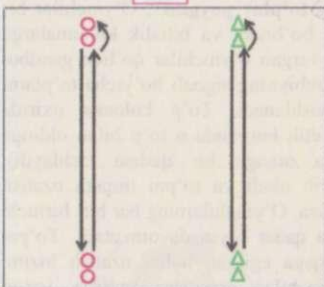
Fishkalarni faqat bir marta yotqizish yoki to'g'irlash kerak. O'yinchi qaytib kelganida, keyingi yuguruvchi allaqachon ko'zlarini bog'lab qo'ygan holda tayyor bo'ladi. O'yin gandbolchilarni jamoadoshlariga ishonishga o'rgatadi.

-143-



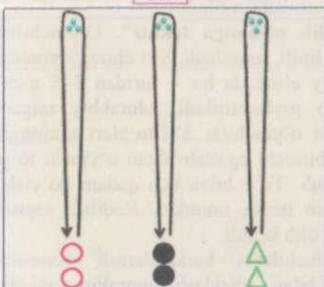
“Aylana bo‘ylab katta estafeta”. Maydonning to‘rtta burchagida bayroqchalar o‘rnatiladi, markazda esa katta bayroq qo‘yiladi. Uchta jamoa maydonning turli xil burchaklarida joylashadi. Signal bo‘yicha xar jamoadagi birinchi raqamli o‘yinchi bayroqchalar atrofida yugurishni boshlaydi, shundan so‘ng sherigining qo‘liga urib estafetani topshiradi. Oxirgi o‘yinchi o‘z kolonnasiga etib kelib, maydon markazi tomon yuguradi, etib borgach, estafetani tugatganligiga ishora qilib qo‘lini ko‘taradi.

-144-



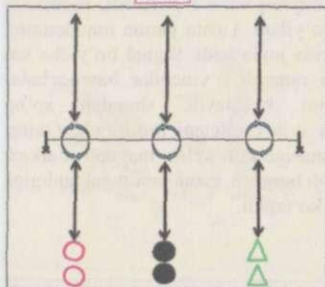
“Yugurish bilan qarama – qarshi estafeta”. O‘yinchi bir nechta jamoaga bo‘linadilar. Har bir jamoa, o‘z navbatida teng ikkiga bo‘linadi. Jamoalar bir – biriga qarama – qarshi chiziq orqasida saflanadi. Maydonning bir tomonidagi jamoaga bosh bo‘lib turgan o‘yinchi estafeta tayoqchasi (tennis to‘pi) beriladi. “Olg‘a !” buyrug‘i bilan ular yugurishni boshlaydi. Yuguruvchilar qarshidagi jamoaning birinchi o‘yinchisiga yugurib borib ularga estafetani uzatadi va orqada turib oladi. Estafetani qabul qilib olgan o‘yinchi oldinga yuguradi va uni qarshida turgan navbatdagi o‘yinchi uzatadi va xakoza. Jamoalar maydondagi joylarini almashib bo‘lganlarida estafeta yakunlanadi. Yugurishni ertaroq tugangan jamoa g‘olib bo‘ladi.

-145-



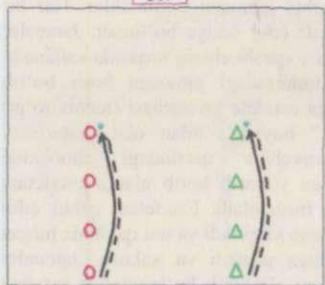
“Yugurish bilan shaxsiy estafeta”. Uchta jamoa qator bo‘lib saflanadi va maydonning sirt chizig‘ida joylashadi. Har bir jamoaning birinchi raqamli o‘yinchi yugurishni boshlash chizig‘ida turadi. Ularning qarshisida maydonning markaziy chizig‘ida uchta to‘p turadi. Murabbiyning signali bo‘yicha ular oldinga yugurib chiqishadi, keyingiraqamli yuguruvchilar esa tezda start chizig‘ida turib oladilar. Birinchi raqamli o‘yinchi o‘z shaxarchalariga etib borib, ularni o‘ngdan chapga aylanib o‘tadilar va orqaga qaytib, navbatda turgan o‘z jamoadoshlari qo‘llariga qo‘llarini tekizadilar, shundan so‘ng qatordan o‘z o‘rinlarini egallaydilar. O‘yin ikki – uch marta takrorlanadi. Bu gurihlarni hammadan olding tugatgan va qoidalarni buzmagani jamoa g‘olib bo‘ladi.

-146-



“Sakrashlar bilan estafeta”. Sakrashlar bilan estafetalar tekis yugurish bilan estafetalarga o'xshash o'tkaziladi (oldingi mashqqa qarang). Bu jamoalarning saflanishi va estafeta shartlariga ta'aluqlidir. Biroq bir vaziyatda 100 – 110 sm bo'lgan yo'lka chiziladi, o'yinchilar navbatma – navbat uni ustidan hatlab o'tadilar, boshqa vaziyatda ko'ndalangiga ustunlarga arqon yoki rezina (60 – 70 sm balandlikdagi) osilib, uning ustidan ham sakrab o'tish lozim bo'ladi.

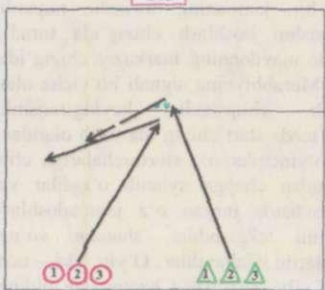
-147-



“Kalonnalarda to'plar poygasi”. O'yinchilar bir nechta jamoalarga bo'linadi va bittalik kolonnalarga saflanadi. Oldinda turgan o'yinchilar qo'lida gandbol to'pi bo'ladi. Murabbiyning signali bo'yicha to'plarni orqaga uzatish boshlanadi. To'p kolonna oxirida turgan o'yinchiga etib borganda u to'p bilan oldinga yuguradi. (hamma orqaga bir qadam tashlaydi), birinchi bo'lib turib oladi va to'pni orqaga uzatish boshlanadi va xakoza. O'yinchilarning har biri birinchi o'yinchi bo'lgunga qadar o'yin davom utadi. To'pni tekis qo'llarda orqaga egilgan holda uzatish lozim, kolonnalarda o'yinchilar orasidagi masofa yarim metrdan oshmasligi zarur.

Variant: to'pni oldinga, o'ng, chap tomonlarga egilgan xolda galma – galdan yuqoridan va pastdan, chap yoki o'ng tomondan uzatiladi.

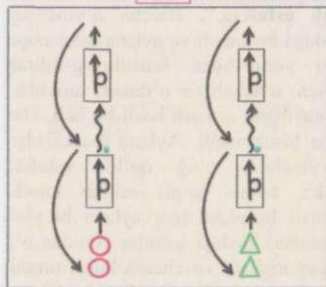
-148-



“Birinchi bo'lib nishonga tekkiz”. O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linib, sanashadi. Sirt chizig'i yonida turishadi. Markaziy chiziqda bir – biridan 3–5 metr narida ikkita to'p joylashtiriladi. Murabbiy raqam aytadi. Chaqirilgan o'yinchilar o'z to'plari tomonga yuguradi. To'pni birinchi egallab olgan o'yinchi to'p bilan raqibiga tegadi. To'p bilan uch qadam qo'yish. Uch soniya egallab turish mumkin. Raqibga tegish jamoaga bir ochko olib keladi.

Variant: o'yinchilarni harakatlanish zonasini markaziy aylana bilan cheklash mumkin, ikkala o'yinchi to'p bilan bir – biriga tegishi mumkin.

-149-



“To’p bilan umbaloq oshish”. O’yinchilar kolonnalari oldida 5–6 va 12–15 qadam masofada gimnastika to’shamalari solinadi. Yaqinda turgan to’shamalarning uzoq tomonida gandbol to’plari yotadi. Estafeta davomida xar bir o’yinchi birinchi to’shamagacha yugurib borishi va umbaloq oshishi, keyin to’pni olishi hamda to’pni olib yurishdan foydalangan holda ikkinchi to’shamagacha yaqinlashishi kerak. SHundan so’ng, to’pni qoringa bosib, o’yinchi g’ujanaklanib ikkinchi umbaloq oshishni bajaradi. Keyin u yugurib orqaga qaytadi, birinchi to’shama oldida to’pni qoldiradi va jamoadagi ikkinchi o’yinchining qo’liga uradi. O’yinda eng asosiy mashqni tez va aniq bajarishdir.

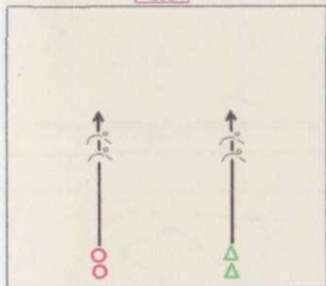
Variant: shunday estafeta o’tkazish mumkinki, o’yinchi to’pni yuqoriga otib, oldinga umbaloq oshadi va, oyoqqa turib to’pni, ilib oladi (yoki umbaloq oshgandan keyin to’pni qandaydir nishonga uloqtiradi).

-150-

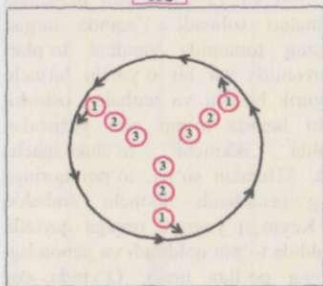


“Shuvoq”. Ikkita jamoa o’yinchilari juft – juft bo’lib taqsimlanadi. Bir o’yinchi orqasi bilan yotadi va yarim bukilgan oyoqlarini oldinga – yuqoriga ko’taradi, qo’llari bilan esa (uning ustida turgan) sherigining boldir – kaft bo’g’imidan ushlab oladi. Signal bo’yicha tik turgan o’yinchi sherigini oyoqlarini akrobatika yo’lkasiga tushiradi (elka kenligida) va umbaloq oshishni boshlaydi. Sheriklar galma – galdan qo’llarini tushirmagan holda oldinga umbaloq oshishni bajaradilar. 4 – 5 ta umbaloq oshishlardan so’ng ular o’rinlaridan turadilar va har bir o’yinchi qo’lini yuqoriga ko’taradi. Shu signal bo’yicha o’yinga ikkinchi juftlik, keyin esa uchinchi juftlik va xakazo, qo’shiladi.

-151-



“Ko’prik qurish”. 4–5 kishidan iborat bir nechta jamoa musobaqalashadi. O’yin boshlanishidan oldin ishtiroqchilar start chizig’i ortida kolonnalarga saflanadilar. Birinchi chiziqdan 5 qadam masofada ikkinchi chiziq chiziladi. Murabbiyning signali bo’yicha birinchi o’yinchi belgilangan nuqtagacha yuguradi va “ko’prik” holatini egallaydi. SHundan so’ng ikkinchi o’yinchi oldinga yugurib chiqadi va “ko’prik ” tagidan emaklab o’tib, birinchisi yonida “ikkinchi ko’prikni quradi”. Keyin uchinchi o’yinchi ikkita “ko’prik” tagidan emaklab o’tadi, so’ngra to’rtinchi o’yinchi shuni bajaradi va xakazo. Oxirgi o’yinchi “ko’prik” tagidan eng uzun masofani emaklab o’tadi, so’ngra “Turing !” buyrug’i beriladi. Hamma o’yinchilar o’rnidan turadi, yugurib start chizig’iga boradi va kolonnaga turib oladi. Shuni birinchi bo’lib bajargan jamoa g’olib deb e’lon qilinadi.



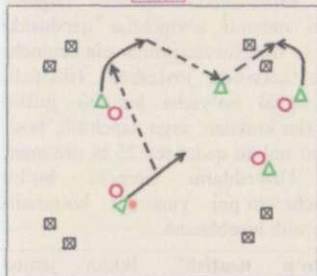
“Doira bo'ylab estafeta.”. Barcha o'yinchilar uchta – beshta jamoaga bo'linadi va aylana markaziga o'ng (yoki chap) yoni bilan burilib, g'ildirak spitsalariga (simlari) o'xshab zal o'rtasida turadilar. O'ziga xos nur taratayotgan quyosh hosil bo'ladi. Har bir nur qator jamoa hisoblanadi. Aylana markazidan chetga turgan o'yinchilar o'ng qo'lda estafeta tayoqchasini (fishka, tennis to'pi) ushlab turadi. O'qituvchining signali bo'yicha ular aylana bo'ylab (uning tashqi tomonidan) boshqa qatorlar yonidan o'z jamoasi tomonga yugurishadi va chetda kutib turgan o'yinchiga estafetani topshiradi, shundan so'ng o'z qatorini boshqa chetga borib turishadilar (markazga yaqinroq). Hamma o'yinchilar markazdan yari qadam siljiydi. Estafetani olgan o'yinchi ham aylanani aylanib o'tib, uni uchinchi raqamli o'yinchiga topshiradi va xakazo. O'yinni boshlab bergan o'yinchi chetga kelganda va unga buyumni berishganda, u uni yuqoriga ko'taradi, jamoa o'yinni yakullaganligini ma'lum qiladi. Ko'tarilgan qo'ldan kim estafetani birinchi bo'lib yakunlagani aniqlanadi. Qoidalar yugurish vaqtida turgan o'yinchilarga tegib ketishga va shu orqali raqiblariga xalaqit qilishga ruxsat bermaydi.

Variant: aylana bo'ylab estafetani gandbol to'pini olib yurish bilan o'tkazish mumkin.

Texnik elementlardan foydalanib harakatli o'yinlar.

To'pni ilib olish va uzatish

-153-



To'pni fishkalar orasiga urib uzatish. Ushbu o'yinda badminton kortidan foydalanish mumkin.

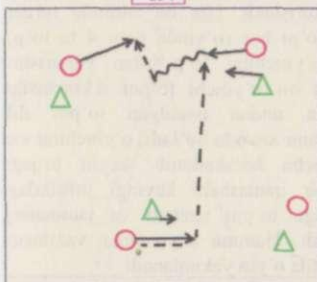
Kortga har biri 2 ta fishkadan qilingan bir nechta darvozalar qo'yilgan.

To'p jamoadoshiga fishkalar orasidan urib uzatilsa va jamoadoshi tomonidan ilib olinsa, gol urish amalga oshiriladi.

Agar raqib to'pni ushlashdan oldin unga tegsa, jamoa hali ham to'pni egallab olgan bo'lsa ham, hisob ochildmaydi.

O'yin jamoa, masalan, 10 marta gol urguncha davom etadi.

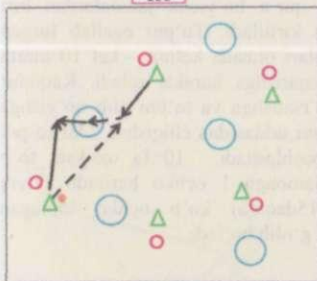
-154-



"To'pni ushlab qol". Gurux uch – to'rt kishidan iborat jamoalarga bo'ligadi. Bitta o'yinchi ko'p bo'lgan jamoa to'pga ekalik qiladi. Boshqa jamoaning vazifasi – to'pni olib qo'yish. O'yin gandbol qoidari asosida o'tkaziladi. To'pni egallab turgan jamoa to'pni uzoqroq vaqt ushlab turishga harakat qiladi. To'pni olib qo'ygan (unga tekkan) o'yinchi to'pni oxirgi bo'lib egallab turgan o'yinchini almashtiradi.

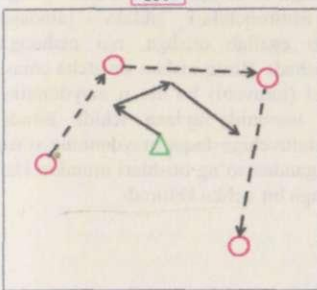
Variant: o'yinni to'pni egallab turish vaqtini cheklash, bitta o'yinchi to'pni egallab turishi, to'p bilan qo'yiladigan qadamlar sonini kamaytirish hisobiga qiyinlashtirish mumkin.

-155-



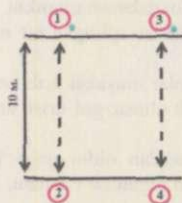
"Uchar to'p". Ushbu o'yinda badminton kortidan foydalanish mumkin. Kort bo'ylab 5-6 ta gimnastika halqasi yoyib qo'yilgan. O'yinchilar 2 jamoaga bo'linadi. To'p jamoadoshiga halqalar orasidan urib uzatilsa va jamoadoshi tomonidan ilib olinsa, gol urish amalga oshiriladi. Agar raqib to'pni ushlashdan oldin unga tegsa, jamoa hali ham to'pni egallab olgan bo'lsa ham, hisob ochildmaydi. O'yin jamoa, masalan, 10 marta gol urguncha davom etadi.

-156-



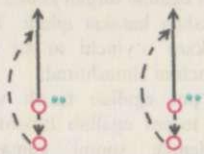
"To'pni ilib ket". O'quvchilar to'rt-beshadan o'yinchi bo'lib guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda bitta boshlovchi, u o'yinchilar bir- birlariga oshirayotgan to'pni tutib olishga intilishi kerak. To'pni ilib olgan zahoti yoki unga qo'li tegishi bilan boshlovchining o'rini oxirgi to'pni egalik qilgan o'yinchi egallaydi.

-157-



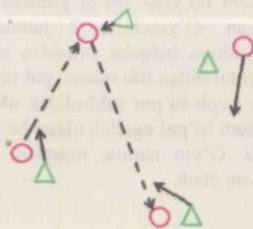
“25 ta uzatma”. O'yinchilar to'rttadan sanashadi va bir – biridan 10 qadam masofada juft – juft bo'lib (chiziqlar oldida) saffalanishadi. birinchi raqamli o'yinchilar ikkinchi raqamli o'yinchilar qarshisida turadi (bitta jamoa), to'rtinchi raqamlilar esa uchinchi raqamli o'yinchilar qarshisida joylashadi (ikkinchi jamoa). Umumiy signal bo'yicha har bir juftlik shartlangan usulda (ko'krakdan, erga sapchitib, bosh orqasidan va xakoza) imkon qadar tez 25 ta uzatmani bajarishi kerak. Uzatishlarni birinchi bo'lib yakunlagan (o'yinchi to'pni yuqoriga ko'taradi) o'yinchilar juftligi g'olib hisoblanadi.

-158-



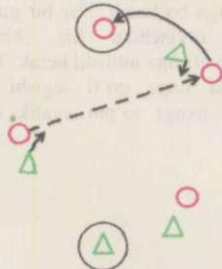
“Yurayotib to'p uzatish”. Ikkita jamoa o'yinchilari juftliklarda bo'linadi va bir – biridan 3 – 4 qadam masofada turishadi. Har bir oldinda turgan juftlikda gandbol to'pi bor (o'yinda jami 4 ta to'p). Signal bo'yicha o'yinchilar to'p bilan yugurishni boshlashadi. Bunla bir o'yinchi to'pni ikkinchisiga oshiradi va keyin undan uzatilgan to'pni ilib oladi. To'plar har doim xavoda bo'ladi, o'yinchilar esa markaziy chiziqqacha harakatlanib, keyin orqaga qaytishadi. Har bir qatnashchi keyingi juftlikdagi o'yinchilardan biriga to'pni uzatadi va jamoaning oxiriga borib turadi. Hamma o'yinchilar vazifasini bajarib bo'lgan vaqtda o'yin yakunlanadi.

-159-



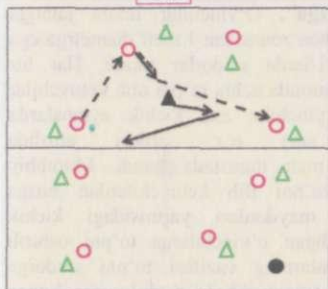
“To'p uchun kurash”. O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linishadi. To'p qur'a bo'yicha jamoalardan biri tomonidan o'yinga kiritiladi. To'pni egallab turgan jamoa o'z o'yinchilari orasida ketma – ket 10 marta to'p uzatishlarni bajarishga harakat qiladi. Raqiblar bunga qarshilik ko'rsatishga va to'pni olib qo'yishga urinishadi. Agar buni uddasidan chiqishsa, ular to'pni o'zaro uzatishni boshlashadi. 10 ta uzliksiz to'p uzatishlar uchun jamoaga 1 ochko beriladi. O'yin davomi (10 – 15daqiq) ko'p ochko toplagan o'yinchilar jamoasi g'olib bo'ladi.

-160-

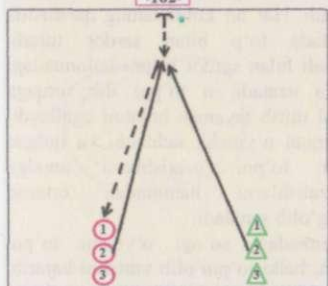


“To'p tutuvchiga”. O'yin basketbolni yodga soladi. O'yin ishtiroqchilari ikkita jamoaga bo'linishadi, to'pni egallab olishga, uni nishonga otishga harakat qilishadi. Biroq nishon savatcha emas, balki o'z o'yinchisi (tutuvchi) bo'lib, u maydonning qarama – qarshi tomonida aylana ichida turadi. O'yinchilar to'pni tutuvchiga faqat maydonning o'rtta chizig'ini kesib o'tgandan so'ng otishlari mumkin. Har bir aniq otish jamoaga bir ochko keltiradi.

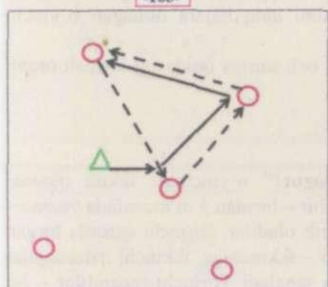
-161-



-162-



-163-

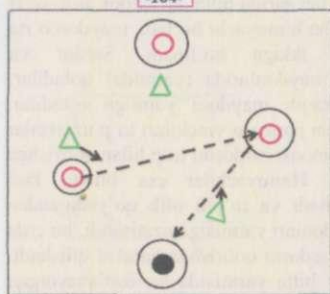


“Sardorni qo‘riqla”. O‘yinchilar ikkita jamoaga bo‘linadi, ularning har birida bittadan sardor, uch-to‘rt hujumchi va shuncha himoyachi bo‘ladi, maydon o‘rta chizig‘idan teng ikkiga bo‘linadi. Sardor va himoyachilar o‘z maydonlarida (yarmida) qoladilar, hujumchilar esa raqib maydoni yarmiga o‘tadilar. To‘pni egallab olgan jamoa o‘yinchilari to‘p uzatishlar yordamida raqib jamoasi sardorini to‘p bilan qotirishga harakat qilishadi. Himoyachilar esa bunga faol qarshilik ko‘rsatishadi va to‘pni olib qo‘yishgandan so‘ng uni o‘z maydonlari yarmisiga uzatishadi, bu erda hujumchilar ham sardorni qotirishga harakat qilishadi. Faqat maydonning bitta yarmisida harakatlanayotgan sardorni qotirishga jamoa bir ochko oladi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

“To‘p bilan quylashmashoq”. O‘yinchilar maydonning yon chizig‘idan ikki qadam masofada o‘rtaga yuzlari bilan qarab bir qator saflanadilar. Bir jamoa darvozaning chap tomonida, ikkinchi jamoa o‘ng tomonida turadi. O‘yinchilar tartib bilan sanashadi. Murabbiy to‘pni yuqoriga otib, istalgan raqamni chaqiradi. SHu raqam ostidagi ikkala o‘yinchi to‘pni egallab olishga harakat qiladi. Kim bu ishni uddalasa to‘pni jamoasidagi birinchi o‘rinda turgan o‘yinchiga oshiradi, bunda to‘pni bir – birlariga oshirib kolonna orqasiga uzatishadi. To‘pni egallay olmagan o‘yinchi o‘z kolonnasidagi birinchi o‘yinchini aylanib o‘tib, uning orqa tomoniga yugurib ketadi. Agar u raqib jamoa o‘yinchilari to‘pni oshirib bo‘lgunga qadar kolonna oxiriga etib borsa unda bir ochko oladi, boshqa jamoa ham o‘yinchisi to‘pni egallab olganligi uchun bir ochkoni qo‘lga kiritadi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

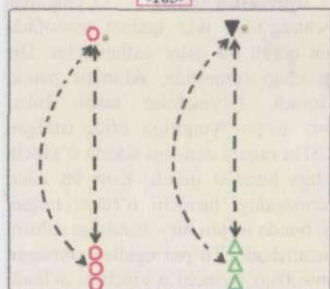
“Qotirishlar va to‘p”. O‘yinchilar maydon bo‘ylab harakatlanishadi va boshlovchining taqibidan qutilishga urinib, to‘pni bir – birlariga oshirishadi. Boshlovchining vazifasi to‘p qo‘lida bo‘lmagan o‘yinchini qotirish. Agar buni uddalay olsa, “qotirilgan” o‘yinchi uning o‘rnini egallaydi.

-164-



"To'p markazga". O'yinchilar ikkita jamoga bo'linadi. Darvozabon zonasidan 1 metr diametrga ega aylana chiziladi. Ularda sardorlar turadi. Har bir qarama – qarshi tomonda uchta to'pni olib ketuvchilar turadi, qolgan o'yinchilar esa kichik aylanalarda (diametri 50 sm) o'z sardori atrofida bir – biridan 3 metr masofada turadi. Murabbiy ixtiyoriy tarzda to'pni olib ketuvchilardan biriga uzatadi, u o'z maydonlari yarmisidagi kichik aylanalarda joylashgan o'yinchilarga to'pni oshirib yuboradi. O'yinchilarning vazifasi to'pni sardorga uzatishdan iborat, to'pni olib ketuvchilar esa bunga qarshilik ko'rsatishga urinishadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

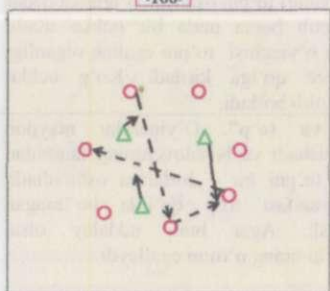
-165-



"Uzatding o'tir". O'yinchilar ikki – uchta kolonnada joylashadi. Har bir kolonnaning qarshisida 4–5 metr masofada to'p bilan sardor turadi. Murabbiyning signali bilan sardor to'pni kolonnadagi birinchi o'yinchiga uzatadi, u to'pni olib, orqaga qaytaradi va darhol utirib tayanish holatini egallaydi. Sardor ikkinchi turgan o'yinchi, uchinchi va qolgan o'yinchilar bilan to'pni uzatishlarni amalga oshiradi. To'p uzatishlarni hammadan ertaroq yakunlagan jamoa g'olib sanaladi.

Variant: kolonnadagi so'ngi o'yinchi to'pni sardorga uzatmaydi, balki to'pni olib yurishni bajarib, sardor o'rmini egallaydi.

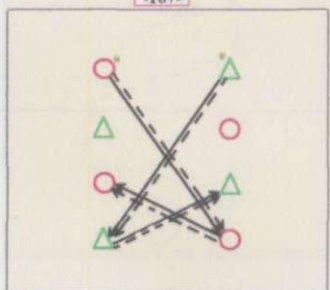
-166-



"To'pni onaboshiga (boshlovchiga) berma". Hamma o'yinchilar, ikki – uchta onaboshidan (boshlovchidan) tashqari, aylana bo'ylab turadilar va o'zaro to'p oshirishni boshlaydilar. Aylana ichida turgan onaboshilarning vazifasi to'pga qo'lini tegizishdan iborat. To'pga qo'l tekizgan onaboshi o'rmini to'p uzatishni aniq bajara olmagan o'yinchi egallaydi.

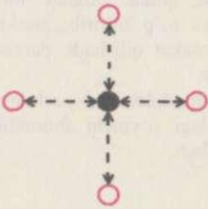
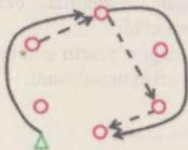
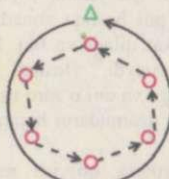
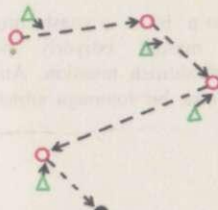
Variant: o'yin uch soniya qoidasini kiritish orqali qiyinlashtiriladi.

-167-

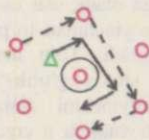


"To'pni ot yugur!" o'yinchilar ikkita qatorda taqsimlanadilar va bir – biridan 5 m masofada yuzma – yuz zal bo'ylab turib oladilar. Birinchi qatorda turgan o'yinchilar birinchi – ikkinchiga, ikkinchi qatordagilar ikkinchi birinchiga sanaladi. Birinchi raqamlilar – bir jamoa, ikkinchi raqamlilar – boshqa jamoa. Qatorlardagi eng oxirgi o'yinchilar qo'lida to'p. O'yinchining maqsadi maydonchadagi joyni o'zgartirgan holda (bir qatordan boshqasiga diagonal bo'ylab yugurish orqali) to'p oshirishlarni imkon qadar tezroq tugatishdan iborat.

Variant: to'p oshirishlar o'miga o'yinchilar to'pni

-168- 	olib yurib harakatlanishdan foydalanishlari mumkin. “To‘p o‘rtadagiga”. O‘yinchilar bir nechta aylanalar hosil qiladi. Har bir aylana markazida o‘rtasida o‘yinchi turadi. U to‘pni g‘alma – galdan aylana bo‘ylab o‘z o‘rtog‘lariga otadi, ular esa to‘pni orqaga qaytarishadi. Oxirgi o‘yinchidan to‘pni olib, o‘rtadagi uni yuqoriga ko‘taradi. To‘p uztishlarni birinchi bo‘lib yakunlagan jamoa g‘olib bo‘ladi. Shundan so‘ng markaziy o‘yinchini almashtirish mumkin. Agar to‘pni oshirish vaqtida u erga tushib ketsa, uni ko‘tarib o‘yinni davom ettirish lozim. O‘rtadagi o‘yinchi o‘yinчилarning galini o‘tkazib yuborishga ruxsat berilmaydi, u har bir o‘yinchi qam navbatma – navbat to‘p uzatishi kerak.
-169- 	“To‘p qo‘shninga”. O‘yinchilar bir – biridan bir qadam narida aylana bo‘ylab turib oladilar. boshlovchi (onaboshi) aylana tashqarisida. Murabbiyning signali bo‘yicha o‘yinchilar biridan ikkinchisiga to‘p o‘zatadi. Boshlovchi aylana bo‘ylab yugurayotib, to‘pga qo‘l tekkizishga harakat qiladi. Agar u buni uddalay olsa, kimning qo‘lida to‘p turgan bo‘lsa, o‘sha o‘yinchi boshlovchi o‘rmini egallaydi. Yangi boshlovchi to‘p ushlab turgan o‘yinchi yonida aylana tashqarisida turadi va o‘yin davom ettiriladi. Boshlovchi o‘rnida bo‘lmagan yoki uning rolini qolgan o‘yinчилarga nisbatan kam bajargan o‘yinchilar g‘alaba qozanadi.
-170- 	“To‘pni quvib o‘t”. O‘yinchilar bir – biridan bir qadam narida aylana bo‘ylab turishadi. Boshlovchi aylana ortida turadi. Murabbiyning signali bo‘yicha o‘yinchilar biridan ikkinchisiga to‘p oshiradilar. Boshlovchi to‘p qaerga uzatilgan bo‘lsa, o‘sha tomonga aylana bo‘ylab yuguradi va to‘p uzatmani boshlagan o‘yinchi qam etib borgunga qadar to‘pdan o‘zib ketishga harakt qiladi.
-171- 	“Sardorlar”. Ikki jamoa o‘yinчилari o‘z maydonlari yarmisida joylashadilar. Sardorlar qarama-qarshidagi sirt chizig‘i orqasida turadi. O‘yin g‘andbol qoidolari asosida o‘tadi, faqat to‘p olib yurishni bajarish mumkin emas. O‘yinchilar o‘z sardorlari yoniga yaqinlashishlari va to‘pni maydonga sapchitgan holda unga to‘p uzatishlari kerak jamoaga 1 ochko. Birinchi bo‘lib 15 yoki 20 ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi. Variant: to‘p olib yurishdan foydalanib o‘ynash mumkin yoki to‘p uzatishdan oldin albatta aldanchi harakat bajarish zarur.

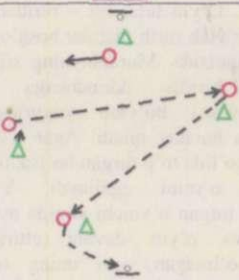
-172-



“Aniq to‘p o‘tish”. O‘yinchilar aylana bo‘ylab joylashadilar. Aylana markazida – o‘yinchi, darvozabon uni himoya qiladi. Signal bo‘yicha o‘yinchilar bir – birlariga to‘p oshirib, markazdagi o‘yinchiga tekkizishga harakat qilishadi, darvozabon esa bunga to‘sqinlik qiladi.

Variant: ikki to‘pdan foydalanib o‘ynash mumkin. Darvozabon va markazdagi o‘yinchi murabbiyning ixtiyoriga qarab o‘zgartiriladi.

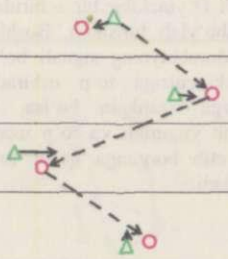
-173-



“Eng mergan”. Basketbol o‘yini gandbol qoidalarini bo‘yicha o‘tkaziladi. Xalqaga tushgan to‘p uchun 1 ochkodan bariladi, lekin to‘pni qanot hujumchisi xalqaga tashlasa, jamoa 3 ochko oladi. O‘yin jamolardan biri belgilangan miqdorda ochkolar to‘plagan vaziyatgacha davom etadi.

Variant: boshqa ampuadagi o‘yinchi eng meogan bo‘lishi mumkin. To‘p olib yurish taqiqlanadi.

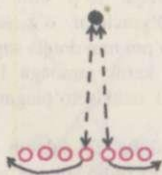
-174-



“Zonadan – zonaga”. O‘yin maydoni bir nechta teng qismlarga (ishtiroq etuvchi jamoalar soniga qarab) bo‘linadi. Ularning har birida har bir jamoadan bittadan o‘yinchi joylashadi. Bir jamoa o‘yinchilari to‘pga egalik qila turib, to‘pni boshqa zonadagi o‘z o‘yinchisiga uzatishga harakat qiladi va h.q. Har bir zonada 2–3 sportchi o‘ynaydi. Boshqa jamoa o‘yinchilari to‘pni ilib ketishga va uni o‘zaro uzatishga urinishadi. Barcha zonalarga uzatmalarni bajara olgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Variant: quyidagi shartlarni qo‘yish mumkin: to‘pni uzatishdan oldin aldamchi harakatni bajarish, to‘pni olib yurishga ruxsat berilmaydi va boshqa.

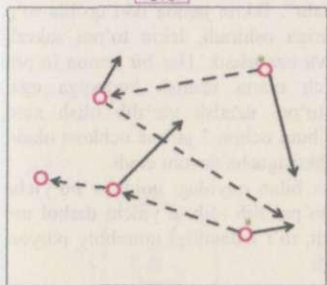
-175-



“Oxiriga tur”. Jamoa sardori qator o‘rtasida turgan istalgan o‘yinchiga to‘pni uzatadi. U to‘pni orqaga qaytarishi va qatorni boshi yoki oxiriga borib turishi kerak.

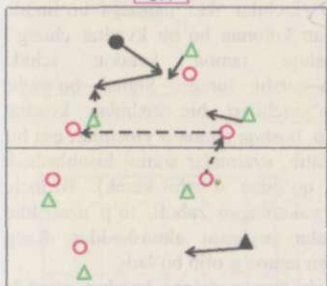
Variant: 2–3 ta to‘p bilan o‘ynash mumkin. O‘yinchilar orasidagi masofa ixtiyoriy bo‘lishi mumkin. Vazifani qiyinlashtirish mumkin. Aniq bir usulda to‘p uzatishga faqat bir tomonga siljish mos keladi.

-176-



“Yon tomonga yugur”. O‘yin cheklangan maydonda 5–6 kishi ishkirokida o‘tkaziladi. O‘yinchilar 2–3 ta to‘pni bir–biriga uzatishadi, to‘pni olib yurish mumkin emas. To‘pni 1 soniyadan ko‘proq ushlash mumkin emas. To‘p uzatilgandan so‘ng o‘yinchi qarama – qarshi tomonga harakatlanadi va bu paytda unga to‘p uzatishga ruxsat berilmaydi. Xato qilgan o‘yinchi o‘yindan chiqadi.

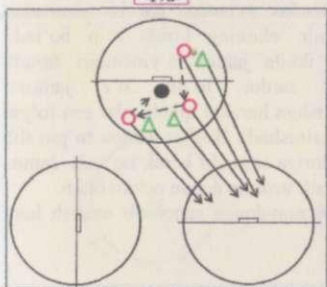
-177-



“Ovchi darvozabon”. Ikkita jamoa o‘ynaydi. Bir jamoa o‘yinchilari, to‘pni o‘zaro uzatayotib, o‘z darvozaboni yoniga yaqinlashishga harakat qilishadi. Darvozabon qarama– qarshi tomonda turadi. O‘yinchilar unga to‘p uzatishga urinishadi. Boshqa jamoaning vazifasi to‘pni ilib ketib, o‘zaro harakatlangan holda o‘z darvozaboniga to‘pni o‘zatishtan iborat. Har bir darvozabonga oshirilgan to‘p uchun jamoa 1 ochko oladi. Ma‘lum miqdordagi ochkolarni birinchi bo‘lib to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Variant: o‘yinchilar orasidagi uzatmalar sonini cheklash mumkin. Darvozabon faqat aniq bir zonada o‘ynashi yoki maydon bo‘ylab erkin harakatlanishi mumkin.

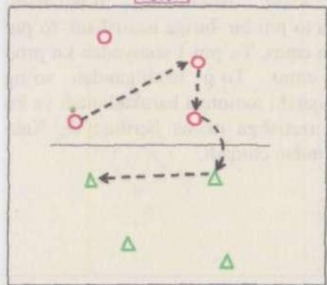
-178-



“Bitta darvozaga o‘yin”. Maydonda uchta doira chizilgan. Doiralari ortasidan chiziq tortilgan, uning markazida darvoza chizilgan, darvozabonlar uni himoya qilishlari kerak. Murabbiyning signali bo‘yicha bir jamoa o‘yinchilari bir–biriga to‘p uzatishadi va qulay paytda uni o‘zlarining darvozaboniga oshirishga harakat qilishadi. Raqiblar bunga qarshilik ko‘rsatadi va to‘pni ilib ketishga urinishadi. Agar buni uddasidan chiqishsa, jamoalar rollarini va bir doiradan boshqasiga o‘tib joylarini almashadilar.

Variant: gandbolchilarga faqat “o‘z” doiralari chegarasida harakatlanishga ruxsat beriladi.

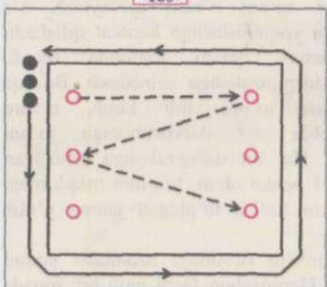
179.



"To'p to'r ustida". Ikki jamoa ikki qo'lda to'p to'r ustidan bir-biriga oshiradi, lekin to'pni sakrab turib ilib olishlari va uzatishadi. Har bir jamoa to'pni o'z maydonida uch marta uzatish huquqiga ega. Tayanch holatda to'pni uzatish va ilib olish xato hisoblanadi, jamoa buni uchun 3 jarima ochkosi oladi. O'yin 15 jarima ochkosigacha davom etadi.

Variant: to'plar bilan quyidagi qoidalar bo'yicha o'ynash mumkin: to'pni ilib olib, o'yinchi darhol uni to'r ustidan oshiradi, to'r balandligi murabbiy ixtiyori bo'yicha belgilanadi.

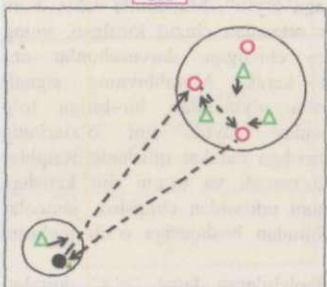
180.



"Poygalar". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi. Birinchisida bittadan kolonna bo'lib kvadrat chizig'i tashqarisida, boshqa jamoa kvadrat ichida bir-biriga qarama-qarshi turadi. Signal bo'yicha birinchi jamoa o'yinchilari bir kishidan kvadrat atrofida yugurishadi, boshqa jamoa o'yinchilari esa bir-birlariga to'p uzatib, uzatmalar sonini hisoblashadi (to'p hammaning qo'lidan o'tishi kerak). Birinchi jamoa yugurishni yakunlagan zahoti, to'p uzatishlar to'xtatiladi. Jamoalar joylarini almashadilar. Ko'p uzatmalarni bajargan jamoa g'olib bo'ladi.

Variant: birinchi jamoa to'pni kvadrat atrofida olib yurishi, ikkinchi jamoa esa aniq bir usulda to'p uzatishlarni baharishi mumkin.

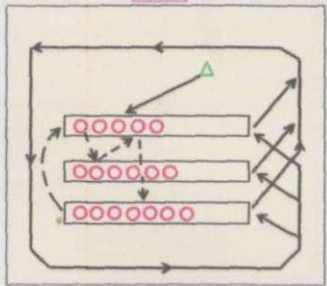
181.



"To'pni o'z jamoangga uzat". Maydonga ikki ta aylana chiziladi. Kichik aylanada har bir jamoadan ikki ta sardor turadi, ularning birida to'p bo'ladi. Boshqa aylanada ikkita jamoa o'yinchilari turadi. Signal bo'yicha sardor to'pni o'z jamoasi o'yinchilariga uzatishga harakat qiladi, ular esa to'pni unga qaytarishga urinishadi. Boshqa jamoa to'pni ilib ketishi va o'z sardoriga uzatishi kerak bo'ladi. Jamoa har bir muvaffaqiyatli uzatma uchun ochko oladi.

Variant: to'pni maydonga sapchitib uzatish ham mumkin.

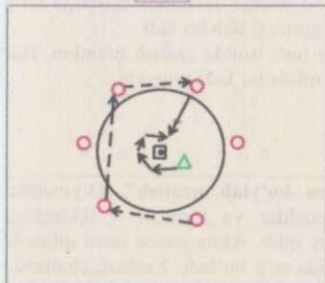
182.



"Joy uchun kurash". Maydonga 3 ta gimnastika o'rindig'i qo'yiladi. Unda turli miqdorda o'yinchilar o'tirishadi (birida 5 kishi, ikkinchisida 6 kishi, uchinchisida 7 kishi). O'rtada boshlovchi (onaboshi) turadi. O'yinchilar boshqa o'rindiqda o'tirgan o'yinchilarga to'p uzatadilar. Boshlovchi to'pni tutib olishga harakat qiladi. Agar u buni uddasidan chiqsa yoki o'yinchi to'pni ilib ololmasa, unda hamma o'rnidan turadi, jarima aylanasi yugurib o'tib, boshqa o'rindiqdan joy egallashadi. Boshlovchi bu vaqtda istalgan o'rindiqdan joy egallashga haqqi bor. Joy egallashga ulgurmagan o'yinchi boshlovchi bo'ladi.

Variant: 2-3 ta boshlovchilar bilan 2-3 ta to'pdan foydalanib o'ynash o'ynash mumkin. O'rindiqlardagi (zonarlardagi) o'yinchilar soni boshqacha bo'lishi, lekin albatta bir xil bo'lmisligi lozim.

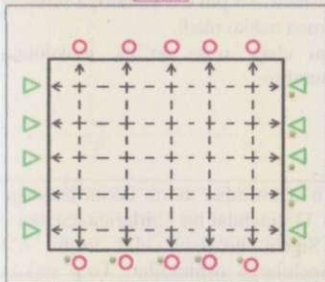
-183-



“To'pni himoyalash”. O'yinchilar aylana bo'ylab joylashadi. Aylana markazida gimnastika eshagi qo'yiladi. Uning ustiga to'ldirma to'p qo'yiladi va bir o'yinchi uni himoya qiladi. Signal bo'yicha o'yinchilar bir – birlariga gandbol to'pini uzatib, qulay vaziyat yuzaga kelganda to'ldirma to'pni urib tushirishga harakat qilishadi.

Variant: ikkita to'p bilan o'ynash mumkin. To'ldirma to'pni himoya qilayotgan o'yinchi, odatda darvozabon bo'ladi.

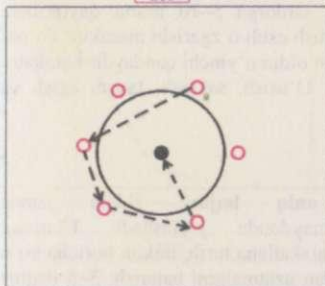
-184-



“Har xil uzatmalar”. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalardan birining o'yinchilari, ikki guruxga bo'linib, kvadratning qarama – qarshi tomonida turishadi. Har bir jamoa 5 ta to'pga ega. Ular to'plarni bir – birlariga uzatadi: birinchi jamoa o'yinchilari – havodan, ikkinchi jamoa – maydonga sapchitib. Uzatishlar 60 – 90 soniya davomida bajariladi. Jamoalar tomonidan bajarilgan uzatmalar soni hisoblanadi va shu tarzda g'olib aniqlanadi.

Variant: to'p uzatishlarning boshqa usullaridan foydalanish mumkin.

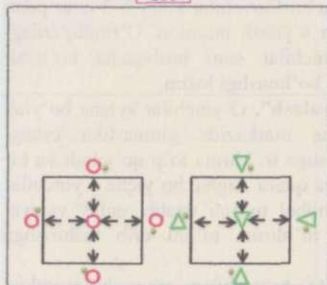
-185-



“Qarsak chalishlar”. Hamma o'yinchilar aylana bo'ylab turadilar. O'rtada darvozabon. O'yinchilar bir – birlariga to'p uzatadilar, ulardan biri esa darvozabonga. Darvozabon to'pni ilib olishdan oldin qarsak chaladi. O'yin 10 ochkogacha davom etadi. To'pni 3 soniyadan ko'p ushlab turish mumkin emas.

Variant: ikki to'p bilan o'ynash, to'p uzatishdan oldin aldamchi harakat bajarish, 2-3 marta qarsak chalish mumkin.

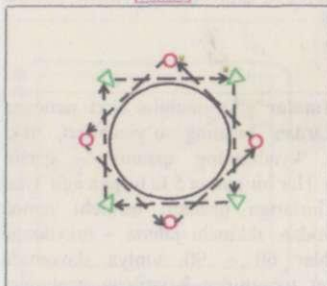
186.



“To‘plar bilan poygalar”. O‘yinchi 5 kishidan bo‘lib guruxlarga bo‘linadi. To‘rtta o‘yinchi kvadrat hosil qiladi. Ulardan biri– raxbar kvadrat markazida turadi. To‘rtta o‘yinchi qo‘llarida to‘p bo‘ladi. Signal bo‘yicha ular galma – galdan to‘pni raxbarga uzatadi. O‘yinda 1–3 daqiqa davomida raxbarga ko‘p marta to‘p uzatgan gurux g‘olib bo‘ladi.

Variat: to‘pni turli usulda uzatish mumkin. Har bir o‘yinchi rahbar rolda bo‘lishi mumkin.

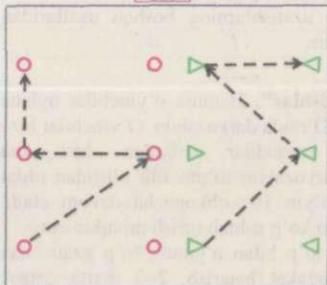
187.



“To‘pni aylana bo‘ylab uzatish”. O‘yinchi aylana bo‘ylab turadilar va birinchi – ikkinchiga sanaydilar. Shunday qilib, ikkita jamoa hosil qilinadi. Jamoalar sardorlarida to‘p bo‘ladi. Xushtak chalinishi bilan ular to‘pni ko‘rsatilgan yo‘nalishda o‘z jamoalari o‘yinchi-lariga uzatishadi. To‘pni o‘z sardoriga birinchi bo‘lib qaytargan jamoa ochko oladi.

Variat: to‘pni chap, o‘ng qo‘lda, maydonga sapchitib uzatish mumkin.

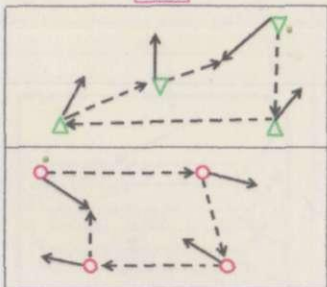
188.



“Bumerang”. 6–8 kishidan iborat ikkita jamoaga sardorlar saylanadi. O‘yinchi bir –birlariga qarama – qarshi turadilar. Signal bo‘yicha ular to‘pni o‘z jamoalaridagi o‘yinchi-larga oshiradilar. To‘p imkon qadar tez o‘yinchi-dan – o‘yinchi-ga uzatilishi lozim.

Variat: to‘p sardorga 5–10 marta qaytarilishi mumkin. To‘p uzatish usuli o‘zgarishi mumkin. To‘pni qabul qilib olishdan oldin o‘yinchi qandaydir harakatni bajarishi mumkin. O‘tirish, sakrash, tanani egish va h.k.

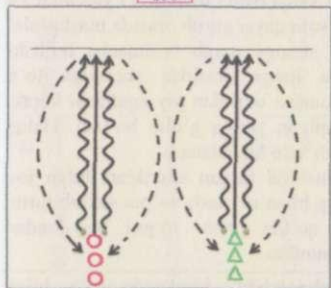
189.



“Uzatmani aniq bajar” Ikkita jamoa chegaralangan maydonda joylashadi. Ularning maqsadi – erkin harakatlana turib, imkon boricha ko‘p marta oyoq orasidan uzatmalarni bajarish. 3–5 daqiqa davomida ko‘p marta uzatma bajargan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Variat: to‘pni bir qo‘lda, ikkal qo‘lda uzatish mumkin. Ikkita to‘pdan foydalanish maqsadga muvofiq.

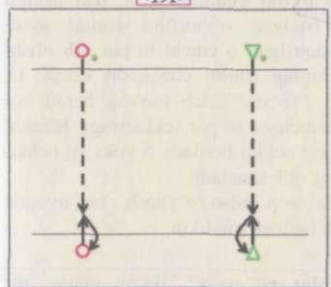
190.



“Qo’shloq kegli”. O’yinchilar ikkita jamoaga bo’linadilar. Oldinda sardorlar turadi, ular qarshisida to’plar yotadi. Signal bo’yicha ular ikkala to’pni maydon bo’ylab chiziq tomonga yumalab borishadi, ularni ko’tarib oldinda turgan o’yinchiga berishadi. Vazifani tezroq bajargan jamoa g’olib bo’ladi.

Variant: avval gandbol to’plari, keyin basketbol yoki to’ldirma to’plar bilan o’ynash, estafetani utomonga va orqaga bajarish mumkin.

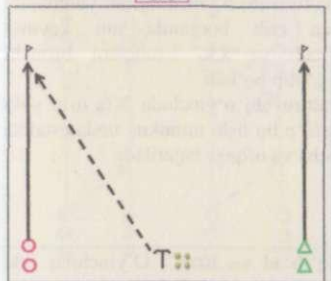
191.



“Kim merganroq”. O’yinchilar juft –juft bo’lib turishadi. Biri chiziqning bir tomonida, boshqasi – ikkinchi tomonda. Ularning birida to’p. Murabbiyning signali bo’yicha u ko’krak darachasida to’pni uzatadi. Uning sherigi chiziqni kesib o’tib, to’pni ilib olishi hamda to’pni orqaga oshirib, boshlang’ich o’rnini egallashi lozim. O’yinchining chiziqdan boshlang’ich egallaydigan joyigacha va o’yinchilar orasidagi masofa shug’ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab tanlanadi.

Variant: ikkala o’yinchi joy almashishi mumkin. (2), to’pni turli hml usullarda uzatishlari mumkin. To’plarni har berishda ham bo’lishi mumkin (3).

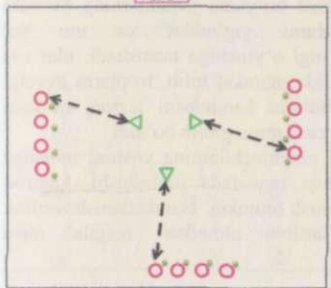
192.



“Aniq uzatma”. O’yinchilar juft –juft bo’lib yon chiziq yonida turadilar. Yon chiziqda bir xil masofada bayroqchalar qo’yidiladi. Maydon o’rtasida o’yin raxbari turadi. Uning qo’lida – to’p. Signal bo’yicha birinchi juftlikdagi o’yinchilar har xil tomonlarga bayroqlar tarafga yugurishadi. Rahbarning maqsadi – bayroqchaga birinchi bo’lib etib kelgan o’yinchiga to’p oshirish, 10 ta urinishdan ko’p marta to’g’ri va aniq uzatmalarni bajargan rahbar g’olib bo’ladi.

Variant: to’pni olgan o’yinchi darvozaga zarba berishi mumkin. Rahbarning vazifasini darvozabonlar yoki o’yinni taqsimlovchi o’yinchilar bajarishi mumkin.

193.

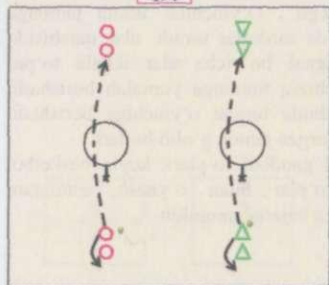


“Sardor”. O’yinda 2–3 ta jamoa o’ynaydi. Ular sardorlarni tanlashadi, sardorlar to’p bilan o’z jamoalaridan

3–5–8 m masofada turadilar. Signal bo’yicha sardorlar tezda (galma–galdan) o’z o’yinchilariga to’p uzatadilar, o’yinchilar esa imkoni boricha tezroq to’pni orqaga sardorga qaytarishlari kerak bo’ladi. O’z sardoriga 20, 50 ta uzatmalarni tezroq bajargan jamoa g’olib bo’ladi.

Varianti: O’yinchilarning har biri sardor roliga bo’lishi kerak. Uzatmalarni turli xil usullarda: bir qo’lda, maydonga sapchitib va x.k., bajarishlari mumkin.

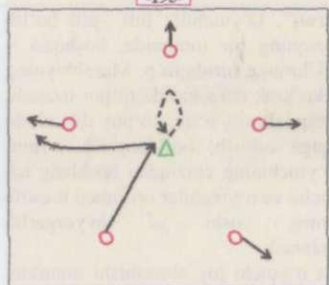
194.



"Oltin halqa". O'yinchilardan 5-6 metr narida 1-1,5 metr radiusli xalqa osib quyiladi. O'yinchilar va halqa orasidagi masofa qaysi guruh orasida mashg'ulat o'tayotgan bo'lsa, shunga qarab boshqacha bo'lishi mumkin. O'yinchi halqa orasidan sherigiga to'p uzatish va o'z kolonnasi oxiridan joy egallashi kerak. Kam marta xato qilgan jamoa g'olib bo'ladi. Halqa yonidan to'p uzatish xato hisoblanadi.

Variant: qarshishida turgan sheriklari bilan joy almashish, ikki to'p bilan o'ynash, to'pni sakrab turib, chap yoki o'ng qo'lda otish, to'pni maydondan ko'tarish va x. k. mumkin.

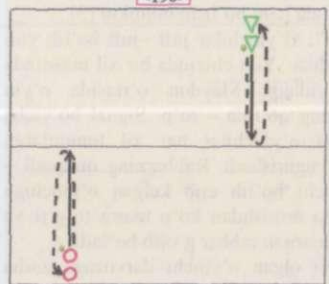
195.



"O'yinchini chaqirish" Markazda to'p bilan o'yinchi turadi. U to'pni yuqoriga (2m, dan baland emas) otadi va istalgan o'yinchini ismini aytib chaqiradi. Ismi chaqirilgan o'yinchi to'pni ilib olishi va boshqa o'yinchining ismini chaqirishi kerak. U, to'pni ilib olgach, "to'xta!" deb buyruq beradi va yaqinda turgan o'yinchiga to'pni tekkizishga harakat qiladi. To'p tekka bir ochko beriladi. 5 yoki 10 ochko to'plagan o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant: ikkita to'p bilan o'ynash, bir oyoqda to'pga harakatlanib bugarish mumkin.

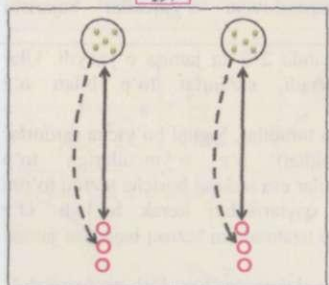
196.



"To'pni yumalat va uzat". Ikkita jamoa sitr chizig'i ortida saflanishadi. Signal bo'yicha to'pni ushlab turgan yo'naltiruvchi o'yinchilar uni yumalatib, markaziy chiziqqa etib borganda uni keyingi o'yinchiga uzatishadi va x.k. Estafetani birinchi yakunlagan jamoa g'olib bo'ladi.

Variant: yo'naltiruvchi o'yinchida 2 ta to'p yoki hamma o'yinchida to'p bo'lishi mumkin, unda estafeta markaziy chiziqqacha va orqaga bajariladi.

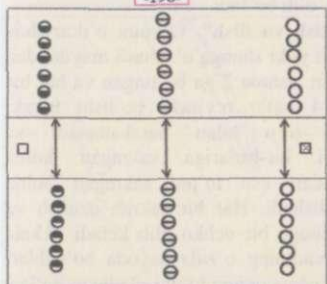
197.



"To'plarni yig'ib ol va uzat". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi. Bir-biridan 2-3 metr masofada aylanalar ichida 5-6 ta (basketbol, gandbol, to'ldirma) to'plar turadi. Signal bo'yicha jamoalarning birinchi o'yinchilari to'plarni yig'adilar va uni tez jamoalaridagi keyingi o'yinchiga uzatishadi, ular esa to'pni yo'qotmaslikka harakat qilib, to'plarni avvalgi joyiga qo'yadi. Bularni hammasini tezroq va kam xatolar bilan bajargan jamoa g'olib bo'ladi.

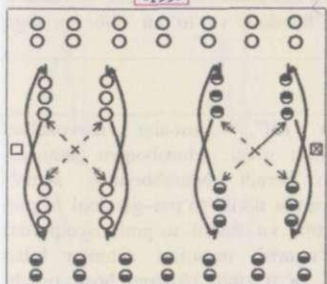
Variant: shug'ullanuvchilarning yoshini inobatga olgan halda boshqa masofada joylashishi, kamroq to'plardan foydalanish mumkin. Harakatlanish usulini, to'plarni tutish, tartibini oldindan belgilab olish mumkin va h.k.

-198-



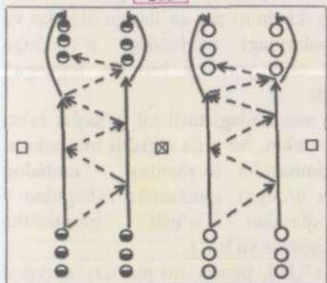
“Joy almashtirayotib, to‘p uzatish va ilib olish”. Shug‘ullanuvchilar 2–3 ta jamoaga bo‘linishadi va qarama–qarshi kolonnalarda joylashishadi. Bitta kolonna o‘yinchisi boshqa kolonnadagi o‘yinchiga to‘p uzatadi va tezlik bilan qarama – qarshi jamoa o‘yinchilarining oxiriga borib turadi. Qarshida turgan va to‘pni qabul qilib olgan sherigi xuddi shu vazifani bajaradi va hamma o‘yinchilar to‘p uzatishlarni bajarib bo‘lgunga qadar o‘yin davom etadi. To‘pni faqat belgilangan usulda uzatish kerak. Raqibga halaqit bermaslik lozim. Qaysi jamoa o‘yinchilari vazifani tezroq va aniqroq bajarsa. O‘sha jamoa g‘olib bo‘ladi.

-199-



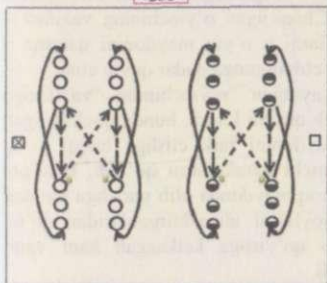
“Qarama – qarshi uzatmalar” Har bir jamoa o‘yinchilari ikkita qarama–qarshi kolonnalarga saflanadi. Bir kolonna 8–10 m masofa narida ikkinchi kolonnaga qarama–qarshi turadi. Birinchi kolonnaning boshlovchisi diagonal bo‘ylab qarshidagi kolonnaning boshlovchi o‘yinchisiga to‘p uzatadi. Turgan joyida to‘pni qabul qilib olib, keyin uni uzatib, o‘yinchi qarshidagi qalonna oxiriga borib turadi. Uzatmalarni faqat belgilangan usulda bajarish zarur. O‘yinni birinchi yakunlagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

-200-

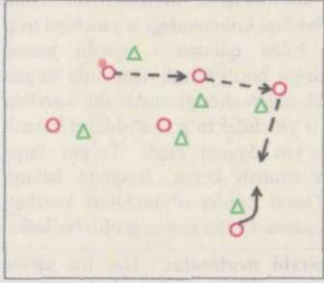


“Ajralganda to‘p uzatish”. Jamoalar o‘yinchilari qarama–qarshi kolonnalarda, sxemada ko‘rsatilganidek joylashadi. Birinchi o‘yinchi o‘qituvchining signali bo‘yicha “uzoqlashish” uchun yugurishni boshlaydi, boshqasi uning oldinga harakatlanib ketyotganligini inobatga olgan holda unga to‘p uzatadi. To‘pni qabul qilib olib, birinchi o‘yinchi o‘z navbatida uni qarshidagi kolonnaga (diagonal bo‘ylab) uzatadi, o‘zi esa to‘g‘risidagi kolonnaning oxiriga borib turadi. (sxemaga qarang). Bu vazifani jamoaning hamma ishtiroqchilari galma – galdan bajaradi. Ko‘rish orqali nazorat qilmay turib, to‘p uzatishni bajarish mumkin emas. To‘p qo‘lda turganda uchtdan ko‘p qadam quymaslik kerak. Vazifani tezroq bajargan jamoa g‘olib bo‘ladi.

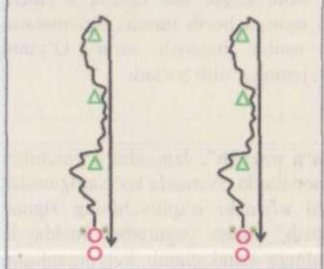
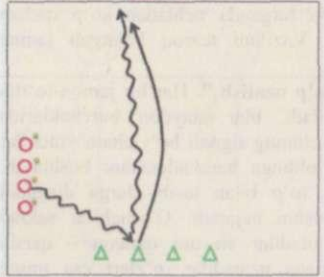
-201-



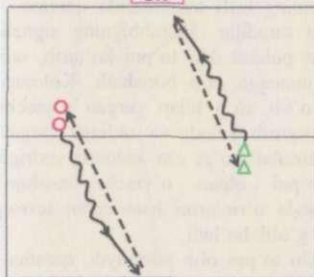
“Harakatda to‘p uzatish”. Har bir jamoa to‘rtta kolonna hosil qiladi, ular maydon burchaklarida joylashadi. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar juftligi to‘plarsiz oldinga harakatlanishni boshlaydi. Qarshidagi juftlik to‘p bilan turib ularga diagonal bo‘ylab to‘p uzatishni bajaradi. O‘yinchilar sakrab turib to‘pni ilib oladilar va uni qarama – qarshi tomondagi kolonnaga uzatadilar, o‘zlari esa uning oxiriga borib turadilar. To‘pni faqat belgilangan usulda uzatish lozim. O‘yin vaqtida musoboqalashayotgan jamoalar orasida masofa saqlanishi lozim. Qaysi jamoa o‘yinchilari to‘p uzatishni tezroq bajarsa va

-202- 	belgilangan marta kolonnalarda joylarini o'zgartira olsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi. “Sakrash, uzatish va ilish”. O'yinni o'tkazishda badminton maydoni yoki shunga o'xshash maydondan foydalanish mumkin. Jamoa 2 ga bo'lingan va har bir jamoada kamida 4 nafar o'yinchi bo'lishi kerak. Jamoalardan biri to'p bilan harakatlanadi va o'yinchilar to'pni bir-birlariga sakragan holda uzatishadi, boshqalari esa to'pni sakragan holda olishga harakat qilishadi. Har bir sakrab uzatish va qabul qilishlar jamoaga bir ochko olib keladi. Ikkala o'yinchi ham bir vaqtning o'zida havoda bo'lishlari shart emas. Agar boshqa jamoa to'pni oladigan bo'lsa, ular to'pni bir-biriga uzatishni boshlaydilar. O'yinda 3 qadam qoidasi qo'llaniladi va to'pni olib yurishga ruxsat etilmaydi.
---	---

To'pni olib yurish

-203- 	“To'pni olib o't”. Jamoalar darvozabon maydonchasidan start oladi. Musoboqani jamoalar sardorlari boshlab beradi. Murabbiyning signali bo'yicha ular bir vaqtda ikkita to'pni-gandbol to'pini (maydonga sapchitib) va futbol to'pini (oyoqlarda) olib yurishadi. Yugurish masofasi ustunlar bilan belgilab qo'yilgan va u sinq chiziqlari hosil qiladi. O'yinchilar finish (marra) chizig'ini kesib o'tganlaridan keyin ikkala to'pni qo'llariga oladilar va to'pni o'z jamoalaridagi navbatdagi o'yinchiga uzatadilar. To'pni olib yurishni birinchi tugangan jamoa g'olib bo'ladi. Variant: o'yin masofadagi turli xil to'siqlar bilan qiyinlashtirilishi mumkin, bu erda tegishli mashqlarni bajarish zarur (gimnastika to'shamasi – umbaloq oshish (oldinga va orqaga), gimnastika eshagidan – sakrashlar, oyoqlaridan o'tish, gimnastika o'rindig'idan – sakrashlar va h.k.).
-204- 	“Yetib olishlar”. Bir jamoa (to'plarsiz) maydon chizig'i bo'ylab bir qator turadi. Ikkinchi jamoa (to'p bilan) sitr chizig'ida joylashadi. To'plari bor o'yinchilar bittadan raqib safi yonidan yugurib o'tadilar va ulardan biriga tegib, to'pni olib yurish bilan qochadilar. Chaqirilgan o'yinchining vazifasi – to'pni bor o'yinchilarni u o'yin maydonini qarama – qarshi chegarasiga etib olgunga qadar quvib etish. Variant: quvayotgan o'yinchining vazifasiga raqibdan to'pni olib quyish kiradi, bunda qochayotgan o'yinchi o'yin maydonini tark etishga haqqi yo'q. Tezlanishlar, aldamchi harakatlarni qo'llab, u to'pni imkon qadar uzoqroq maydonda olib yurishga harakat qiladi. Jamoalar joylarini almashtirganlaridan so'ng g'olib to'pni olib qo'yishga kerkazgan kam vaqti bo'yicha aniqlanadi.

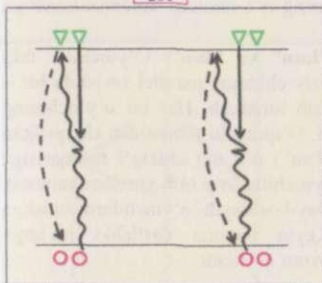
-205-



"To'pni olib yurish va uloqtirish bilan estafeta".

O'yinchilar ikkita kolonnada joylashadilar va qarama – qarshi tomondagi darvozaga yuz o'girib turadilar. Bunda shug'ullanuvchilar markaziy chiziqda turadilar. Murabbiyning signali bo'yicha birinchi o'yinchilar to'pni olib yurgan holda darvozabon zonasigacha yugurib boradilar va darvozaga zarba yo'llaydilar. Keyin, to'p darvozaga kirgan kirmaganligidan qat'iy nazar ular to'pni ko'tarib olib, uni ikkinchi raqamli o'yinchiga uzatadilar.

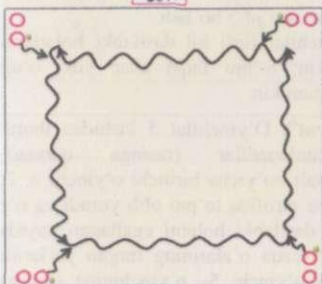
-206-



"Himoyachidan o'tib ol".

Maydonda ikkita ko'ndalang chiziq chiziladi. Chiziqlardan birining orqasida hujumchilar jamoasi turadi (birinchi o'yinchining qo'lida to'p bo'ladi). Ikkinchi chiziq ortida (maydonning boshqa tomonida) kolonna bo'lib himoyachilar joylashadi. Himoyachilar kolonnasining boshida maydon o'yinchi maydon markaziga chiqadi. Rahbarning signali bo'yicha birinchi hujumchi to'p bilan oldinga yugurib chiqadi va dribling hamda aldamchi harakatlar yordamida himoyachidan "o'tishga" va himoyachilar jamoasi chizig'i orqasida to'pni polga urishga harakat qiladi. Keyin hujumchi to'pni havodan uzoqqa otib, to'pni o'z jamoasidagi ikkinchi o'yinchiga qaytaradi. Bu paytda birinchi himoyachi maydondan ketadi, ikkinchi hujumchining qarshisiga, ikkinchi himoyachi chiqib keladi va x.k. Hamma hujumchilar va himoyachilar maydonda o'ynab bo'lgandarida, jamoalar rollarini o'zgartiradilar hamda o'yin takrorlanadi. Hujumda mavaffaqiyatli yorib chiqish va to'pni o'z jamoasiga uzatgani uchun o'z jamoasiga 1 ochko keltiradi. Himoyachi to'pni olib quyganda boshqa jamoa 1 ochko oladi.

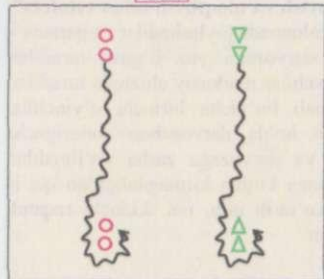
-207-



"To'pni olib yurgan o'yinchilar poygasi".

O'yinchilar to'rtta jamoaga bo'linadi, ularning har biri maydon burchaklaridan birini egallaydi va kolonna bo'lib saflanadi. Birinchi o'yinchilar qo'lida to'p bo'ladi. Signal bo'yicha yon sirt chiziqlar bo'ylab o'ng tomonga to'p olib yurish boshlanadi. To'pni olib yurayotgan har bir o'yinchi aylana davomida oldinda turgan o'yinchiga etib olishga harakat qiladi, buning uchun uning jamoasiga 1 ochko beriladi. O'yinchilar maydon burchaklarini kesib o'tmasliklari uchun burilishlarda ustunlar yoki to'ldirma to'plar qo'yib quyish mumkin. O'z jamoasiga etib borib o'yinchi to'pni navbatdagi raqamli o'yinchiga uzatadi, u darhol o'yinga kirishadi. Jamoalarning to'plagan eng ko'p ochkolari yig'indisiga qarab o'yinga yakun yasaladi.

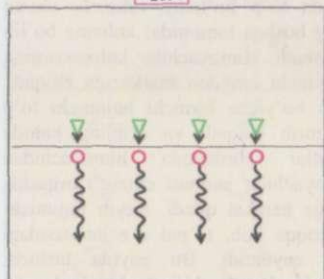
-208-



“Qarshidan ikkita to‘p bilan”. Ikkita jamoa o‘yinchilari maydonning turli tomonlarida qarama – qarshi kolonnalarda turadilar. Murabbiyning signali bo‘yicha o‘yinchilar poldan ikki to‘pni ko‘tarib, uni qarshi tomondagi jamoaga olib borishadi. Kolonna orqasidan aylanib o‘tib, to‘p bilan yurgan o‘yinchi kolonna boshiga yugurib keladi va oldinga turgan o‘yinchiga to‘pni uzatadi, o‘zi esa kolonna oxiriga borib turadi. To‘pni olgan o‘yinchi mashqni takrorlaydi. Maydonda o‘rinlarini hammadan tezroq almashtirgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

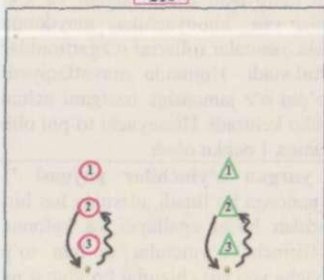
Variant: o‘yinchi to‘pni olib yurmaydi, qarama-qarshi tomondagi kolonnada turgan o‘yinchiga to‘p uzatadi, shundan so‘ng o‘z jamoasi kolonnasi oxiriga borib turadi.

-209-



“To‘p bilan “kun” va “tun”. O‘yinchilar ikki qator bo‘lib markaziy chiziqqa parallel ravishda bir – birlariga orqa o‘girib turishadi. Har bir o‘yinchining qo‘lida to‘p bo‘ladi. O‘qituvchi tomonidan chaqirilgan jamoa (masalan “Tun”) o‘z uyi chizig‘i tashqarisiga ko‘chadi, bunda o‘yinchilar to‘p olib yurishni bajaradi. “kun” jamoasi quvlay boshlaydi, o‘yinchilarni tutishga harakat qiladi. Keyin hamma dastlabki joylarga qaytadi va o‘yin davom ettiriladi.

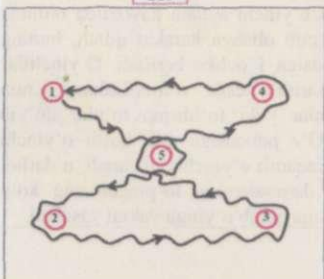
-210-



“Tayyor tur”. O‘yinchilar, rasmda ko‘rsatilganidek, ikkita jamoaga bo‘linishadi va raqamlar bo‘yicha sanashadi. Har bir jamoa orqasida to‘p turadi. Murabbiy raqam aytadi. Chaqirilgan o‘yinchilar to‘plarni olib, ularni bir yo‘nalishda olib yurishadi. O‘z joyiga birinchi bo‘lib qaytib kelgan o‘yinchi o‘z jamoasiga 4 ochko, ikkinchi o‘rinda kelgan –3 ochko, uchinchi esa 1 ochko oladi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

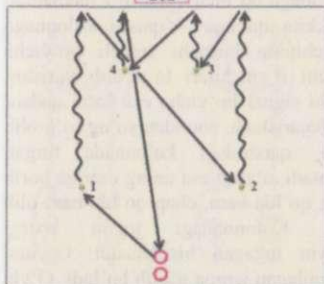
Variant: o‘yinchilar turli hil dastlabki holatlarni egallashlari mumkin: to‘pni faqat chap yoki o‘ng qo‘lda olib yurish mumkin.

-211-



“Yopiq mashrut”. O‘yinchilar 5 kishidan iborat jamoalarga taqsimlanadilar (rasimga qarang). Murabbiyning signali bo‘yicha birinchi o‘yinchi 5, 2, 3, 5, 4 – o‘yinchilar atrofida to‘pni olib yuradi va o‘z joyiga qaytadi. U dastlabki holatni egallagan paytda qolgan o‘yinchilar tezda o‘zlarining turgan joylarini almashtiradilar. 1– o‘yinchi 5– o‘yinchining o‘rniga yuguradi, 5– o‘yinchi 2– o‘yinchini o‘rniga, 2– o‘yinchi 3– o‘yinchini o‘rniga, 3– o‘yinchi 4– o‘yinchini o‘rniga, 4– o‘yinchi 1– o‘yinchini o‘rniga. O‘yin hamma o‘yinchilar dastlabki joylarini egallab bo‘lganlarida tugaydi.

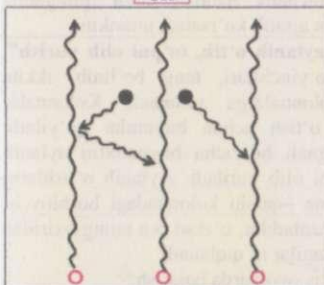
-212-



“Joyiga qo’y” O’yinchilar chiziq yonida kolonna bo’lib turib oladilar. Signal bo’yicha birinchi o’yinchi birinchi to’pga qarab yuguradi va uni chiziqqacha olib yuradi, keyin ikkinchi, uchinchi to’pga yuguradi va huddi o’sha to’p olib yurishni bajaradi. To’rtinchi to’pni o’tkazganda maydonga ikkinchi o’yinchi yugurib chiqadi va to’plarni avvalgi joyiga qaytaradi. Huddi shuni qolgan o’yinchilar ham bajaradi. O’yinni tezroq tugatgan jamoa g’olib bo’ladi.

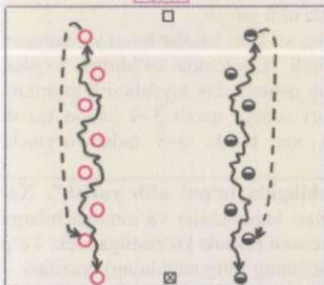
Variant: ikkita to’p olib yurish yoki har xil usulda to’p olib yurishni bajarish mumkin. Bir vaqtning o’zida bir kolonnadan ikkita gandbolchi star olishi mumkin.

-213-



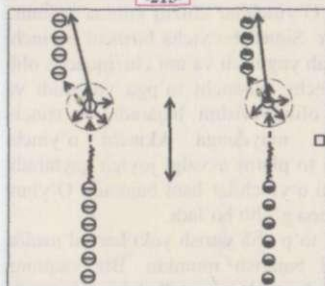
“To’p olib yurish bilan o’tib olish”. Maydon markazida ikkita gandbolchi to’psiz turadi. Qolgan o’yinchilar to’pni egallab turib, sirt chizig’i orqasida dastlabki joyni egallaydi. Murabbiyning signali bo’yicha to’pi bor o’yinchilar sirt chizig’iga qarama – qarshi yo’nalishda harakatlanishadi. Markazdagi ikkita o’yinchining vazifasi to’p bilan yurgan o’yinchilarni ko’prog’ini “tutib” olishdan iborat.

-214-



“To’p bilan aylanib o’tib va uni yumalatib estafeta”. Jamoalar kolonnaga bir kishidan saflanishadi. O’yinchilar orasidagi masofa 1–1.5m. Birinchi ishtiroqchi kolonnadan 2–3 qadam masofada unga yuzi bilan qarab turadi. O’qituvchining signali bo’yicha u hohlagan qo’lda kolonna bo’ylab o’yinchilarni aylanib o’tib to’pni olib yuradi. Aylanib o’tishlarni tugatib, u to’pni navbatdagi o’yinchiga yumalatadi, o’zi esa hamma o’yinchilar oxiriga borib turadi. Keyin o’yinchilar o’z joyidan aylanib o’tishlarni bajarishni boshlaydi. Vazifani birinchi bajargan jamoa g’olib bo’ladi. To’pni istalgan qo’lda olib yurish boshlanadi, keyin belgilangan qo’lda to’p olib yurishga o’tiladi, qo’llarni almashtirgan holda, passif turgan o’yinchidan to’pni yashirib bajarish ham mumkin.

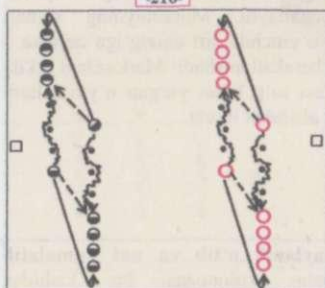
-215-



"To'pni olib yurishda to'satdan to'xtash"

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi, ular o'z navbatida, ikkiga bo'linib, ikkita qarama – qarshi kolonnaga saflanadi. O'qituvchining birinchi signali bo'yicha kolonnaning birinchi o'yinchilari to'p olib yurishni bajarishadi, ikkinchi signal bo'yicha esa katta qadam tashlab to'xtashni bajarishadi, shundan so'ng to'p olib yurishni to'xtatib, qarshidagi kolonnada turgan o'yinchiga to'p uzatadi, o'zlari esa uning oxiriga borib turadi. To'pni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham olib yurish mumkin. Kolonnadagi joyini oxirgi o'zgartirganda o'yin tugagan hisoblanadi. O'yinni birinchi bo'lib yakunlagan jamoa g'olib bo'ladi. O'yin vaqtida to'p olib yurish texnikasiga diqqat qaratish lozim, o'yin keyinchalik batafsil tahlil qilinganda yaxshi o'yinchilarni ajratib ko'rsatish mumkin.

-216-



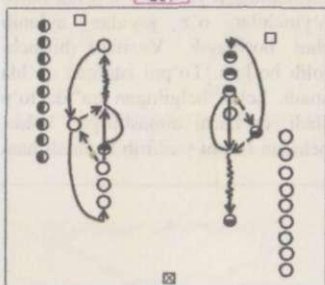
"Buyumlarni aylanib o'tib, to'pni olib yurish".

Har bir jamoa o'yinchilari, teng bo'linib, ikkita qarama-qarshi kolonnalarga saflanadi. Kolonnalar o'rtasida aylanib o'tish uchun buyumlar qo'yiladi. O'qituvchining signali bo'yicha buyumlarni aylanib o'tgan holda to'pni olib yuriladi. Aylanib o'tishlarni tugatib, ular qarama – qarshi kolonnadagi boshlovchi o'yinchiga to'pni uzatadilar, o'zlari esa uning oxiridan joy oladilar. Quyidagilar ta'qiqlanadi:

- 1) harakatni tekis oyoqlarda bajarish;
- 2) to'pni olib yurganda qarsak chalish;
- 3) to'p o'z oldida olib yurish.

Estafetani ertaroq va kam hatolar bilan yakunlagan jamoa g'olib bo'ladi. Estafetada to'ldirma to'plar, aylanib o'tish uchun ustunlardan foydalanish mumkin. O'yin ishtiroqchilari soniga qarab 3–4 jamoa tuzish mumkin, ularning xar birida 6–8 tadan o'yinchi qatnashadi.

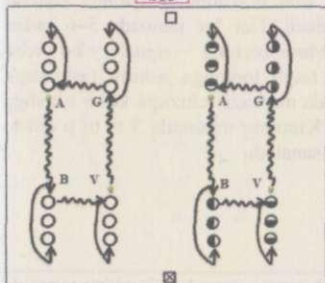
-217-



"Himoya qarshiligida to'pni olib yurish".

Xar bir jamoa o'yinchilari hujumchilar va himoyachilarga bo'linadi. O'yin sxemasi rasmda ko'rsatilgandek. To'p bilan turgan o'yinchining (hujumchining) vazifasi – himoyachini altab o'tish. Ushbu usulni bajarish yoki sherigiga to'p uzatish, yoki darvozaga zarba berish bilan yakunlanadi. Raqibning qo'llariga urish mumkin emas. To'pni yo'qotmasdan ko'p marta to'pni olib o'tgan jamoa g'olib bo'ladi. Shug'ullanuvchilar soniga qarab uch kishilik, to'rt kishilik jamoalarga bo'linish mumkin.

-218-



“Peremetr bo‘ylab to‘pni olib yurish bilan estafeta”. Jamoalar yo‘nalishni o‘zgartirgan holda to‘p olib yurishda musobaqalashadi. Harakatlanish mayda qadamlar yoki yugurish bilan. Shug‘ullanuvchilar sxemada ko‘rsatilganidek joylashadi. Buyruq bilan A va V kolonnalari o‘yinchilari B va G kolonnalari tomon to‘p olib borishadi, To‘plarni shu kolonnalar o‘yinchilariga uzatib qarama-qarshi kolonnalardan joy egallashadi. To‘pni olib yurish uzluksiz, o‘yinchilar o‘z joylariga qaytib kelgunga qadar davom etadi.

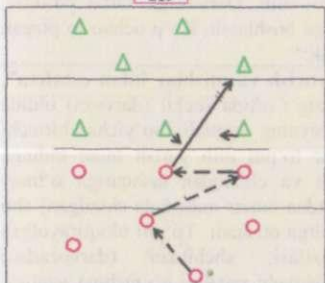
To‘p olib yurish variantlari: 1) o‘ng (chap) qo‘lda, 2) xuddi shu, lekin qisman ko‘rib nazorat qilish bilan. 3) xuddi shu, lekin buyumlarni yoki passiv himoyachini aylanib o‘tish bilan.

Vazifani ko‘rsatib o‘tilgan usulda birinchi bo‘lib bajargan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Ishtiroqchilar soni ko‘p bo‘lganda, jamoalar kichik guruxlarga bo‘linadilar, ular, o‘zaro musobaqalashib, estafetani bajaradi, g‘olib jamoa esa kichik guruxlardagi g‘alabalar yig‘indisi bo‘yicha aniqlanadi.

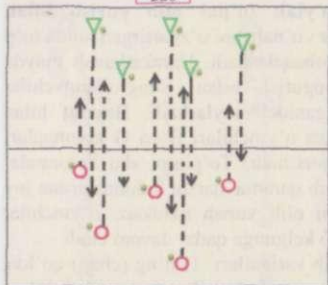
To‘pni otish

-219-



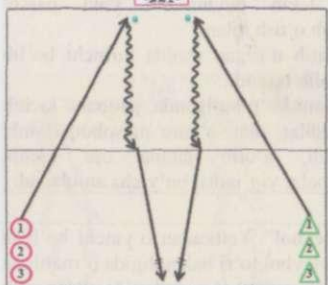
“Gandbol-voleybol” Yettitadan o‘yinchi bo‘lgan ikki jamoa to‘p (voleybol to‘ri balandligida o‘rnatilgan sim arqon) tortilgan voleybol maydonida o‘yin olib borishadi. Oldingi zonadagi jamoaning uch o‘yinchisi –hujumchilar, orqadagi to‘rt o‘yinchi himoyalannuvchilar. To‘p maydonning istalgan joyidan o‘yinga kiritiladi. Ko‘pi bilan 4 ta uzatma bajarilishi mumkin. (gandbol qoidalari bo‘yicha), keyin hujumchilar. To‘r ustidan (sakrab) hujum zarbasini amalga oshirishadi. Zarbaning vazifasi – raqib jamoaning himoyalannayotgan biron bir o‘yinchisiga to‘p tekkizish. Bunda raqib jamoa hujumchilari bittalik yoki gurux bo‘lib to‘siq qo‘yish, himoyalannuvchilarni o‘zlari bilan to‘sislari (faqat bitta o‘yinchini) mumkin. Xar bir zarbadan so‘ng jamoada o‘yinchilar joy o‘zgartiradilar (voleyboldagi singari). Navbatdagi zarba berish huquqini jamoalar galma-galdan olishadi. (avvalgi zarba natijasidan qat‘iy nazar). Har bir himoyachiga tekkizilgan to‘p uchun jamoa ochko oladi.

220.



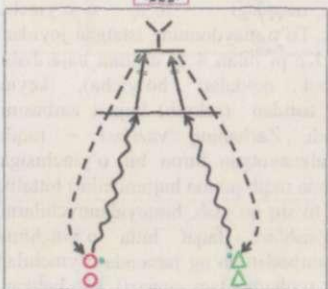
"To'pni oshirib tashlash". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi, ular maydonning qarama-qarshi tomonlarida joylashadi. Har bir jamoada 5-6 tadan to'p bo'ladi. Murabbiyning signali bo'yicha o'yinchilar to'pni raqib tomonga oshirib tashlashga harakat qiladi, bunda markaziy chiziqni kesib o'tishga ruxsat berilmaydi. Kimning tomonida 3 ta to'p qolsa, o'sha jamoa g'olib sanaladi.

221.



"Duelchilar". Jamoalar maydonning bitta yarmida yon zichiq bo'ylab qarama-qarshi turadilar va raqamlar bo'yicha sanab chiqadilar. Murabbiy istalgan raqamni chiqaradi, har xil jamoadagi ikkita o'yinchi tezda uzoqdagi darvozaga yuguradi, u erdan gandbol to'plarini olib, ularni o'rta chiziqqa olib yurib borishadi, shu joydan oldilarida turgan darvozaga zarba yo'llashadi. Kimning to'pi birinchi bo'lib darvozaga kirsas, o'sha o'yinchi ochko oladi. Raqamlarni chaqirish oqim bo'lib o'tkaziladi, bir xil o'yinchilar to'plarni olib. Darvozaga zarba yo'llasa, boshqalar yugurishni boshlaydi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

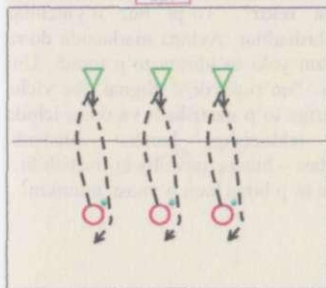
222.



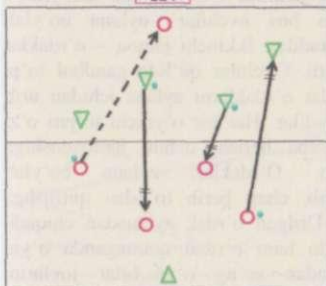
"To'pni olib yurish va otishlar bilan estafeta". Jamoalar start chizig'i ortida shchit (darvoza) oldida saflanadi. Murabbiyning signali bo'yicha birinchi raqamli o'yinchilar to'pni olib yurish bilan oldinga yugurib chiqishadi va chiziqdan tashqariga o'tmay turib (chiziq shchitdan 6 metr masofada chizilgan) shu joydan to'pni shchitga otishadi. To'pni uloqtirayotgan o'yinchining vazifasi; shchitdan (darvozadan) saphigan to'pni ikkinchi raqamli o'yinchiga uzatish. Har bir o'yinchi bittadan zarbani bajarganda va o'yinni boshlab bergan o'yinchi to'pni qo'lga olganda o'yin yakunlanadi.

Variant: O'yinchilar to'pni darvozaga yo'llashadi, bunla darvozani raqib jamoa o'yinchisi himoya qiladi. Agar to'p darvozaga kirmasa, jamoaga ochko berilmaydi.

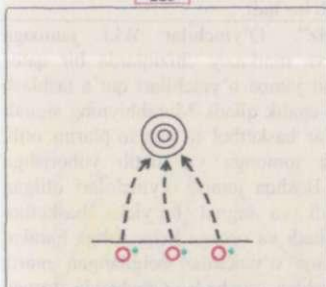
223.



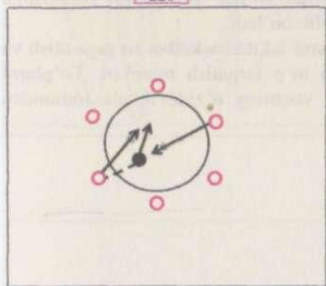
224.



225.



226.



"Oldinga qadam bos". Gurux ikki jamoaga bo'linadi. Qarama – qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi juftlik hosil qiladi. Har bir juftlikda bittadan to'p. O'yinchilar markaziy chiziqdan 5–6 metr narida joylashadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'pni egallab turgan o'yinchilar raqib jamoasi tomonga zarba beradi. Bu jamoa o'yinchilari to'pni ilib olishga harakat qilishadi, agar buni uddasidan chiqishsa to'pni ilib olgan o'yinchi oldinga bir qadam tashlaydi va to'pni orqaga otadi. Agar o'yinchi to'pni tuta olmasa, u to'pni erga tushgan joydan zarbani amalga oshiradi. Ikkala jamoalar o'yinchilarining vazifasi – raqib jamoa o'yinchisini sitr chizig'i tashqarisiga siqib chiqarish.

"Otishma" Ikkita jamoa maydonning bir yarmiga joylashadi. O'yin vaqtida shug'ullanuvchilar raqib maydoni yarmiga o'ta olmaydi. Har bir jamoaning vazifasi raqibini poylashdan iborat. To'p tekkan o'yinchilar darvozabon zonasiga olib kiriladi, to'pni polga tekkizmagan holda uni zonaga oshirib tashlab, ularni qutqarish mumkin. Tutilgan to'p yana orqaga o'z jamoasi otib beriladi, o'yinchi esa o'yinga qaytadi. O'yinning 10–15 daqiqasidan so'ng asir olinganlar sanaladi.

Varianti: to'pni olib yurish bilangina maydon bo'ylab to'p bilan harakatlanishi mumkin.

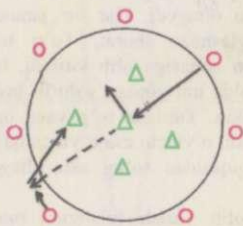
"Gorizantal nishonga". Uloqtirish chizig'idan 10 qadam narida erga belgilar qo'yilgan konsentrik aylana chiziladi. Uloqtirish galma–galidan to'ldirma to'plar bilan bajariladi. Snaryad erga tushgan yarim aylana qancha uzoq bo'lsa uloqtiruvchi shuncha ko'proq ochko oladi. Aylanadan tashqariga tushgan to'plar uchun baho berilmaydi.

"Harakatchan nishon". O'yinchilar katta aylana xosil qiladi (bir–biridan ikki–uch qadam narida turadi). Onaboshi ajratiladi, 7 aylana o'rtasiga turadi. Signal bo'yicha shug'ullanuvchilar unga gandbol to'pini tekkizishga harakat qilishadi, onaboshi esa, aylana ichida yugura turib, to'pga chap berishga urinadi. Kim to'p tekkizishga sazovor bo'lsa u onaboshi bo'ladi. O'yinni ikkita, uchta aylanalarda o'tkazish mumkin. Ona boshiga to'p otishda, agar to'p erga sapchib unga tegsa, bu tegish hisobga olinmaydi. Agar o'yinchi to'pni ilib olishga muvaffaq bo'lgan bo'lsa, u o'yindan chiqib ketmaydi, agar urinish muvaffaqiyatsiz bo'lsa u aylanani tark etadi.

The diagram shows a hexagonal unit cell with six atoms at the corners and one in the center. Arrows indicate the forces between them, showing a hexagonal arrangement of atoms in the crystal structure.

Varianti: ikkita to'p bilan ham o'ynash mumkin.

228

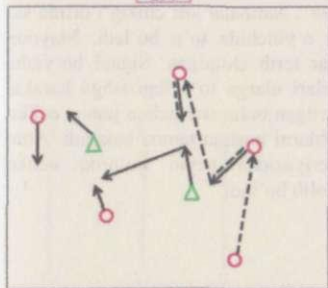


-229-



Variant: to'plarni ikkita basketbol to'piga otish va har bir o'yinchiga to'p tarqatish mumkin. To'plarni o'qqa tutishni bir vaqtning o'zida ikkala tomondan boshlash mumkin.

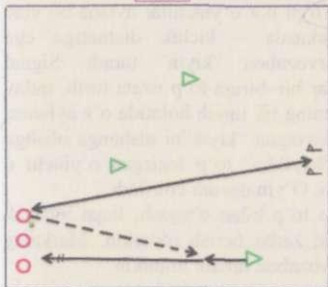
-230-



“Darvozabonga tegiz”. O'yinchilar maydon bo'ylab harakatlanib, bir-birlariga to'p uzatishadi. Ular orasida 2–3 ta darvozabon harakatlanadi. To'pni ularga tekkizish kerak va 1 soniya uni ushlab turish lozim. To'pni olib yurish mumkin emas. Qaysi darvozabonni kam marta nishonga olishgan bo'lsa o'sha o'yinchi g'olib bo'ladi.

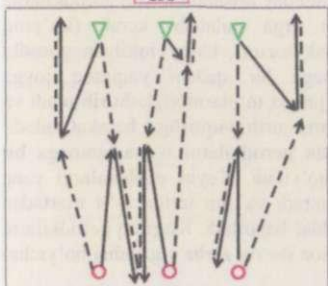
Variant: ikkita to'p bilan o'ynash va quyidagi qoidalarini kiritish mumkin: sherigi qo'lini tekkizgan darvozabonni to'p bilan poylash mumkin emas.

-231-



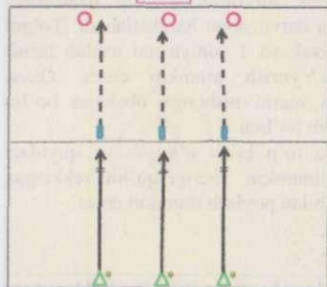
“Uzoqqa otishlar (1–variant)”. Guruh ikkita teng jamoalarga bo'linadi. Ulardan biri maydonning tomonlaridan birida chiziqli bo'ylab bir qator turishadi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari butun maydon bo'ylab erkin joylashishadi. Start chizig'idan 18–20 metr masofada bayroqchalardan eni 1 metrga teng darvoza o'rnatiladi. Signal bo'yicha chiziqli bo'ylab saflangan jamoaning birinchi o'yinchisi to'pni maydonga kuchli otadi, keyin maydon orqali darvoza tomonga yuguradi va orqaga qaytadi. Maydon ichida turgan o'yinchilar to'pni ushlab qolishga va start chizig'i ortiga oshirib tashlashga harakat qilishadi. Agar to'pni uloqtirgan o'yinchi to'p qaytarilgunga qadar vaqtliroq etib kelsa, u o'z jamoasiga 1 ochko keltiradi. Aks holda ochko maylonda o'ynayotgan o'yinchilarga beriladi. Hamma o'yinchilar to'pni uloqtirib, bir martadan yugurib kelganlaridan so'ng jamoalar joy almashadilar va o'yin takrorlanadi. Ko'p ochkolar yig'indisiga ega jamoa g'olib bo'ladi.

-232-



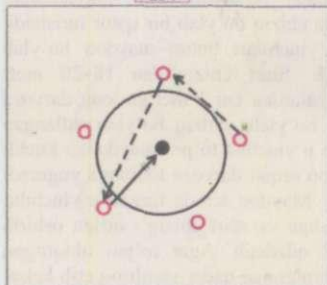
“Uzoqqa otishlar (2–variant)”. O'yinning 2–varianti ikkita jamoalar tomonidan bir vaqtda chiziqli ortidan qopchalarni jamoaviy otishlarni nazarda tutadi. Har bir jamoada o'zining rangiga ega qopchalar bo'ladi. O'yinchilar ularni imkon qadar, uzoqroqqa otishga harakat qiladilar. Keyin o'yinchilar oldinga yugurishadi. Ularning vazifasi raqib qopchalarini erdan olish (ular qopchalarni qancha uzoqqa otishsa, uni olib ketishga shuncha ko'p vaqt talab qilinadi). Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan chiziqli ortiga tezroq etib kelsa, o'sha jamoa 1 ochko yutib oladi. O'yin bir necha marta takrorlanadi. Guruhda o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, har bir jamoani yuguruvchilar va uloqtiruvchilarga bo'lish mumkin. Unda bir jamoaning yuguruvchilari boshqa jamoaning qopchalari ortidan yuguradi.

-233-



“Bulavaga tegiz”. Jamoalar sirt chizig’i ortida saf tortadilar. Har bir o’yinchida to’p bo’ladi. Maydon markazida bulavalari terib chiqilgan. Signal bo’yicha bir jamoa o’yinchilari ularga to’p tegizishga harakat qiladiyu urib tushirilgan bulavalari uchun jamoa ochko oladi. So’ngra otishlarni boshqa jamoa bajaradi. Aniqlik otishmalar seriyasidan keyin ko’proq ochko to’plagan jamoa g’olib bo’ladi.

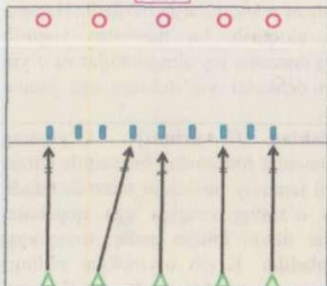
-234-



“Kiyik ovi”. To’pi bor o’yinchilar aylana bo’ylab joylashadilar. Markazda — kichik diametrga ega aylana, unda darvozabon “kiyin” turadi. Signal bo’yicha o’yinchilar bir-biriga to’p uzata turib, qulay paytda darvozabonning tik turish holatida o’z aylanasi bo’ylab harakatlanayotgan “kiyik”ni nishonga olishga harakat qilishadi. “Kiyikka” to’p tegizgan o’yinchi u bilan joy almashadi. O’yin davom ettiriladi.

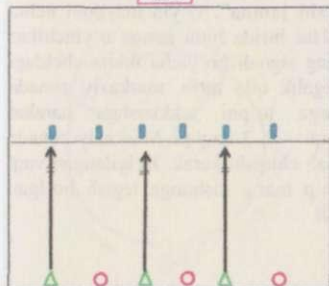
Variante: ikkita to’p bilan o’ynash, faqat xushtak chalingandan keyin zarba berish mumkin. Markaziy aylanada faqat darvozabon turishi mumkin.

-235-



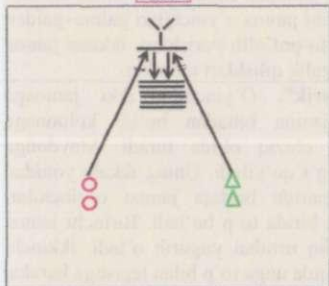
“Aniqlik nishonga. (1-variant)”. Ikki jamoa ikki qator saflanadi, ular 10–12 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi turadilar. O’rtadan chiziq chiziladi, uning yoni bo’ylab 10 ta gorodkilar qo’yib chiqiladi. Bir jamoa o’yinchilari bittadan to’p olib (tennis, mini gumbol to’plari) signal bo’yicha hamma o’yinchilar bir vaqtda to’pni shunday otishadiki, to’p gorodkilarga tegishi va ularni erga qulatishi kerak (ko’proq gorodkilarni yiqitish lozim). Urub yiqitilgan gorodki to’p otgan jamoaga bir qadam yaqinroq joyga qo’yiladi. Boshqa jamoa to’plarni yig’ishtirib oladi va ular ham gorodkilarni urib yiqitishga harakat qiladi. Endi urib yiqitilgan gorodkilarni o’sha jamoaga bir qadam yaqiniga qo’yiladi. Keyin otishmalarga yana birinchi jamoa bajaradi va shu tariqa to’rt marta galma-galdan otishlar bajariladi. Ko’proq gorodkilarni urib, tushirgan jamoa (to’rt zarba yig’indisi bo’yicha) g’olib bo’ladi.

-236-



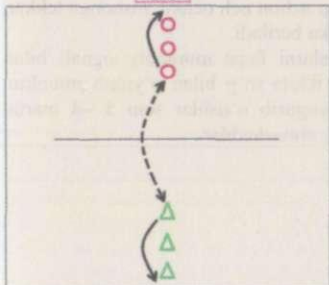
“Aniq nishonga. (2-variant)”. O'yinlar birinchi to'plarni kichik nishonga yanada aniqroq uloqtirishga o'rgatadi. O'yinchilar bir qator saflanishadi va birinchi-ikkinchiga sanashadi. Birinchi raqamlilar bir jamoa, ikkinchi raqamlilar boshqa jamoani tashkil qilishadi. O'yinchilar bir qator bo'lib turadilar, jamoalardan birining o'yinchilariga kichik to'p beriladi, qator oldida esa chiziqdan 6 metr masofada va unga paralel tarzda bir-ikki qadam masofa bilan bir qator gorodkilar qo'yib chiqiladi: beshtasi bir xil rangda, yana beshtasi boshqacha rangda (aralash qo'yiladi). Har bir jamoaga aniq bir rangdagi garodkilar beriladi. Murabbiyning signali bo'yicha navbatdagi jamoa o'yinchilari baravariga to'plarni gorodkilarga otadi. To'p uloqtirayotgan jamoaning rangidagi har bir urib yiqitilgan gorodok bir qadam orqaga surib qo'yiladi. Boshqa jamoa rangidagi urib yiqitilgan gorodok bir qadam oldinga qo'yiladi. Keyin boshqa jamoa uloqtiradi. Hamma o'yinchilar to'rttadan uloqtirishlarni bajargandan so'ng o'yin yakunlanadi. O'z nishonlarini uzoqroqqa siljita olgan jamoa o'yinchilarig'olib bo'ladi.

-237-



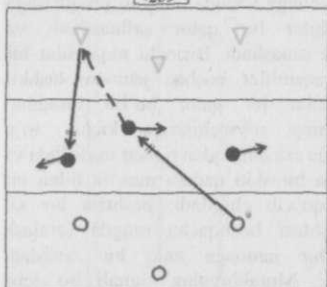
“Shchitdan maydonga” O'yinchilar tennis to'rini basketbo'l shitiga yoki uzoqqa sapchishi uchun vertikal devorga uloqtiradi. Maydonda raqamlar bilan belgilangan metrlari koridorlar chiziladi. Chiziq devordan qancha uzoq bo'lsa, raqam shuncha katta bo'ladi. Jamoaning barcha a'zolari tomonidan ko'proq otishlar yig'indisi g'olibni aniqlab beradi. Uloqtirishni devorga belgilangan nishon aylanalari bo'yicha ham bajarish mumkin. Ushbu vaziyatda muhimi kuch emas, balki uloqtirish (zarba) aniqligidir.

-238-



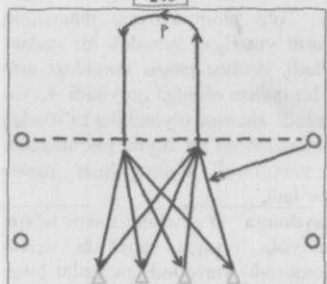
“To'r ustidan”. O'yin qarshi estafeta shaklida o'tadi, bu o'yin davomida har bir qatnashchi, to'ldirma to'pni to'r (daraxtlar orasidan tortilgan arqon) ustidan irg'itib, o'z kolonnasi oxiriga borib turadi. To'r orqasida turgan to'pni ilib oladi va o'z navbatida, maydonning boshqa tomoniga, sherigiga irg'itadi.

239.



“Jamoaga qarshi jamoa”. O‘yin maydoni uchta qismga bo‘linadi. Har birida bitta jamoa o‘yinchilari turadi. Murabbiyning signali bo‘yicha ikkita chetdagi jamoalar, to‘pga egalik qila turib, markaziy zonada turgan o‘yinchilarga to‘pni tekkizishga harakat qilishadi. O‘yin vaqti – 2, 3 daqiqa. Markaziy zonada har bir jamoa o‘ynab chiqishi kerak. Belgilangan vaqt ichida hisobida ko‘p marta nishonga tegish bo‘lgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

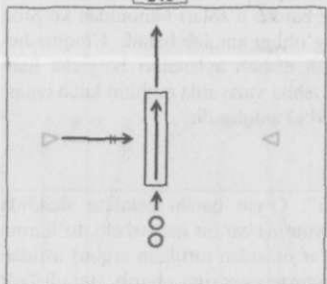
240.



“Merganlar”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linadi. Bir jamoa sitr chizig‘i orqasida, boshqasi, to‘p bilan, yon chiziq orqasida joylashadi. Xushtak chalinishi bilan birinchi jamoa o‘yinchilari bayroqchagacha yuguradi, uni aylanib o‘tib, avvalgi joyiga qaytadi. Bu paytda ikkinchi jamoa o‘yinchilari, bir-birlariga to‘p uzatib, raqibni nishonga olishga harakat qilishadi. Birinchi jamoa o‘yinchilariga to‘p tekkizgani uchun jamoa ochko oladi. O‘yin aniq bir ochkolar sonigacha davom etadi, keyin jamoalar rollari bilan almashadilar.

Variant: birinchi jamoa o‘yinchilari galma–galdan start oladilar, ular to‘pni olib yurishlari, ikkinchi jamoa esa ikkita to‘pga egalik qilishlari mumkin.

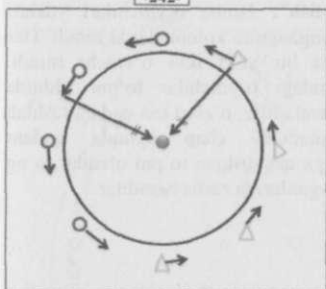
241.



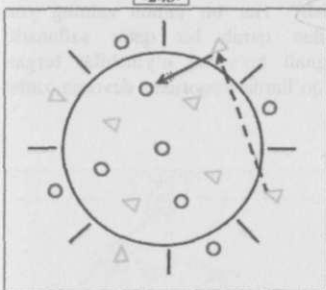
“Havoli ko‘prik”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linadi. Bitta jamoa bittadan bo‘lib kolonnaga saflanadi va sirt chiziq oltida turadi. Maydonga gimnastika o‘rindig‘i qo‘yiladi. Uning ikkala yonidan 5 metr masofa narida boshqa jamoa o‘yinchilari saflanadi, ularning birida to‘p bo‘ladi. Birinchi jamoa o‘yinchilari o‘rindiq ustidan yugurib o‘tadi, ikkinchi o‘yinchi esa bu vaqtda unga to‘p bilan tegishga harakat qiladi. To‘siqni mavaffaqiyatli bosib utish uchun bir ochko, tutilgan to‘p uchun uch ochko, nishonga tekkan to‘p uchun bir ochko beriladi.

Variant: zarbalarni faqat murabbiy signali bilan bajarish mumkin, ikkita to‘p bilan o‘ynash mumkin. O‘rindiq ustidan yugurib o‘tishlar soni 5 –8 marta. Keyin jamoalar joy almashadilar.

242.



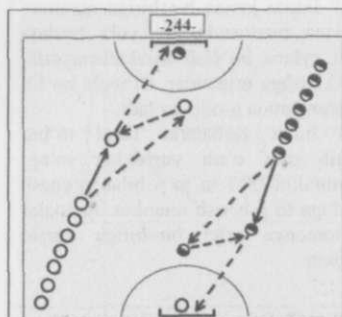
243.



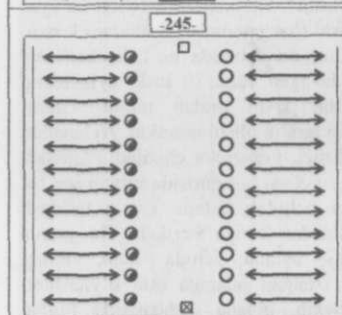
“Kim aniqroq” Ikkiti jamoa bir–biriga qarama–qarshi turadi. Aylana markazida–stul yoki boshqa buyum. O‘yinchilar aylana bo‘ylab harakatlanayotib, to‘pni buyumga tekkizishga urinadilar. Birinchi bo‘lib 20 ma ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Variant: to‘p bilan zarbalarni faqat to‘pni maydonga sapchitib otib o‘tib yurishdan so‘ng, orqadan bajarish mumkin. 2–3 ta to‘p bilan o‘ynash yoki har bir o‘yinchiga to‘p berish mumkin. Jamoalar o‘yinchilari bir tomonga yoki bir–biriga qarshi harakatlanishi mumkin.

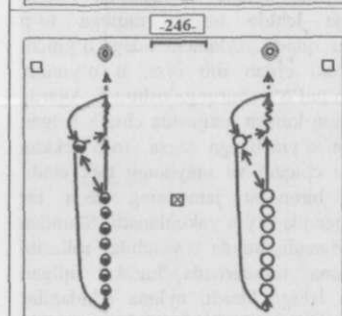
“Aylanma otishma”. Diametri 8–10 metr bo‘lgan aylana ichida 10 kishi (har jamoada 5 kishidan) kiradi. O‘yinchilar rangi har xil formada bo‘ladi. Turli xil jamoalar vakillari bo‘lgan yana 10 kishi aylananing tashqi tomonida bir kishi oralab turadi. Ularni formalarini rangidan ajratib olishi mumkin. Aylanadan teng masofada ikki metrli chiziqlar chiziladi (“quyosh nurlari” kabi). Ular aylana tashqarisida turgan xar bir o‘yinchini zonasini belgilab beradi. Qur’a tashlash orqali to‘p jamoalardan biriga beriladi. Bu jamoa o‘yinchilari to‘pni aylana ichida ham, uning tashqarisida ham istalgan odamga otib o‘ynashlari mumkin. Payt poylab, aylana tashqarisida turgan o‘yinchilar, aylana ichida turgan raqibga to‘p tekkizishga harakat qiladi. Aylana ichidagi o‘yinchi to‘pni havodan yoki erdan ilib olsa, u o‘yindan chiqmaydi, balki to‘pni o‘z shurigiga oshiradi. Agarda sapchigan to‘p uchun kurash natijasida chiqib ketgan jamoaning istalgan o‘yinchisiga tegsa, to‘p tekkan o‘yinchi aylanadan chiqadi va maydonni tark etadi. Aylana o‘rtasida biron–bir jamoaning hech bir ishtiroqchisi qolmaganda o‘yin yakunlanadi. Shundan so‘ng o‘yin takrorlanadi, bunda o‘yinchilar rollarini almashadilar, aylana tashqarisida harakat qilgan o‘yinchilar aylana ichiga kiradi, aylana ichidagilar uning tashqarisidan joy egallaydi. Ikkiti partiya natijasida g‘olib aniqlanadi. Agar o‘yinchilar bitta partiyada yutishgan bo‘lishsa, unda g‘alaba kam vaqt sarflab raqib o‘yinchilarini chiqarib yuborgan jamoa tomonda bo‘ladi.



“Darvozaga otish”. Jamoa o'yinchilari yuzlari bilan darvoza tomonga qarab kolonnalarda turadi. Har bir kolonna oldida bir yoki ikki o'yinchi turadi. Kolonnaning boshidagi o'yinchilar to'pni oldinda turgan o'yinchiga uzatadilar, o'zlari esa qadam tashlab oldinga harakatlanadilar, chap oyoqda qadam qo'yg'alarida orqaga qaytarilgan to'pni oladilar, o'ng oyoqda qadam qo'yg'alarida zarba beradilar.



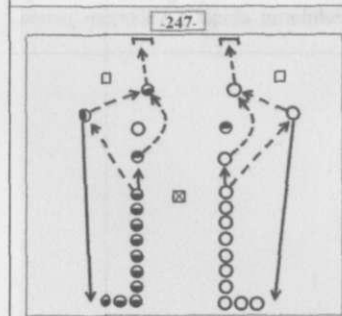
“Nishonga otish”. Har bir jamoa zalning yon devoriga yuzi bilan qarab bir qator saflanadi. O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar turgan joyidan bukulgan qo'llarda yuqoridan devorga zarba beradilar.



“To'pni olib yurgandan so'ng otish”. Jamoalar kolonnalarga saflanadi. O'yinchi to'pni olib yurib oldinga harakatlanayotib, chap oyoq qadamida to'pni ilib oladi, uchta qadam tashlagandan so'ng esa zarba beradi. O'yinchi zarba bergandan keyin to'pni ko'taradi, uni keyingi o'yinchiga uzatadi, o'zi esa kolonna oxiriga borib turadi.

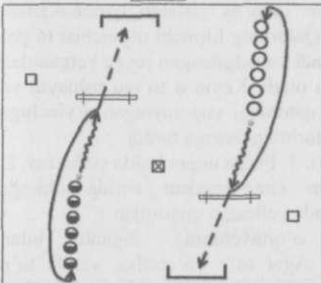
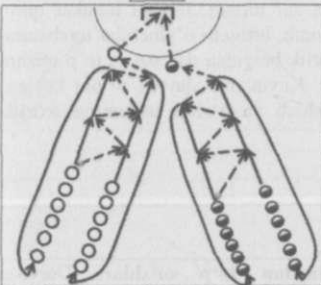
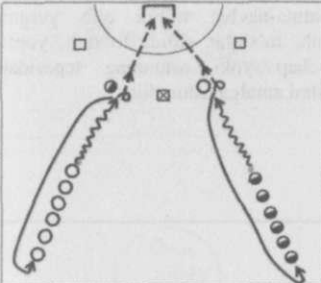
O'yinni o'qituvchining signali bo'yicha boshlash kerak. Qadam tashlab to'pni olib yurish kerak. Chap oyoqda qadam qo'yilganda uchta qadam bajarilgandan so'ng zarba hisobga olinadi. Vazifani tezroq bajargan va aniq hamda to'g'ri zarbalarga ega bo'lgan jamoa g'olib bo'ladi.

Kolonna oldida o'yinchi turishi mumkin, va unda to'p shu o'yinchi orqali uzatiladi.

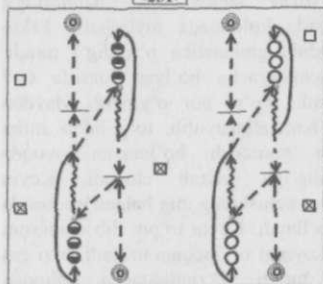


“Tezkor otilib chiqib yugurish”. Jamoa o'yinchilari ikkita kolonnaga saflanadi (rasmda ko'rsatilgan dek). Har bir kolonna oldida o'yinchi, uning orasida himoyachsi (boshqa jamoadan) turadi. Yo'naltiruvchi o'yinchilar to'pni kolonna oldida turgan o'yinchiga uzatadilar va darvoza tomonga tez otilib chiqib yuguradilar, orqaga uzatmani olib, to'pni darvozaga yo'llaydilar.

O'yinni buyruq berilishi bilan boshlash kerak. To'pni faqat oldinlan belgilangan usulda uzatish lozim. Vazifani tezroq bajargan va zarba bajarish texnikasi bo'yicha ko'proq aniq hamda to'g'ri zarbalarga ega

248. 	jamo'a g'olib bo'ladi. "Sakrab turib otish". Jamoalar qatnashchilari o'z darvozalari qarshisida kolonnada joylashadi. Erkin zarbalar zonasi oldida gimnastika o'rindig'i turadi. O'rindiqdan o'yinchilargacha bo'lgan masofa 6-7 metrni tashkil qiladi. To'pi bor o'yinchi. Maydon diagonali bo'ylab harakatlanayotib, to'p bilan zarba beradigan qo'lga nomdosh bo'lmagan oyoqda gimnastika o'rindig'iga sakrab chiqadi. Keyin yuqoriga saklaydi va uchishning eng baland nuqtasida darvozaga zarba yo'llaydi. Keyin to'pni ilib oladi, uni o'z kolonnasidagi keyingi o'yinchiga uzatadi, o'zi esa kolonnaga borib turadi. O'rindiqqacha oldin belgilangan usulda harakatlanish zarur. Zarbani aniq darvozaga yo'llash kerak. Ko'p marta aniq zarba yo'llagan va vazifani tezroq bajargan jamoa g'olib bo'ladi. Darvozadan sapchib qaytgan to'p albatta erdan ko'tariladi va vazifani bajargan o'yinchi tomonidan kolonnaga uzatiladi.
249. 	"To'pni juftlikda otishlar". O'qituvchining signali bo'yicha jamoalar o'yinchilari parallel harakatlanishdan so'ng to'pni nishonga yoki darvozaga otishni boshlaydilar. Zarbalar variantlari: a) chalishtirma usulda siljishda; b) to'siqdan foydalanib. Harakatlarni faqat belgilangan usulda bajarish zarur. Raqibga to'sqinlik qilmaslik lozim. Vazifani ertaroq va aniqroq bajargan jamoa g'olib bo'ladi. Hakamlilik qilish uchun o'yinda ishtiroq etmagan o'quvchilarni jalb qilish lozim. O'yindan keyin zarba berishni yaxshi egallab olgan o'yinchilarni ta'kidlab o'tish mumkin.
250. 	"Yopiq o'yinlarda otishlar". Jamoalar o'yinchilari kolonnalarda turishadi. Har bir kolonna qarshisida himoyachi - boshqa jamoa o'yinchisi turadi. Kolonnalardagi yo'naltiruvchi o'yinchilar, to'p bilan oldinga harakatlanayotib, himoyachini aldab o'tishga va darvozaga zarba berishga harakat qiladi. Keyin ular to'pni keyingi o'yinchiga berishadi, o'zlari esa kolonna oxiriga borib turishadi. O'yinni faqat o'qituvchining signali bo'yicha bo'lish lozim. To'p bilan faqat oldindan belgilangan usulda harakatlanish lozim. O'yin tugagandan so'ng vazifani bajarish paytida qayd qilgan xotolarni tahlil qilish lozim.

251.



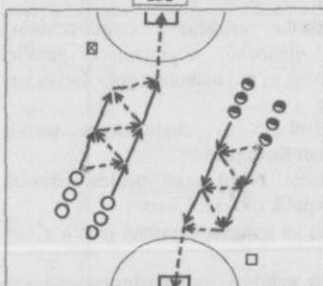
To'pni olib yurib otishlar. Har bir jamoa ikkiga bo'lingan holda bir qatorda saflanib qarama-qarshi tarzda joylashgan. Qatorning birinchi o'yinchisi to'pni yerga urib olib yuradi va belgilangan joyga yetganidan keyin uni nishonga otadi. Keyin u to'pni ushlaydi va uni qarama-qarshi qatordagi yugurayotgan o'yinchiga uzatadi va u o'z qatorining oxiriga turadi.

Otish variantlari: 1. Polga urgan holda yelkadan; 2. elkan yuqoridan chap qadam ostida oldinga siljishda; 3. sakrashda yelkadan yuqoridan.

Musobaqalar o'qituvchining signali bilan boshlanishi kerak. Agar to'p yo'qotilsa, vazifa to'p yo'qolgan joydan davom etadi. Qaysi qatordagi o'yinchilar vazifani tezroq bajarsa shu jamoa o'yinda g'alaba qozonadi.

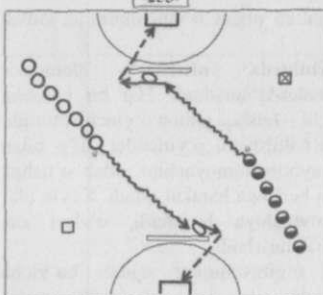
To'pni otish chegaralari chiziqli shaklida ko'rsatilgan va devordagi doiralar nishon bo'lib xizmat qilishi mumkin.

252.



Darvozaga to'p bilan zarba berish. Har bir jamoa ikkita ustunda (parallel ravishda) darvoza oldida 15-20 m masofada saf tortadi. Oldinga harakat qilib, to'pni bir-biriga uzatib, birinchi o'yinchilar navbatma-navbat to'qqiz metrlik belgidan darvozaga to'p otishni amalga oshiradilar. Keyin ular qaytib, to'pni keyingi o'yinchilarga berishadi va o'zlari ustunning oxirida turishadi.

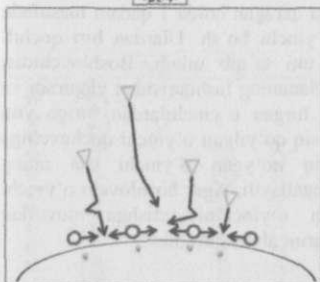
253.



Yopiq o'yinlardan to'p otishlar. Darvoza to'g'risida 9 metrli erkin to'p otish chizig'ida to'siqlar qo'yiladi. Raqobatchi jamoalar to'siqdan 5-6 m masofada saf tortadilar. Har bir jamoaning o'yinchilari navbatma-navbat to'pni olib yurgan holatda harakatlanib, to'siqlar oldida to'xtab, yopiq holatdan o'ng, chap yoki ustunning tepasidan darvozaga to'p otishni amalga oshiradilar.

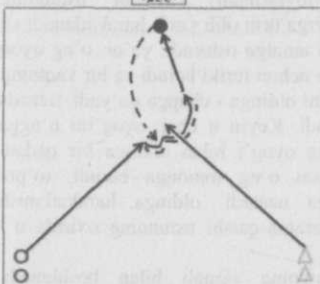
Aldamchi harakatlar

-254-



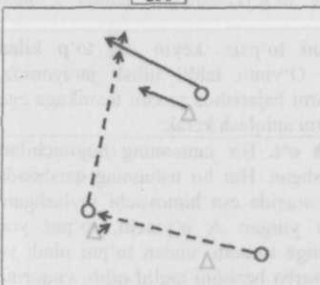
Zonaga yorib kir. Bir jamoa - himoyachilar (olti - sakkiz kishi) - bir nechta to'plar bo'lgan darvozabon maydonining chizig'i bo'ylab joylashadi. Boshqa jamoa - hujumchilar - o'yin maydonida joylashadi. Hujumchining vazifasi darvozabonning maydoniga kirib, to'pni u yerdan tashqariga otishdir. Hujumchilar o'rinlarni o'zgartiradi, tez harakat qiladi, to'siqlarni qo'yadi, aldamchi harakatlarni ishlatadi va to'plarni olish uchun zonaga kirishga harakat qilishadi. Zonaga kirgan bitta o'yinchi u yerdan faqat bitta to'pni olishi mumkin, keyin esa orqaga qaytadi. Jamoalar muntazam ravishda rollarni almashtiradilar. Eng ko'p to'p to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

-255-



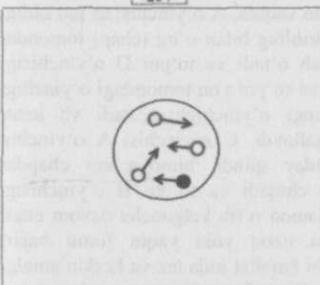
To'p orqasidan start. O'yinchilar ikki ustunda darvozabon maydoni chizig'ida joylashgan. O'yinchilar tartibda hisoblab chiqilgan va o'z raqamlarini eslab qolishadi. Qarama-qarshi darvozada qo'lida to'p bilan yordamchi turadi. U to'pni oldinga yuqoriga tashlaydi. Bu vaqtda murabbiy istalgan raqamni aytadi. Bu raqamga ega bo'lgan ikki o'yinchi to'pni egallab olish vazifasi bilan to'pga shoshilishadi. Keyin to'pga ega bo'lgan o'yinchi fint qiladi va to'pni darvozaga otadi. Agar o'yinchi to'pni darvozaga kiritisa, u o'z jamoasiga bir ochko olib keladi. O'yinchilar o'z joylariga qaytganlaridan so'ng, o'yin davom etadi.

-256-



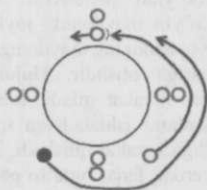
To'pni zonaga olib kir. O'yin gandbol maydonida vaqtni hisoblash asosida o'tkaziladi. Jamoa ikkiga bo'linadi. To'p faqat o'tishga ruxsat etiladi (to'pni olib yurish bundan mustasno). To'psiz o'yinchi raqibga tegsa, to'p olib qo'yiladi. To'pni oxirgi chiziq orqasida yoki darvozabon maydonida ma'lum bir joyga qo'yishga muvaffaq bo'lgan jamoaga ochko beriladi.

-257-



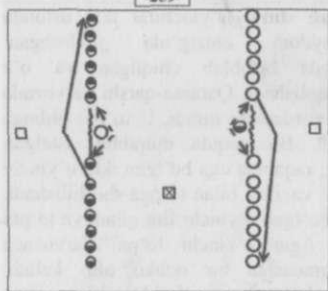
Uychali quvlashmashoch. O'yin cheklangan maydonda o'ynaladi, undan tashqariga chiqish mumkin emas. O'yinchilardan biri boshqa o'yinchilarni qo'li yordamida tutishga harakat qiladi.

258



Uchinchisi ortiqcha. O'yinchilar aylana bo'ylab juft bo'lib, aylanaga qaragan holda 1 qadam masofada joylashgan. Ikki o'yinchi bo'sh. Ulardan biri qochib ketadi, ikkinchisi uni ta'qib qiladi. Boshlovchidan qochib, o'yinchi aylananing tashqarisidan yuguradi va to'satdan juftlikda turgan o'yinchilardan biriga yon to'siq qo'yadi. To'siq qo'yilgan o'yinchi qochuvchiga aylanadi va to'siq qo'ygan o'yinchi esa uning juftlikdagi o'rini egallaydi. Agar boshlovchi o'yinchi qochib ketayotgan o'yinchini tutishga muvaffaq bo'lsa, ular vazifalarini almashtiradilar.

259

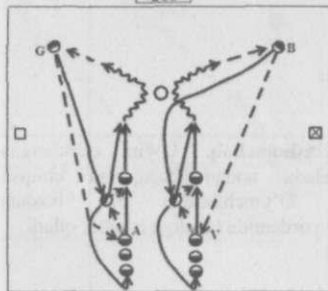


Aldamchi harakatlar. Jamoalar ikkita qarama-qarshi ustunda joylashgan. Birinchi ustunning o'yinchisi to'pni yerga urib olib yurib harakatlanadi va aldamchi harakatni amalga oshiradi, ya'ni: o'ng oyoq bilan chapga siljish uchun turtki beradi va bir vaqtning o'zida chap oyoq'ini oldinga - chapga qo'yadi, tizzada chap oyoqqa egiladi. Keyin u chap oyoq'ini o'ngga keskin suradi, o'ng oyoq'ini bilan oldinga bir qadam tashlaydi - tanasini o'ng tomonga buradi, to'pni keyingi o'yinchiga uzatadi, oldinga harakatlanish davom etadi va qarama-qarshi ustunning oxirida o'z o'rini egallaydi.

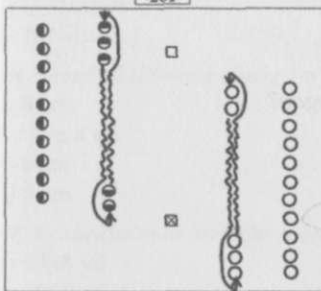
O'yin murabbiyning signali bilan boshlanadi. Himoyachi raqibni ta'qib qila olmaydi. Vazifani tezroq va texnik jihatdan to'g'ri bajargan jamoa g'alaba qozonadi.

Dastlab, o'yinni to'psiz, keyin esa to'p bilan o'ynash mumkin. O'yinni tahlil qilish jarayonida, aldamchi harakatlarni bajarishda yaxshi texnikaga ega bo'lgan o'yinchilarni aniqlash kerak.

260



Raqibni aldash o't. Bir jamoaning hujumchilari ikki ustunda joylashgan. Har bir ustunning qarshisida o'yinchi, ustunlar orasida esa himoyachi joylashgan. Himoyachi tomon yurgan A o'yinchi, to'pni yon tomondagi o'yinchiga uzatadi, undan to'pni oladi va darvozaga sakrab zarba berishni taqlid qilib, yuqoriga sakrab chiqadi. Himoyachi zarbaga taqlid qilishga munosabat bildirgan vaqtda, A o'yinchisi to'pni oldiga qo'yib yuboradi, dribling bilan o'ng (chap) tomondan himoyachini chetlatib o'tadi va to'pni D o'yinchisiga uzatadi. D o'yinchisi to'pni yon tomondagi o'yinchiga va u to'pni keyingi o'yinchiga uzatadi va ustun oxiridagi joyni egallaydi. C o'yinchisi A o'yinchisi bilan xuddi shunday qiladi, himoyachini chapdan (o'ngdan) aylanib chiqadi va to'pni B o'yinchisiga uzatadi va butun jamoa o'tib ketguncha davom etadi. Himoyachiga juda uzoq yoki yaqin fintni bajara olmaysiz. Aldamchi harakat juda tez va keskin amalga oshirish kerak. O'yinda vazifani tezroq bajarishga

	muvaffaq bo'lgan jamoa g'alaba qozonadi. Chizmada bitta jamoaning misolida o'yinchilarning o'zaro harakatlari ko'rsatilgan.
-261- 	Qarshi kolonnalarda to'p olib yurish. Jamoalar ikkiga bo'lingan va ikkita qarama-qarshi ustunda joylashgan. Murabbiyning ishorasi bilan birinchi ustunning yetakchi o'yinchisi to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab yerga urib olib yuradi va qarama-qarshi ustunning yetakchi o'yinchisiga uzatadi va o'zi ustunning oxirida joy oladi. To'pni yerga urib olib yurish variantlari: 1. o'ng, chap qo'l; 2. to'xtab, o'qituvchining hushtagi asosida aylanib; 3. to'pni ikki qadamda olib yurish va o'qituvchining ishorasi bilan halqaga ulotirishga taqlid qilish. To'pni yerga urib olib yurish faqat belgilangan tartibda amalga oshiriladi. Qarama-qarshi ustunning o'yinchisi to'pni qabul qilmasdan oldin yugurib chiqishga haqli emas. Vazifani tezroq bajarish va ustunlardagi joylarni o'zgartirishga muvaffaq bo'lgan jamoa g'alaba

TESTLAR

1. *Gandbol maydon o'lchami?*
 - a) 20 x 40 metr
 - b) 22 x 44 metr
 - c) 18 x 36 metr
 - d) 15 x 28 metr
2. *Qachon birinchi gandbol federatsiyasi tashkil topgan?*
 - a) 1906 yil daniyada
 - b) 1904 yil daniyada
 - c) 1998 yil Angliyada
 - d) 1928 yil Germaniyada
3. *Gandbol darvozasi o'lchami?*
 - a) 2 x 2 metr
 - b) 3 x 3 metr
 - c) 2 x 3 metr
 - d) 2 x 4 metr
4. *O'zbekiston qachon Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyalariga qabul qilindi?*
 - a) 1993-yil
 - b) 1938-yil
 - c) 1928-yil
 - d) 1991-yil
5. *Gandbol darvozaon maydoni o'lchami?*
 - a) 6 metr 25 sm
 - b) 7 metr
 - c) 6 metr
 - d) 5 metr 25 sm
6. *Gandbolda 7 metrlik jarima to'pi otish chizig'i o'lchami?*
 - a) 0,5 metr
 - b) 1 metr
 - c) 0,70 metr
 - d) 1,5 metr
7. *Gandbol o'yini dastlabki qoidolari qachon va qayerda nashr qilingan?*
 - a) 1904-yil Kopengagen
 - b) 1906-yil Chexiya
 - c) 1906-yil Kopengagen
 - d) 1904-yil Ordrup
8. *Gandbolda maydon chiziqlarini o'lchami?*
 - a) 8 sm
 - b) 5 va 8 sm
 - c) 6 sm
 - d) 5 sm

9. Gandbol sport turi asoschisi kim?

- a) D.Neysmit
- b) P.P.Bussons
- c) U.Morgan
- d) X.Nilson

10. Gandbol darvoza chizig'i o'lchami?

- a) 8 sm
- b) 5 va 8 sm
- c) 6 sm
- d) 5 sm

11. O'zbekistonda birinchi chempionat qachon o'tkazildi?

- a) 1938 yil
- b) 1960 yil
- c) 1928 yil
- d) 1962 yil

12. Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning og'irligi?

- a) 425- 475 gr
- b) 325- 400 gr
- c) 400- 475 gr
- d) 450- 500 gr

13. O'zbekistonda qachon gandbol federatsiyasi tashkil etilgan?

- a) 1991 yil
- b) 1938 yil
- c) 1928 yil
- d) 1992 yil

14. Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi?

- a) 54- 56 sm
- b) 58- 60 sm
- c) 56- 58 sm
- d) 56- 60 sm

15. Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning aylanasi?

- a) 50- 54 sm
- b) 52- 54 sm
- c) 54- 56 sm
- d) 56- 58 sm

16. Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning og'irligi?

- a) 300- 350 gr
- b) 325- 375 gr
- c) 350- 375 gr
- d) 325- 400 gr

17. Gandbol o'yin boshlanishidan oldin qancha to'p bo'lishi zarur?

- a) 4 ta

- b) 2 ta
- c) 3 ta
- d) 1 ta

18. Gandbol o'yinida maydonda qancha o'yinchi o'ynaydi?

- a) 7 ta
- b) 6 ta
- c) 5 ta
- d) 8 ta

19. Gandbol o'yini qancha vaqt va qancha taym davom etadi?

- a) 20 daqiqadan 2 taym
- b) 15 daqiqadan 4 taym
- c) 20 munutdan 3 taym
- d) 30 daqiqadan 2 taym

20. Gandbolda to'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi?

- a) 5 soniya
- b) 10 soniya
- c) 3 soniya
- d) 4 soniya

21. Gandbolda o'yinni boshqarish uchun qancha hakam bo'ladi?

- a) 4 ta hakam
- b) 3 ta hakam
- c) 2 ta hakam
- d) 5 ta hakam

22. Gandbolda o'yindan chetlashtirish?

- a) 2 va 5 daqiqaga
- b) 5 daqiqaga
- c) 2 daqiqaga
- d) 3 va 5 daqiqaga va o'yin ohirigacha

23. Gandbolda o'yinchi qancha marotaba o'yindan chetlashtiriladi?

- a) 4 marotaba
- b) 2 marotaba
- c) 1 marotaba
- d) 3 marotaba.

24. Gandbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?

- a) 1891-yil Amerikada
- b) 1898-yil Daniyada
- c) 1895-yil Amerikada
- d) 1892-yil Chexiyada

25. Gandbol boyicha erkaklar jamoalari qachon va qayerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan?

- a) 1972-yil Myunxenda
- b) 1976-yil Monrealda

- c) 1980-yil Moskvada
- d) 1936-yil Germaniyada

26. 9 metrlik jarima maydoni chiziqlarining oralig'i o'lchami qancha?

- a) 20 sm
- b) 10 sm
- c) 30 sm
- d) 15 sm

27. O'yinchilarni almashtirish joyi necha metr?

- a) 3 m.
- b) 2 m.
- c) 4,5 m.
- d) 3,5 m.

28. O'yinchilarni almashtirish joyini belgilovchi chiziq uzunligi qancha?

- a) 10 sm
- b) 5 sm
- c) 15 sm
- d) 20 sm

29. O'yinda taymlar o'rtasidagi tanaffus qancha?

- a) 10 min
- b) 15 min
- c) 5 min
- d) 20 min

30. 12-16 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi?

- a) 20 daqiqadan 2 taym
- b) 30 daqiqadan 1 taym
- c) 15 daqiqadan 2 taym
- d) 25 daqiqadan 2 taym

31. 8-12 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi?

- a) 20 daqiqadan 2 taym
- b) 30 daqiqadan 1 taym
- c) 15 daqiqadan 2 taym
- d) 25 daqiqadan 2 taym

32. Qo'shimcha o'yin vaqti qancha?

- a) 15 daqiqadan 2 taym
- b) 25 daqiqadan 2 taym
- c) 10 daqiqadan 2 taym
- d) 5 daqiqadan 2 taym

33. O'yinda taym-aut?

- a) 1 min. Har bir jamoa, har bir taymda
- b) 1 min. O'yin davomida
- c) 3 min. Har bir taymda
- d) 3 min. O'yin davomida

34. 12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi?

- a) 58-60 sm
- b) 50-52 sm
- c) 54-56 sm
- d) 56-58 sm

35. 12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi?

- a) 425-475 gr
- b) 325-375 gr
- c) 390-430 gr
- d) 290-330 gr

36. 8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi?

- a) 58-60 sm
- b) 50-52 sm
- c) 54-56 sm
- d) 56-58 sm

37. 8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi?

- a) 425-475 gr
- b) 325-375 gr
- c) 290-330 gr
- d) 290-333 gr

38. 8-14 yosh qizlar uchun to'pning aylanasi?

- a) 58-60 sm
- b) 50-52 sm
- c) 54-56 sm
- d) 56-58 sm

39. 8-14 yosh qizlar uchun to'pning og'irligi?

- a) 425-475 gr
- b) 325-375 gr
- c) 290-430 gr
- d) 290-330 gr

40. Jamoa tarkibi?

- a) 10
- b) 16
- c) 14
- d) 12

41. Qancha o'yinchi bilan o'yin boshlash mumkin?

- a) 5 o'yinchi
- b) 7 o'yinchi
- c) 4 o'yinchi
- d) 12 o'yinchi

42. Qancha o'yinchi qolguncha o'yin davom qilishi mumkin?

- a) 5 o'yinchi

- b) 7 o'yinchi
- c) 4 o'yinchi
- d) 12 o'yinchi

43. *Bir o'yinda qancha o'yinchi almashtirish mumkin?*

- a) 5 o'yinchi
- b) Cheksiz
- c) 4 o'yinchi
- d) O'yinchi almashtirish mumkin emas

44. *O'yinchi almashtirish qoidasi buzilsa hakam tomonidan qanday chora ko'riladi?*

- a) Sariq kartochka
- b) 5 daqiqaga chetlashtirish
- c) Qizil kartochka
- d) 2 daqiqaga chetlashtirish

45. *To'p bilan necha qadam tashlash mumkin?*

- a) 3 qadam
- b) 1 qadam
- c) 2 qadam
- d) Qadam tashlash mumkin emas

46. *To'pni qancha vaqt harakatsiz tutib turish mumkin?*

- a) 3 soniya
- b) 10 soniya
- c) 5 soniya
- d) 6 soniya

47. *Qo'shimcha o'yin vaqti qancha bo'ladi?*

- a) 2 taym 5 daqiqadan
- b) 2taym 10 daqiqadan
- c) 1taym 10 daqiqadan
- d) 1 taym 5 daqiqadan

48. *O'yinda to'pni almashtirishni kim hal qiladi?*

- a) Jamoa murabbiyi
- b) Bosh hakam
- c) Hakam
- d) Xronometrist

49. *Agar 2 daqiqaga chiqarilgan o'yinchi o'yingu vaqt tugamasdan oldin chiqsa qanday jazolanadi?*

- a) Sariq kartochka
- b) 2 daqiqaga
- c) Qizil kartochka
- d) 5 daqiqaga

50. *Gandbol o'yinida burchak to'pi qaysi holatda belgilanadi?*

- a) Darvozabonga tegib maydonni tark etganda

- b) Burchak to'pi belgilanmaydi
- c) Himoyachiga tegib maydonni tark etganda
- d) Darvoza ustuniga tegib maydonni tark etsa

51. O'yinchilar kiyimidagi raqam o'lchami?

- a) 20 sm orqasida 10 sm ko'kragida
- b) 15 sm orqasida 10 sm ko'kragida
- c) 10 sm orqasida 20 sm ko'kragida
- d) 20 sm orqasida 20 sm ko'kragida

52. Darvozabon to'pni gavdasini qaysi qismi bilan qaytarishi mumkin?

- a) Faqat qo'li bilan
- b) Hamma joyi bilan
- c) Qo'li va oyogi bilan
- d) Faqat oyogi bilan

53. Darvozabon o'z maydonidan chiqishi mumkinmi?

- a) Chiqishi mumkin emas
- b) To'p bilan chiqishi mumkin
- c) To'psiz chiqishi mumkin
- d) Hamma holatda chiqishi mumkin

54. O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar nechanchi yildan o'tkazilib kelinmoqda?

- a) 1991-yildan
- b) 1993-yildan
- c) 1992-yildan
- d) 1994-yildan

55. Gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi jahon chempioni qaysi davlat?

- a) GDR
- b) Ruminiya
- c) Yugoslaviya
- d) Polsha

56. Gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi jahon chempioni qaysi davlat?

- a) GDR
- b) Ruminiya
- c) Yugoslaviya
- d) Polsha

57. O'yin texnikasining maxsus usullariga qaysi javobdagilar kiradi?

- a) To'pni ilish, ushlash
- b) To'pni yerga urib olib yurish va egallab olish
- c) Chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish
- d) Barcha usullar kiradi

58. Gandbolda yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish qanday amalga oshiriladi?

- a) Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi to'pni qo'lidan chiqarguniga qadar bir oyog'i bilan chiziqni bosib turishi shart

- b) Hakamlar ruxsati bilan to'p o'yinga kiritiladi
- c) Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritganda chiziqni bosmaslik kerak
- d) Yon chiziqdan to'pni ikki qo'llab kiritish lozim

59. Dars nechta qismdan tashkil topadi?

- a) 1 ta qismdan
- b) 3 ta qismdan
- c) 2 ta qismdan
- d) 4 ta qismdan

60. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida gandbol mutaxassisligi bo'limi qachon ochilgan?

- a) 1960-yilda
- b) 1975-yilda
- c) 1972-yilda
- d) 1963-yilda

61. Musobaqa o'tkazish tizimi?

- a) Aylanma
- b) Chiqib ketish
- c) Aylanma, aralash
- d) Aylanma, chiqib ketish, aralash

62. O'quv mashq jarayonining yillik sikli nechta davrga bo'linadi?

- a) 3 ta
- b) 2 ta
- c) 1 ta
- d) 4ta

63. Gandbol o'yinida jamoalar hujumda, asosan, nechta taktik tizimni qo'llaydilar va ular qanday ataladi?

- a) 1 ta aldamchi harakat
- b) 2 ta qarshi hujum va pozitsion hujum
- c) 3 ta tez yorib o'tish, aldamchi harakat, pozitsion hujum
- d) To'g'ri javob berilmagan

64. Gandbol o'yinida jamoalar himoya harakatlari tashkil etishda nechta himoya tizimlaridan foydalaniladi va ular qaysilari?

- a) 3 ta shaxsiy hududiy va aralash himoya
- b) 1 ta zonali himoya
- c) 2 ta aralash himoya
- d) To'g'ri javob berilmagan

65. Mustaqillikdan keyin ayollar o'rtasida O'zbekistonning birinchi chempioni qaysi jamoa?

- a) Algoritm
- b) Sergeli
- c) D klub-SKIF
- d) O'zDJTI

66. O'yinda taymlar o'rtasidagi tanaffus qancha?

- a) 10 min
- b) 15 min
- c) 5 min
- d) 20 min

67. Ayollar o'rtasida gandbol bo'yicha I jahon chempionati qachon o'tkazilgan?

- a) 1955-yil
- b) 1963-yil
- c) 1971-yil
- d) 1973-yil

68. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasi qaysi yirik bo'limga ajratiladi?

- a) Hujum va himoya texnikasi
- b) Darvozabon, hujum va himoya texnikasi
- c) Maydon o'yinchisi va darvozabon texnikasi
- d) Maydon o'yinchisi, hujum va himoya texnikasi

69. Taktika necha turkumga ajratiladi?

- a) Hujum va himoya taktikasi
- b) Darvozabon, hujum va himoya taktikasi
- c) Maydon o'yinchisi va darvozabon taktikasi
- d) Maydon o'yinchisi, hujum va himoya taktikasi

70. Hujum o'yin taktikasi tasnifi?

- a) Individual harakatlar, jamoa harakatlari
- b) Harakatlanish, individual harakatlari
- c) Harakatlanish, karshi hujum
- d) Individual harakatlar, guruh harakatlari, jamoa harakatlari

71. Jismoniy tayyorgarlik turlari?

- a) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
- b) Umumiy jismoniy tayyorgarlik
- c) Maxsus jismoniy tayyorgarlik
- d) Ertalabki gigiyenik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik

72. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida asosiy o'rin tutadigan sifatlar?

- a) Tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, yuguruvchanlik, epchillik
- b) Epchillik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, baquvvatlik
- c) Chaqqonlik, kuch, chidamlilik, epchillik
- d) Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik

73. O'qitish usullari?

- a) Ketma-ketlik, so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish
- b) Texnik-taktik, nazariy
- c) So'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish, amaliy usul
- d) Individual, onglilik, amaliy

74. *Musobaqa turlari?*

- a) Asosiy va yordamchi musobaqalar
- b) Kubok va chempionat musobaqalari
- c) Saralash va chempionat musobaqalari
- d) Olimpiya o'yinlari va chempionat musobaqalari

75. *Gandbol bo'yicha ayollar jamoalari qachon va qayerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan?*

- a) 1972-yil Myunxenda
- b) 1976-yil Monrealda
- c) 1980-yil Moskvada
- d) 1936-yil Germaniyada

76. *Qachon va qayerda O'zbekiston gandbol ayollar jamoasi birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi?*

- a) 1994-yil Kozovistonda
- b) 1992-yil Yaponiyada
- c) 1996-yil O'zbekistonda
- d) 1997-yil Iordaniyada

77. *O'zbekiston ayollar terma jamoasi gandbol bo'yicha birinchi marta qachon va qayerda bo'lib o'tgan jahon chempionatiga qatnashishgan?*

- a) 1996 yil Janbiy koreya
- b) 2003 yil Frantsiya
- c) 1999 yil Norvegiya
- d) 1997 yil Germaniya

78. *Gandbol bo'yicha O'zbekiston erkaklar terma jamoasi qachon va qayerda birinchi marta Osiyo chempionatida qatnashishgan?*

- a) 2002-yil Pusan
- b) 2006-yil Doha
- c) 1994-yil Xerosima
- d) 1998-yil Seul

79. *Gandbolda 7 metrdan to'p otishni bajarishda hakamlar hushtagidan so'ng qancha vaqt ichida bajarish shart?*

- a) 3 soniya
- b) 5 soniya
- c) 6 soniya
- d) 7 soniya

80. *Gandbol o'yinida sust o'yin ko'pincha qaysi holatlarda qo'llaniladi?*

- a) Jamoa o'yin yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilsa
- b) Jamoa tarkibi son jihatdan kam bo'lganda
- c) Himoyadagi jamoa o'yinning omili muvaffaqiyatli himoya bo'lsa
- d) Berilgan barcha javoblar to'g'ri

81. *Gandbol o'yinida qachon va qancha vaqt o'yin vaqtini to'xtatishga kim qaror qilishi mumkin?*

- a) Bosh hakam
- b) Sekundametr
- c) Maydondagi hakamlar
- d) Kotib

82. 9 metrlik jarima to'pi bajarilganda himoya qilayotgan jamoa to'pdan necha metr uzoqlikda turishlari lozim?

- a) 2 m
- b) 5 m
- c) 1 m
- d) 3 m

83. O'yinda sust hujumni qayd qilib to'pni raqib jamoasiga olib berish kimga bog'liq?

- a) Bosh hakamga
- b) Murabbiyga
- c) Hakamga
- d) Sekundametr

84. Erkaklar o'rtasida gandbol bo'yicha I jahon chempionati qachon o'tkazilgan?

- a) 1950 yil
- b) 1960 yil
- c) 1970 yil
- d) 1980 yil

85. Ayollar o'rtasida gandbol bo'yicha I jahon chempionati qachon o'tkazilgan?

- a) 1955 yil
- b) 1963 yil
- c) 1971 yil
- d) 1973 yil

86. Ikkinchi jahon urishidan so'ng yangidan tashkil topgan Xalqaro Gandbol Federatsiyasining birinchi prezidenti kim?

- a) Abduraxmanov F.A.
- b) Kojuxov B.A.
- c) Xolger Nilson
- d) Gest berg

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

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

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

- a) Raqib qo'lidagi to'pni sapchib urib olsa, so'z bilan haqoratlasa
- b) Ongli ravishda raqibni chalsa, oyog'i va tizzasi bilan tepsa
- c) Raqib yugurayotganda yoki sakraganda uni itarsa, yoki boshiga to'p bilan ursa

d) Yuqoridagilarning barchasi

89. *Gandbol sport turi bo'yicha aylanma tizimda o'tkazilgan musobaqada g'olib qanday aniqlanadi?*

- a) Qo'shimcha uchrashuvlar o'tkazib
- b) O'tkazib yuborilgan va urilgan gollar farqi bilan
- c) Yutuqlar soniga qarab
- d) Shu musobaqada ko'p ochko to'plaganligi bilan

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

- a) Musobaqa nizomi, talabnoma
- b) Bayonnomalar va buyruq
- c) Jadvallar
- d) Yuqoridagilarning barchasi

91. *Gollar hisobiga kim mus'ul hisoblanadi?*

- a) Bosh hakam
- b) Kotib
- c) Vaqtni hisobga oluvchi hakam
- d) Maydondagi hakamlar

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

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

93. *"Taym-out" kartochkasining o'lchamini ko'rsating.*

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

94. *Gandbol jamoalarining soni bo'yicha dunyoda qaysi davlat birinchi o'rinda turadi?*

- a) Daniya
- b) Germaniya
- c) Ispaniya
- d) Rossiya

95. *Himoyada 3:3 o'yin uslubini Xalqaro musobaqalarda birinchi bo'lib qaysi terma jamoa qo'llagan?*

- a) Yugoslaviya
- b) Serbiya
- c) Daniya
- d) Frantsiya

96. *Hozirda Xalqaro Gandbol federatsiyagi (IHF) qancha davlat a'zo hisoblanadi?*

- a) 100 ga yaqin
- b) 150

- c) 170
- d) 200 dan ortiq

97. Mustaqillikdan keyin erkaklar o'rtasida O'zbekistonning birinchi chempioni qaysi jamoa?

- a) O'zDJTI
- b) Quruvchi
- c) Tankchi
- d) O'zZMU

98. Mustaqillikdan keyin ayollar o'rtasida O'zbekistonning birinchi chempioni qaysi jamoa?

- a) Algoritm
- b) Sergeli
- c) D klub-SKIF
- d) O'zDJTI

99. Gandbol o'yinining necha turi mavjud?

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

100. Gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi jahon chempioni qaysi davlat?

- a) GDR
- b) Ruminiya
- c) Yugoslaviya
- d) Polsha

Testlarning to'g'ri javob kaliti

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T/J	a	b	c	a	c	b	c	b	d	a
№	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
T/J	a	a	d	b	c	b	b	a	d	c
№	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
T/J	d	c	d	b	a	d	c	c	a	d
№	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
T/J	a	d	a	c	b	b	c	b	d	d
№	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
T/J	a	c	b	d	a	a	a	c	b	c
№	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
T/J	a	b	c	c	b	a	d	a	b	a
№	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
T/J	d	a	b	a	d	a	c	c	a	d
№	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
T/J	a	d	c	a	b	d	d	b	a	d
№	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
T/J	c	d	c	c	c	d	b	c	d	d
№	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
T/J	d	d	d	b	a	d	a	d	c	a

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. Toshkent shahri PQ-2909-son 20-aprel 2017 yil. Xalq so'zi gazetasi № 79 (6743).
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] : практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева ; - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с., ил. ISBN 5-98724-010-7.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 с. ISBN 5-7695-870-3.
4. Игнатъева, В. Гандбол / В. Игнатъев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.: ил. - (Азбука спорта).
5. Игнатъева, В. Гандбол [Текст] : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатъев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 200 с., ил.
6. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола, Учебник. - М. : Спорт, 2016. - 328 с.
7. Латышкевич, Л.А. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич - Киев: Высшая шк. Главное изд-во. 1988. - 199 с., 553 ил.
8. Клусов Н. П. Тактика гандбола - М.: ФиС, 1980, 151 с.
9. Pavlov Sh.K., Abduraxmonov F.A., Akromov J.A. Gandbol. darslik. O'zDJTI 2005 y.
10. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандболистов - УЗГИФК Т.: 2006 г. 299 с.
11. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X. Matxaliqov I.I. Gandbol (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi), "O'zDJTI nashriyot-matbuot bo'limi, T.:2014 y.
12. Felicia Lidia Radu / Beatrice Aurelia Abalasei, «Team handball 101» 2015 y. 183 p.
13. Sharipov A.K., Jammатов J.Sh., Salayev T.K. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" (Gandbol). O'quv qo'llanma. "Barkamol fayz media. Toshkent 2022 y. 318 b.
14. Sharipov A.K., Jammатов J.Sh., Salayev T.K. "Gandbol nazariyasi va uslubiati". O'quv qo'llanma. "Barkamol fayz media. Toshkent 2022 y. 376 b.
15. Шестаков, И. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол / И. Шестаков ; - М.: Специализированная детская спортивная школа по гандболу «Кунцево», 1999. - 168 с.
16. Черданцева Т.Р., Афонина Л.Е., Соколова А.В., Беланова Е.С.. Использование подвижных игр в соревновательно-игровой деятельности гандболиста. Методическое пособие. Новокузнецк, МОУ ДПО ИПК. 2008. 100 - с.
17. For coaches, clubs and players. www. <http://dragoerhb.dk/>

MUNDARIJA

	Kirish.....	3
	I BOB. “SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI” FANIGA KIRISH, HARAKATLI O‘YINLAR NAZARIYASI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI.....	5
1.1.	“Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” fanining maqsad va vazifalari.....	5
1.2.	Harakatli o‘yinlar nazariyasi va pedagogik ahamiyati.....	7
1.2.1.	O‘yinining inson hayotidagi ahamiyati.....	7
1.2.2.	O‘yin faoliyati to‘g‘risida tushuncha.....	8
1.2.3.	Pedagogik amaliyotda harakatli o‘yinlar.....	9
1.2.4.	Harakatli o‘yinlarning vazifalari.....	10
	II BOB. HARAKATLI O‘YINLARNI TANLASH, TAHLIL QILISH, TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH.....	14
2.1.	Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish va ularni o‘tkazish.....	14
2.1.1.	O‘yinni o‘tkazishga tayyorgarlik.....	14
2.1.2.	O‘yinga tayyorgarlik ko‘rish bosqichlari.....	15
2.1.3.	O‘yinining tashkil qilinishi.....	17
2.2.	Musobaqa-o‘yin faoliyati sharoitlarida gandbolchilarni tayyorlash..	18
2.2.1.	Yosh gandbolchini tayyorlashda harakatli o‘yinlar.....	18
2.2.2.	Gandbolchini tayyorlashda musobaqa-o‘yin uslubi.....	19
2.3.	Musobaqa-o‘yin uslubini qo‘llagan holda gandbolchilarni tayyorlash tavsifi.....	20
2.4.	Gandbolchilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarni tizimlashtirish.....	22
	III BOB. GANDBOL O‘YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	36
3.1.	Gandbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanishi.....	36
3.2.	Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.....	38
3.3.	Gandbol bo‘yicha o‘tkazilgan jahon va O‘zbekiston chempionati musobaqalari.....	40
3.4.	O‘yin qoidalar haqida umumiy ma’lumotlar.....	43
3.5.	Mini-gandbol.....	55
3.6.	Sohil gandboli.....	57
	IV BOB. GANDBOL O‘YIN TEXNIKASI.....	60
4.1.	O‘yin texnikasi tasnifi.....	60
4.2.	Maydon o‘yinchisining o‘yin texnikasi.....	60
4.2.1.	Hujumda o‘ynash texnikasi.....	60
4.2.2.	Maydon o‘yinchisining himoyada o‘ynash texnikasi.....	76
4.3.	Darvozabonning o‘yin texnikasi.....	80
4.3.1.	Darvozabonning himoyadagi o‘yin texnikasi.....	80
4.3.2.	Darvozabonning hujumdagi o‘yin texnikasi.....	83

	V BOB. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI.....	85
5.1.	O'yin taktikasi tasnifi.....	85
5.2.	Maydon o'yinchisining o'yin taktikasi.....	85
5.2.1.	Hujumda o'yin taktikasi.....	85
5.2.2.	Maydon o'yinchisining himoyadagi o'yin taktikasi.....	107
5.3.	Darvozabonning o'yin taktikasi.....	117
5.3.1.	Darvozabonning himoyadagi o'yin taktikasi.....	117
5.3.2.	Darvozabonning hujumdagi o'yin taktikasi.....	122
	Glossariy.....	124
	Ilovalar.....	138
	Testlar.....	218
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	232

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.....	3
	Глава I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР», ТЕОРИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	5
1.1.	Цель и задачи предмета «Методика преподавания спортивных и подвижных игр».....	5
1.2.	Теория и педагогическое значение подвижных игр.....	7
1.2.1.	Значение игры в жизни человека.....	7
1.2.2.	Понятие об игровой деятельности.....	8
1.2.3.	Подвижные игры в педагогической практике.....	9
1.2.4.	Задачи подвижных игр.....	10
	Глава II. ПОДБОР, АНАЛИЗ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	14
2.1.	Подготовка к проведению подвижных игр и их организация	14
2.1.1.	Подготовка к проведению игры.....	14
2.1.2.	Этапы подготовки к игре.....	15
2.1.3.	Организация игры.....	17
2.2.	Подготовка гандболистов в условиях соревновательно-игровой деятельности.....	18
2.2.1.	Подвижные игры в подготовке юного гандболиста.....	18
2.2.2.	Соревновательно-игровой метод в подготовке гандболиста.....	19
2.3.	Характеристика подготовки гандболистов с применением соревновательно-игрового метода.....	20
2.4.	Систематизация подвижных игр, применяемых в подготовке гандболистов.....	22
	Глава III. ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ПРАВИЛА И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА.....	36
3.1.	Возникновение и развитие гандбола	36
3.2.	Развитие гандбола в нашей стране	38
3.3.	Чемпионаты мира и Узбекистана по гандболу	40
3.4.	Общие сведения о правилах игры	43
3.5.	Мини-гандбол	55
3.6.	Пляжный гандбол	57
	Глава IV. ТЕХНИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ.....	60
4.1.	Классификация техники игры	60
4.2.	Техника игры полевого игрока.....	60
4.2.1.	Техника игры в нападении.....	60
4.2.2.	Техника игры полевого игрока в защите.....	76
4.3.	Техника игры вратаря.....	80

4.3.1.	Техника игры вратаря в защите	80
4.3.2.	Техника игры вратаря в нападении	83
	Глава V. ТАКТИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ.....	85
5.1.	Классификация тактики игры	85
5.2.	Тактика игры полевого игрока	85
5.2.1.	Тактика игры в нападении	85
5.2.2.	Тактика игры полевого игрока в защите	107
5.3.	Тактика игры вратаря	117
5.3.1.	Тактика игры вратаря в защите	117
5.3.2.	Тактика игры вратаря в нападении	122
	Глоссарий	124
	Приложения	138
	Тесты.....	218
	Список использованной литературы	232

T.K.SALAYEV

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

5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun

O'quv qo'llanma



Nash.lis. AI № 276, 15.06.2015

Bosishga ruhsat etildi: 02.12.2022 yil

Bichimi 60x84^{1/16}. «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.

Shartli bosma tabog'i 14,8. Adadi 100. Buyurtma № 08-12

Tele: (99) 832 99 79; (99) 817 44 54

“LESSON PRESS” MChJ nashriyoti,

100071, Toshkent, Komolon ko'chasi, 13.

«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shaxri. Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

ISBN: 978-9943-8901-5-2



9 789943 890152