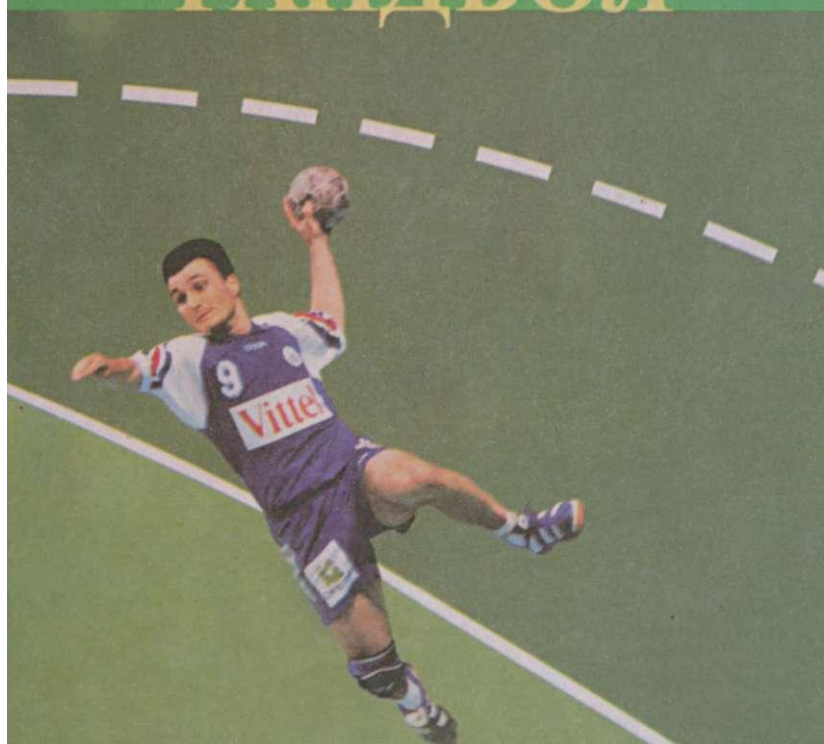


Ш. ПАВЛОВ, Ф. АБДУРАХМАНОВ,
Ж. АКРАМОВ

ГАНДБОЛ



Муаллифлар:

Павлов Шоислом Калибаевич — Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти футбол ва кўл тўпи кафедрасининг доценти;

Абдурахмонов Фердеус Аҳмедхонович — ЎзДЖТИ футбол ва кўл тўпи кафедрасининг доценти, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий;

Ақромов Жасур Анварович — педагогика фанлари номзоди, доцент.

Тақризчилар:

Айрапетьянц Л.Р. — педагогика фанлари доктори, профессор;

Кошбахтиев И.А. — педагогика фанлари доктори, профессор.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги қошидаги илмий—услубий кенгаш томонидан нашрга тавсия этилган.

Мазкур дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази» инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

© ЎзДЖТИ нашриёт — матбаа бўлими, 2005 й.

МУАЛЛИФЛАРДАН

Ўзбекистон Республикаси тараққиётида халқи—мизнинг бой маънавий салоҳияти ва умуминсоний қадриятларига ҳамда ҳозирги замон маданияти, иқти—соҳиёти, илм—фани ва технологиясининг сўнгги ютуқ—ларига асосланган мукаммал таълим тизимини барпо этиш долзарб аҳамият касб этади. Шу муносабат билан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 1997 йил 29 августдаги IX сессиясида «Таълим тўғрисида»ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури қабул қилинди. Юртбошимиз Ислон Каримов ташаббуси билан дунёга келган таълимнинг «ўзбек модели» тараққий этган мамлакатларнинг мутахассислари томонидан эътироф этилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш ўқувчиёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга у ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, уларни баркамол инсон бўлиб етишишга, қонунбузарлик ва бошқа салбий иллатлардан холос этишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Мазкур дарслик ЎзДЖТИ ва жисмоний тарбия факултетларида таълим олаётган талабалар учун мўлжалланган бўлиб, шу фан мутахассисларини тайёрлаш дастурига мувофиқ тайёрланган.

Дарсликни ёзишда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти футбол ва кўл тўпи кафедрасининг иш тажрибалари, Ўзбекистон ва бошқа мамлакатлар гандбол бўйича мутахассисларининг қўлланмалари асос қилиб олинди.

Дарслик юзасидан барча фикр—мулоҳаза ва таклифларни қуйидаги манзилга юборишингизни илтимос қиламиз.

Тошкент шаҳри, Оққўрғон кўчаси, 2—уй. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, футбол ва кўл тўпи кафедраси.

ШАРТЛИ БЕЛГИЛАР:

Т	— тренер;
О	— ҳужум ўйинчиси;
Х	— ҳимоя ўйинчиси;
Д	— дарвозабон;
--->	— тўп йўналиши;
↗	— дарвозага отилган тўп;
→	— ўйинчи ҳаракат йўналиши;
~>	— тўпни ерга уриб олиб юриш;
↘	— алдамчи ҳаракатлар;
→	— тўсиқ қўйиш;
└	— айланиб ўтишга қўйиладиган ус – тунчалар;

ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИНИНГ МОҲИЯТИ ВА ТАВСИФНОМАСИ

Қўл тўпи кенг тарқалган спорт турларидан бири бўлиб, у ўқувчи ёшларни жисмоний ривожлантириш, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашнинг энг оммабоп, бинобарин, энг қулай воситаларидан биридир. Бу катталар учун ҳам, ўсмир–ёшлар учун ҳам бирдек маъқул бўлган чинакам халқчил ўйин ҳисобланади. Мусобақада ўн икки ўйинчидан ташкил топган икки жамоа қатнашади. Ўйин майдони 40x20 м катталиқдаги тўртбурчақдан иборат. Ўйинда қатнашувчи жамоа ўйинчиларининг мақсади – тўпни эгаллаб олиб, дастлабки ҳимоя қилишиб турган дарвозага киритиш. Тўп билан барча ҳаракатлар фақат қўлда бажарилади. Тўп учун курашда, қаршилиқ кўрсатишда қўшоллик ва спортчига хос бўлмаган ҳаракатсиз қоюлган роя қилиниб бажарилиши лозим. Ўйин иштирокчиларнинг ёши ва жинсига боғлиқ бўлиб, 30 дақиқадан 60 дақиқাগача давом этади. Ўйин вақтида ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий фазилатларини кўрсатиш имкониятларига эга. Аммо, шу билан бирга, ўйин ҳар бир гандболчидан ўз шахсий ингилишларини умумий мақсадга бўйсиндиришини талаб қилади.

Қўл тўпи ўйинининг асосини югуриш, сакраш, тўпни узатиш, улоқтириш каби шуғулланувчиларнинг ҳар жиҳатдан уйғун ривожланишига ёрдам берадиган табиий ҳаракатлар ташкил этади. Юкламалар организмдаги барча функционал тизимларнинг ривожланишига ижобий таъсир этади. Машғулотлар таъсирида, шунингдек, мусобақаларда шуғулланувчиларнинг руҳий фаолияти такомиллашади, тезлик реакцияси, чамалаш, ижодий фикр юритиш, тезлик ва ташаббускорлик каби сифатлари ривожланади. Қўл тўпи ўйини умумий жисмоний тайёргарлик учун яхши восита бўлиб хизмаг қила олади. Йўналишни ўзгартириб хилма – хил югуриш, сакрашнинг турли хиллари, максимал тезликда ҳаракат қилиш йўллари билан жисмоний сифатларни, аynи пайтда иродавий ҳислатларни, тактик тафаккурини камол топиши туфайли қўл тўпи ҳар қандай

ихтисосдаги талаба учун зарур бўлган спорт ўйинлари қаторидан жой олган.

Қўл тўпи ўйини бутун мактаб, лицей, коллеж ва олий ўқув юрталарида кенг қўлланилмоқда. Қўл тўпи мусоба— қалари меҳнаткашларни мунтазам тарзда жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилишнинг муҳим воситаси, спорт маҳоратини оширишнинг ҳамда «Алпомиш ва Барчиной» меъёрий талабларини бажаришнинг асосий омиллардан ҳисобланади.

I БОБ

ҚўЛ ТўПИ ўЙИНИНИНГ ПАЙДО БўЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

1898 йил — қўл тўпига асос солинган йил ҳисобланади. Даниянинг Ордрупе шаҳридаги гимназиялардан бирининг ўқитувчиси Х.Нильсон футболдан фарқ қиладиган, қизлар учун ҳам мос келадиган, ёғинли ҳавода залда ўйнаса бўладиган янги спорт ўйинини яратишга қарор қилади. У дарвозабонларни қолдириб, жамоа сонини қисқартириб, тўшни узатиш ва отиш фақат қўл билан бажарилишини таклиф қилади. Шу тариқа оламда «Хандбол» юзага келади ва кейинчалик тезда бутун жаҳонга тарқаб кетади.

1904 йили биринчи бўлиб Дания қўл тўпи федерацияси ташкил топди. 1906 йили Копенгаген шаҳрида қўл тўпи ўйинининг дастлабки қоидалари нашр этилди. Ушбу қоидаларнинг муаллифи ҳам Х. Нильсон ҳисобланади.

Собиқ Иттифоқда қўл тўпи бўйича биринчи йirik мусобақа 1928 йили I Бугуниттифоқ спартакиадаси доирасида ўтказилган. 1955 йилда Бугуниттифоқ қўл тўпи федерацияси ташкил топган. 1962 йилдан бошлаб эркаклар ва аёллар ўртасида мунтазам Иттифоқ чемпионатлари ўтказилиб турган.

Ҳозирги кунда Халқаро гандбол федерациясига дунёнинг 123 давлати аъзо бўлиб, жами 7 миллиондан ортиқ киши гандбол билан шуғулланади. Шу жумладан, 1,4 миллион шуғулланувчи собиқ Иттифоқ мамлакатлари гандболчиларидир.

ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИ НАТИЖАЛАРИ

(Эркалар)

	1-ўрин	2-ўрин	3-ўрин
1970	Руминия	ГДР	Югославия
1974	Руминия	ГДР	ЧССР
1978	ГФР	СССР	ГДР
1982	СССР	Югославия	Польша
1986	Югославия	Венгрия	ГДР
1990	Швеция	СССР	Руминия
1993	Россия	Франция	Швеция
1996	Франция	Югославия	Швеция
1997	Россия	Франция	Швеция
1999	Швеция	Россия	Югославия
2001	Франция	Швеция	Югославия
2003	Хорватия	Франция	Испания

ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИ НАТИЖАЛАРИ

(Аёллар)

	1-ўрин	2-ўрин	3-ўрин
1971	ГДР	Югославия	СССР
1973	Югославия	Руминия	СССР
1975	ГДР	СССР	Венгрия
1978	ГДР	СССР	Венгрия
1982	СССР	Венгрия	Югославия
1986	СССР	ЧССР	Норвегия
1990	СССР	Югославия	ГДР
1993	Германия	Дания	Норвегия
1996	Ж.Корея	Дания	Венгрия
1997	Дания	Норвегия	Германия
1999	Норвегия	Франция	Австрия
2001	Россия	Дания	Венгрия
2003	Франция	Венгрия	Корея

Қўл тўши Олимпия ўйинлари дастурига 1972 йилдан (Мюнхен) киритилган.

ОЛИМПИА ҲИЙИНЛАРИ НАТИЖАЛАРИ

(Эркалар)

		I	II	III
XX	1972	Югославия	ЧССР	Руминия
XXI	1976	СССР	Руминия	Польша
XXII	1980	ГДР	СССР	Руминия
XXIII	1984	Югославия	ФРГ	Руминия
XXIV	1988	СССР	Ж.Корея	Югославия
XXV	1992	МДҲ(СНГ)	Швеция	Франция
XXVI	1996	Хорватия	Швеция	Франция
XXVII	2000	Россия	Швеция	Испания
XXVIII	2004	Хорватия	Германия	Россия

(Аёллар)

		I	II	III
XXI	1976	СССР	ГДР	Венгрия
XXII	1980	СССР	Югославия	ГДР
XXIII	1984	Югославия	Ж.Корея	Хитой
XXIV	1988	Ж.Корея	Норвегия	СССР
XXV	1992	Ж.Корея	Норвегия	МДҲ (СНГ)
XXVI	1996	Норвегия	Ж.Корея	Дания
XXVII	2000	Дания	Венгрия	Норвегия
XXVIII	2004	Дания	Ж.Корея	Украина

РЕСПУБЛИКАМИЗДА ГАНДБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

1938 йилда Республикамизда гандбол бўйича биринчи чемпионат ўтказилди. 1960 йилгача Ўзбекистонда Тошкент Олий Ҳарбий билим юртида таълим олувчи курсантлар орасида 11x11 қўл тўпи мусобақалари ўтказилган. 1960 йили Харьков шаҳрида ёшлар орасида қўл тўпи бўйича Бутуниттифоқ мусобақалари ўтказилди ва шундан сўнг спортнинг бу тури мамлакатда тез ривожлана бошлади. 1960 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида илк бор қўл тўпи мутахассислиги бўлими очилди. 1960 йилдан бошлаб Тошкент шаҳар биринчи – лиқларида 16 – 20 жамоа қатнаша бошлади ва Ўзбекистон гандболчиларининг собиқ Иттифоқ мусобақаларида қатнаша бошлаган йили деб қайд этилди. 1962 йили Тбилиси ва Свердлов шаҳарларида ўтказилган иккинчи собиқ Иттифоқ чемпионатида эркаклар орасида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли иштирок этиб, олий лигага йўланма олди.

Ўзбекистон терма жамоасини ташкил этган Ф.Абдураҳмонов, М.Жуков, Б.Пиқин, В.Огиренко, М.Сиротенко, М.Маг – дулин, А.Олейников, Н.Раҳматов, А.Пантасенко ва А.Содиқов ЎзДЖТИ ва Тошкент Ирригация институти жамоалари вакиллари эди. Собиқ Иттифоқ чемпионатларида жамоага В.Севастьянов ва В.Лемешковлар мураббийлик қилган.

Ўзбекистон гандболчилари 1972 – 1973 йилларда юқори натижаларга эришдилар. Улар собиқ Иттифоқда олий лига жамоалари орасида ўтказилган чемпионатда олтинчи ўринни эгалладилар. ЎзДЖТИ жамоаси Бутуниттифоқ талабалар ўртасидаги мусобақаларда уч карра ғолибликни қўлга киритди.

Ўзбекистон қизлар терма жамоаси 1975 ва 1983 йилларда собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадасида фахрли олтинчи ўринни эгаллади. 20 дан ортиқ қизларимиз спорт устаси талабларини бажардилар. Шулар жумласидан ўзбек қизи Марғуба Артиқбоева Ўзбекистонда биринчи бўлиб шу унвонга эга бўлди.

Тошкентда дастлабки ёшлар ва ўсмирлар спорт мактаблари 60 – йилларда очилди ва собиқ Иттифоқ

мактаб ўқувчилари спартакиадаларида мунтазам иштирок этиб, 1975 йили қизлар 3 – ўринга, ўсмирлар эса 1979 йили олтинчи ўринга сазовор бўлишди. Кейинчалик ушбу спорт мактабларида шугулланган жаҳон ва Олимпия чемпионлари Виктор Махорин, Михаил Васильев, ёшлар ўртасида жаҳон чемпионлари С.Землянова ва О.Зубарева, собиқ Иттифоқ терма жамоаси таркибига қабул қилинган С.Орлов, В.Антонов, С.Калмиков, Г.Травкин, И.Ахмадиев, Б.Прохоровлар «Ҳалқаро спорт устаси» унвонига сазовор бўлганлар.

Ўзбек гандболчиларини тайёрлашдаги фаол меҳнатлари учун Ф.Абдураҳмонов, В.Каплинский, В.Огиренко, Е.Головченко, В.Конаплев, В.Изааклар «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий» унвони билан тақдирландилар.

Мустақил Ўзбекистонда 1992 йили қўл тўпи федерацияси ташкил этилиб, 1993 йили Ҳалқаро ва Осиё федерацияларига қабул қилинди.

1992 йилдан Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар ўртасида чемпионатлар ўтказилиб келинмоқда.

Ўзбекистон чемпионати ғолиблари

Йил	Эркаклар		Аёллар	
	Жамоа	Бош мураббий	Жамоа	Бош мураббий
1992	ЎзДЖТИ	Абдураҳмонов Ф.А.	ЎзДЖТИ	Павлов Ш.К.
1993	ЎзДЖТИ	Абдураҳмонов Ф.А.	УПТК	Изаак В.И.
1994	«Қурувчи»	Туркин А.П.	УПТК	Изаак В.И.
1995	«Қурувчи»	Давидов С.В.	Д'клуб – СКИФ	Бороткин С.
1996	«Қурувчи»	Давидов С.В.	Д'клуб – СКИФ	Павлов Ш.К.
1997	«Қурувчи»	Давидов С.В.	«Сергели»	Конаплев В.
1998	МҲСК	Давидов С.В.	«Сергели»	Конаплев В.
1999	МҲСК	Давидов С.В.	«Алгоритм»	Конаплев В.
2000	МҲСК	Давидов С.В.	«Алгоритм»	Конаплев В.
2001	«Танкчи»	Кондрашин Г.	«Алгоритм»	Конаплев В.
2002	«Танкчи»	Кондрашин Г.	«Алгоритм»	Конаплев В.
2003	«Танкчи»	Бороткин С.	«Алгоритм»	Конаплев В.
2004	«Танкчи»	Бороткин С.	«Алгоритм»	Конаплев В.

1994–1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган чемпионатда «Д-клуб» (ЎзДЖТИ) гандболчи қизлари ғалабага эришдилар. Ш.К.Павлов ва Ф.А.Абдурахмоновлар раҳбарлигида ЎзДЖТИ талаба қизлари асосида таркиб топган Республика терма жамоаси 1997 йили Иорданияда ўтказилган Осиё чемпионатида қатнашиб, Ўзбекистон жамоалари орасида спорт ўйинлари бўйича биринчи марта жаҳон чемпионатида қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. 1997 йилнинг декабр ойида Германияда ўтказилган жаҳон чемпионатида Хитой, Бразилия ва Уругвай жамоаларини ортда қолдириб, Ўзбекистон гандболини дунёга танитди.

1997 йили Олмонияда аёллар ўртасида ўтказилган жаҳон чемпионатида иштироқ этган Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси аъзолари таркиби

№	Ўйинчилар	Туғилган йили	Қайси жамоадан
1	Скулкова Ирина	1967	ЎзДЖТИ, Тошкент
12	Неклюдова Елена	1975	ЎзДЖТИ, Тошкент
2	Суслина Олга	1977	ЎзДЖТИ, Тошкент
3	Атиямна Олга	1981	ЎзДЖТИ, Тошкент
4	Зикова Анна	1978	ЎзДЖТИ, Тошкент
5	Келасьева Надежда	1978	ЎзДЖТИ, Тошкент
6	Фирсова Татьяна	1974	Сергели, Тошкент
7	Хадарина Юлия	1981	Надежда, Олмалик
8	Абзалова Азиза	1969	Сергели, Тошкент
9	Воронова Ирина	1978	Сергели, Тошкент
10	Василенко Елена	1977	АГУ, Майкоп, РФ
11	Червякова Инна	1975	Сергели, Тошкент
13	Семянникова Оксана	1978	ЎзДЖТИ, Тошкент
14	Жоржаладзе Виктория	1978	ЎзДЖТИ, Тошкент
15	Аджидерская Олга	1972	ЎзДЖТИ, Тошкент

Бош мураббий – Валерий Тюгай.

Мураббийлар:

Шоислом Павлов, Фердеус Абдурахмонов.

Делегация раҳбари – Жасур Ақромов.

Ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов таъаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271 – сонли қарорига биноан мамлакатда кадрлар тайёрлаш миллий моделига асосланган ва унинг талабларига уйғунлашган узлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилиб, амалга оширила бошланди.

Биринчи бўғин. «Ёшлик» спорт жамияти доирасида умумий ўрта таълим мактабларининг 1–9–синфлари ўқувчилари қамраб олинади. Ўқувчилар учун ҳар ўқув йилида «Умид ниҳоллари» ўйинлари ўтказилади – дастлабки босқич кузги таътилда мактабларда, туманларда, иккинчи босқич қишки таътилда вилоят миқёсида, учинчи босқич баҳорги таътилда мамлакат миқёсида бўлиб ўтади.

«Умид ниҳоллари» ўйинлари ёшларнинг бўш вақтини фойдали ва мазмунли ўтказиш, курашда чиниқтириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш, уларда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни пайдо қилиш ва кучайтириш, ғалабага интилиш фазилатларини тарбиялаш, мақсадида ташкил этилади. Шу билан бирга, ўқувчиларнинг шахсий–ижтимоий ривожланиши, иқтидорли ёшларни спорт заҳираларига киритиш ҳам назарда тутилади.

Иккинчи бўғин. «Баркамол авлод» спорт жамияти доирасига касб–ҳунар коллежлари ва академик лицейлар ўқувчилари қамраб олинади. Коллеж ва лицейлар ўқувчилари ўртасида йилига бир марта «Баркамол авлод» спорт мусобақалари ўтказилади. Мазкур мусобақаларнинг дастлабки босқичи октябр–январ, вилоят босқичлари январ–апрел, мамлакат якуний босқичи апрел–май ойларида ўтказилади. Бу мусобақалар ўқувчиларни жисмоний ва ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ҳарбий хизматга тайёрлаш борасидаги кенг қамровли ишларни янги босқичга кўтаришга, спорт заҳираларини янги иқтидорли ёшлар билан мунтазам тўлдириб боришга ёрдам беради.

Учинчи бўғин. «Талаба» спорт уюшмаси доирасида олий ўқув юртлири талабалари орасида «Универсиада» спорт мусобақалари ўтказилади. Мусобақалар мамлакат

миқёсида олий ўқув юртлари талабалари ўртасида ҳар икки йидада бир марта ўтказилиб, мамлакат терма жамоаларини доимий равишда юрт шарафини нуфузли халқаро мусобақаларда ҳимоя қила оладиган спортчилар билан тўлдириб бериш имконини беради.

Янги тизим мамлакатимизнинг барча ўқувчи ёшларини тўла қамраб олади. Спорт илк бор мактабда ўқувчининг кундалик эҳтиёжига айланса, академик лицей ва касб-ҳунар коллежида унинг доимий ҳамроҳи бўлиб қолади. Университет ёки институтда эса бу ҳамроҳ уни нуфузли халқаро мусобақаларга олиб чиқади. Мусобақаларда кашф этилган ғолиблар Ўзбекистон терма жамоаларига жалб этилади. Яна бир муҳим томони — мазкур тизимларда спортнинг маълум тури бўйича фаолият кўрсатган йигит-қизлар бу борадаги ишларини бўлажак оилаларида, меҳнат жамоаларида ҳам давом эттирадilar. Шу жумладан, гандбол бўйича 16 та эркаклар ва 14 та аёллар жамоаси биринчи марта Бухорода ўтказилган «Универсиада — 2002» дастурига киритилди.

Бу уч бўғинли тизим йўлга қўйилгандан бошлаб яна қўл тўпи спортига, унинг яшашига, ривожига эътибор берида бошланди.

Эркаклар жамоалари		Аёллар жамоалари	
1-ўрин	Тошкент - 1	1-ўрин	Тошкент - 1
2-ўрин	Бухоро	2-ўрин	Бухоро
3-ўрин	Наманган	3-ўрин	Тошкент - 2
4-ўрин	Тошкент - 2	4-ўрин	Наманган
5-ўрин	Фарғона	5-ўрин	Андижон
6-ўрин	Қорақалпоғистон	6-ўрин	Фарғона
7-ўрин	Андижон	7-ўрин	Самарқанд
8-ўрин	Тошкент - 3	8-ўрин	Қорақалпоғистон
9-ўрин	Жиззах	9-ўрин	Хоразм
10-ўрин	Хоразм	10-ўрин	Қашқадарё
11-ўрин	Сирдарё	11-ўрин	Навоий
12-ўрин	Тошкент вилояти	12-ўрин	Тошкент - 3
13-ўрин	Самарқанд	13-ўрин	Сурхондарё
14-ўрин	Қашқадарё	14-ўрин	Тошкент вилояти
15-ўрин	Сурхондарё		
16-ўрин	Навоий		

2003 йилда «Талаба» спорт жамиятининг тузилганлиги айти мурддо бўлди, чунки эндиликда барча спорт турлари қаторида қўл тўпи бўйича ҳам олий ўқув юртлари ўртасида мусобақалар ўтказилиб, бу спортчиларимизнинг тажриба орттиришига хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон гандболида ҳал этилмаган муаммолар ҳали анчагина. Бугунги кунда аввало қўл тўпи жамоаларидаги ўқув машғулотлари жараёни ва тарбиявий ишлар сифатини кескин яхшилаш керак бўлади. Спорт илмий вакиллари — педагогика фанлари доктори Э.Сейт-халилов, педагогика фанлари номзодлари В.Изаак, М.Жуков, Ж.Акрамов, А.Хасанова, И.Шелягина, С.Азизов, доцентлар Ф.Абдурахманов, В.Лемешков, Ш.Павловлар ўз тажрибалари асосида гандболга доир қандай янгилик ва илғор усуллари ва таклиф ёки тавсия этадиган бўлсалар, ҳаммаси билан қуролланиш лозим. Шуларга амал қилгандагина энг яхши жамоаларимиз жаҳон гандболида етакчи мавқега эга бўлишлари мумкин.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Қўл тўпи ўйинининг тавсифи.
2. Қўл тўпи ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши.
3. Қўл тўпи ўйини бўйича қачондан бошлаб жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда?
4. Қўл тўпи қачон олимпия ўйинлари дастурига қўшилган?
5. Собиқ Иттифоқда қўл тўпи бўйича биринчи марта қачон мусобақалар ўтказилган?
6. Гандбол бўйича жаҳондаги етакчи давлатларни санаб беринг.
7. Ўзбекистонда гандболнинг ривожланиши.
8. Гандбол бўйича Ўзбекистоннинг Олимпия чемпи — онларини санаб беринг.
9. Ўзбекистонда гандбол бўйича хизмат кўрсатган мураббийлардан кимларни биласиз?
10. Ўзбекистонлик гандболчилар биринчи марта жаҳон чемпионатида қачон иштирок этганлар?
11. «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақаларида гандболнинг ўрни.

II БОБ

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Қўл тўпи ўйинида тўп билан ва тўпсиз усуллар бажарилади. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда қўлланиладиган хилма — хил махсус усуллар йиғиндиси қўл тўпи техникасини ташкил этади.

Техник усуллар — бу қўл тўпи ўйинини вужудга келтириш воситаси демакдир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўйи жиҳатдан гандболчиларнинг ана шу хилма — хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин жараёнидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллашига боғлиқ. Қўл тўпи техникасини яхши билиш гандболчининг ҳар томонлама тайёргарлиги ва ҳар жиҳатдан камол топишининг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида гандбол техникасида муайян ўзгаришлар рўй берди. Бу тараққиётнинг асосий йўналишлари қуйида — гилардан иборат: аввал кенг тарқалган 11x11 ўйин ўрнига ҳозирги кунда шиддатли, доимий юқори тезликда ҳаракат қилувчи ўйинчилар вужудга келди.

Ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя бир — биридан фарқ қилади. Тўпни олиш, узатиш, олиб юриш ва дарвозага отиш ҳужум техникасига тегишлидир. Тўп йўлини тўсиш, уни тутиб олиш, уриб қайтариш ва дарвозабон ўйин техникаси ҳимоясида қўлланилади.

Майдонда ҳужумчи ва ҳимоячи сифатида ҳаракат қилиш ҳамда адамчи ҳаракатлар усули ўйин техника — сининг асосини ташкил этади. Дастлабки ҳолат — туриш, тайёргарлик ва ҳаракат қилишни белгилайди. Баланд ва паст ҳолатда туриш ҳар хил, қайси ҳолатда туришни вазият белгилайди. Замонавий гандболда кўпинча баланд ҳолатда туриш (оёқлар озгина буклиб), оралиғи елка кенглигида, гавда сал олдинга эгилиб, қўллар букилган ҳолатда тугилади.

Қайси ўйинчи майдонда тез ва тежамли ҳаракат қилса, ўша ўйинчи кўпроқ фойда келтиради. Шунинг учун ҳар бир ўйинчи тез старт олишни, югураётиб йўналишни ўзгартиришни, тўхташ ва сакрашни, орқа билан эркин олдинга юришни, ён томон билан юришларни билиши шарт.

Қўл тўпи ўйинининг таснифи техник усулларни умумий махсус белгиларга қараб гуруҳларга бўлишдан иборат. Ўйин фаолияти тавсифига қараб гандбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади:

1. Майдон ўйинчиси техникаси.

2. Дарвозабон техникаси.

Ҳар қайси бўлим ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига ажратилади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган аниқ техник усуллардан — ҳаракатланиш техникаси услублари ва усулларидан иборат. Булардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлари билангина фарқланади. Ҳар хил усулни ижро этиш шартилари гандбол техникасини янада турли — туман қилади.

Ўрганилаётган материални сурункалаштириш усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, таълим ва олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИНING ТАСНИФЛАНИШИ

Ҳужум ўйини техникаси.

Тўпни эгаллаган ҳужумчи бутун вужуди билан рақиблар дарвозасига тўп киритишга интилади. Рақиб — ларнинг қарама — қаршичилигини фақат махсус усуллар ёрдамида енгиши мумкин.

Ўйин техникасининг бу қисмига тўпни олиш, ушлаш, тўпни ерга уриб олиб юриш ва эгаллаб олиш, чалғитиш (финт) ва тўсиқ (заслон) қўйиш усуллари киради.

Тўпни илиш. Бу тўпни эгаллашга имкон берувчи усул. Тўпни бир ва икки қўллаб илиш мумкин. Тўпни икки қўллаб илишда қўлларнинг панжалари бир – бирига яқинлаштирилиб воронкасимон чуқурлик ҳосил қилинади, бармоқлар тўпга текканидан сўнг, учиб келган тўп тезлигини пасайтириш учун қўллар букилади.

Тўпни бир қўлда илиш жуда мураккаб. Илиш ва кейинги қўлни силкитиш кўпинча бундай ҳолатда туташ ҳаракатни ташкил этади.

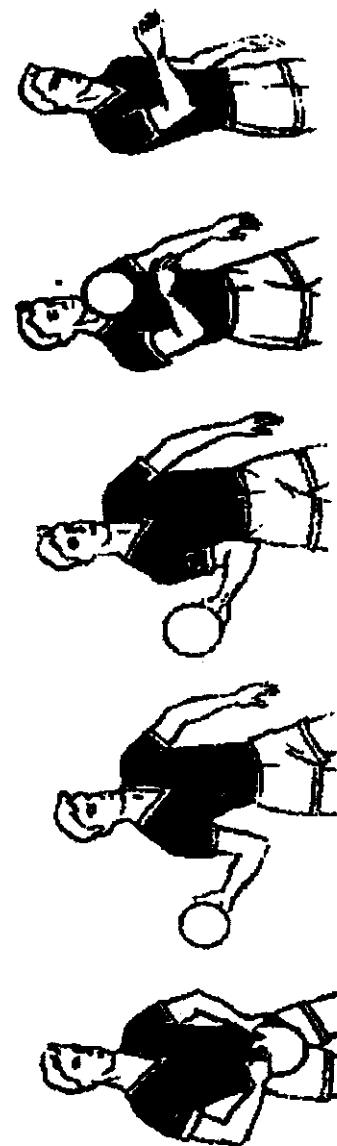
Тўп билан муваффақиятли ҳаракат қилиш учун уни тўғри ушлаш лозим. Агар ўйинчи уни икки қўллаб ушласа тўп яхши назорат қилинади. Лекин тўпни бир қўллаб юқоридан ёки очиқ қафт билан ҳам ушлаш мумкин. Фақат бу ҳолда тўпни қаттиқ сиқиб ушламаслик лозим, чунки бу қўлнинг панжа бўғимлари қотишига олиб келади.

Тўпни узатиш асосий техник усул ҳисобланади. Тўп узатиш кўп усуллар ёрдамида, айниқса, бошқаларга қараганда кўпроқ юқоридан ва қўл панжалари ёрдамида бажарилади. Узатиш техникасининг бажарилиши тўп отиш усулида ҳам фарқ қилади.

Қўлларни тирсак қисмида буккан ҳолда юқоридан тўпни узатиш – қўл тўпида тўп узатишнинг асосий усулидир.

Кейинги вақтларда яширин ҳолда – орқадан, бош ортидан, оёқлар орасидан тўп узатиш кўпроқ аҳамиятга эга бўлмоқда. Тўп узатиш панжаларнинг фаол ишлаши натижасида бажарилади. Қўл панжалари ёрдамида узатилган тўп аниқлик ва тезликдан ютади.

Тўпни ерга уриб олиб юриш. Бу усул бир жойда турганда, кўпроқ юрганда, югурганда бажарилиб, қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат қилишда қўлланиладиган асосий усулларидан ҳисобланади. Тўпни ердан ҳар – хил: юқори – роқ ва пастроқ сапчителиб туриб юриш мумкин. Бу усулда қўл тўпи ўйинчиси майдондан сапчиб кетаётган тўпни пастга тушириб ва кенг ёйилган бармоқлари билан кутиб олади. У қўлини букиб, тўпни бироз юқорига узатади, сўнг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин итаради. Бунда оёқлар букилган, гавда бироз эгилган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.



1 – расм. Қўлларни тирсак қисмида буккан ҳолда юқоридан тўп узатиш

Тўпни ерга уриб олиб юриш тўғри чизик, ёйсимон чизик ва доира бўлаб ҳар хил йўналишларда бажарилиши мумкин. Йўналишни, тезликни, сапчиш баландлигини ўзгартириб ҳамда тўпга қарамасдан ерга уриб олиб юришлар ҳозирги замон қўл тўпи ўйинида катта аҳамиятга эга бўлмоқда.

Тўпни отиш. Отиш натижаси бир қатор шароитларга боғлиқ, шулар орасида муҳими рақибларга кутилмаган вазиятда отиш йўналишини ва усулини ўзгартиришдир. Тўпни кўзлаган жойга йўнаштиришда, айниқса, тезлик муҳим рол ўйнайди — унинг кучи тезлигига боғлиқ.

Тўп отиш техникасини бажаришда унинг инерцияси ва вазини ҳисобга олиш зарур, тўп отаётган қўлнинг кенг амплитудадаги ҳаракати мушаклар қисқаришига ва гавдадаги барча мушакларнинг қисқаришига қулай шароит яратади. Лекин ўйинда бир неча қадамдан сўнг, кенг амплитудада қўлни силкитиб тўп отишни қўллаш анчагина мушкул. Шунинг учун ўйинчилар ва мураббийларнинг ижодий изланишдан мақсади тез отиш техникасини (ҳаракатни тезлаштириб, тўп билгандан сўнг дарров сакраб ва ҳоказо) яратишга қаратилган.

Дарвозага тўп отиш жойдан, юриб келиб, сакраб ва таянган ҳолатда бажарилади.

Энг кўп тарқалган усул — ҳаракатда юқоридан қўлни букиб тўп отишдир. Қўлларни силкитиш натижасида тўпни отиш ҳолати ўзгаради. Тўп отиш бошнинг орқа томонидан, елка устидан ёки ён томондан бўлиши мумкин. Бу вужудга келган ҳолат ва техникани бажариш хусу — сиятига қараб аниқланади.

Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп отиш уч хил вазиятда бажарилади: чалишгирма қадамлардан (скрестный шаг) сўнг отиш, чалишгирма қадамларсиз отиш ва тўхтаб отиш.

Чалишгирма қадамлардан сўнг ўйинчи югуриб келиб сакраб тўп отиши ёки рухсат этилган уч қадам қоидасидан фойдаланиши мумкин. Агар ўйинчи тўпни ўнг қўли билан отмоқчи бўлса, биринчи қадамни чап оёқ билан бошлайди, бу ҳолда иккинчи қадамини қўйишда шу оёқ кафтининг ички томонини югура бошлаган тарафига қараб қўяди. Шу

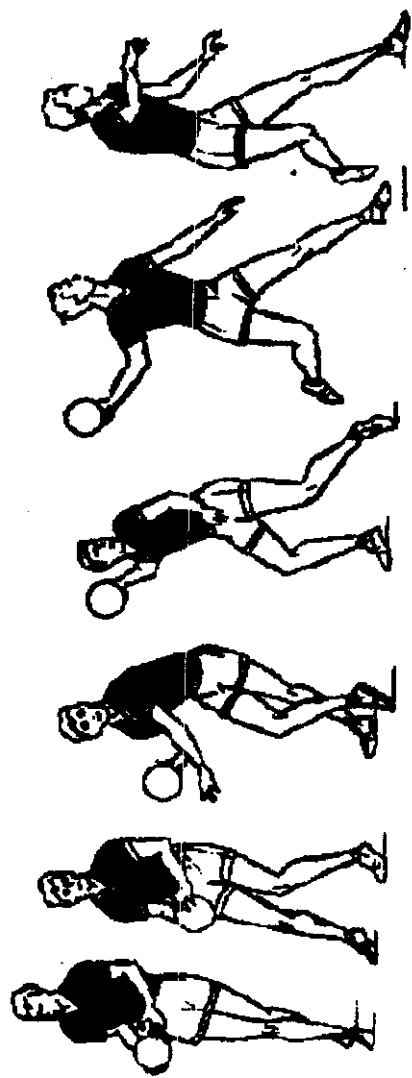
ҳолда тўп ушлаган қўл тўғриланиб, бошнинг орқа томонига ўтказилади ва гавданинг ён томони дарвозага қаратилади. Тўп билан бўлган қўлга қарама — қарши оёқга таяниб — гандан сўнг тўп отиш ҳаракати бошланади; бу ҳолда гавданинг оғирлиги олдинга ўтказилиб, дарвоза томон бурилади ва тўп ушлаган қўл букилиб олдинга қараб тезланиш ҳаракатини бошлайди. Шуни ҳисобга олиш керакки, қўл ҳаракати давомида тирсак панжалардан олдинда бўлмоғи керак. Тўпни қўлдан чиқаришда вужудга келадиган кафт ва билак силкитилиши, кейинчалик гавданинг юқори қисмларига нисбатан пастки қисмларини тўхтатишга олиб келади.

Юқоридан қўлни букиб тўп отиш қўлни тез силташ ёрдамида бажарилади. Биринчи олдинга қўйилган оёққа қарама — қарши қўл тўп билан орқага сурилади ва кейинги қадамда гавданинг юқори қисми билан бирга силтанадиган қўл охириги чегарасигача орқа тарафга бурилиши керак. Кейинги қадамни қўйишда гавда дарвоза томон бурилиб тезлик билан олдинга эгилади ва тўпни қўлдан чиқаради. Бу усулнинг фарқи шундаки, тўп отиш бир оёққа таянган ҳолда бажарилади.

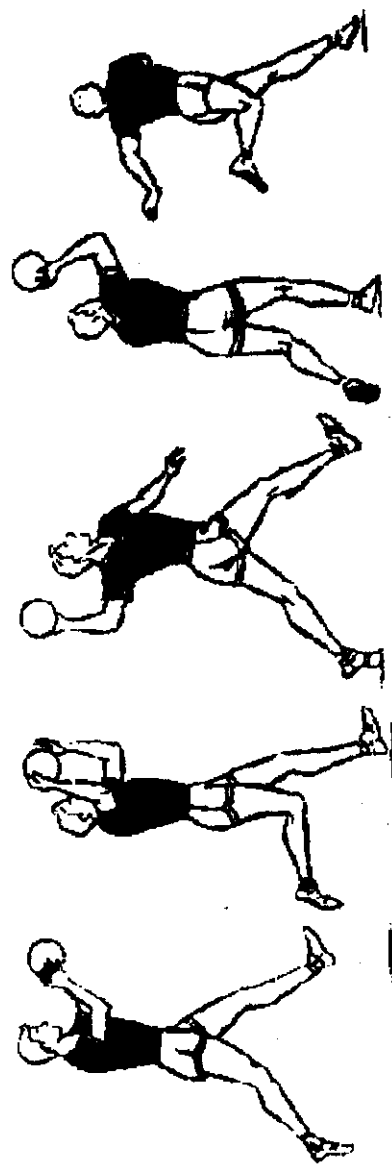
Юқоридан қўлни букиб тўхтаб тўп отиш — бу энг тез отиш усулидир. Бу ерда дастлабки зарурият тўпни сакраб илиш ҳисобланади, бунда тўп отаётган ўйинчи қўлини силташни бошлаши мумкин. Бу ҳолда ўйинчи аввал ўнг оёғини, сўнг чап оёғини босади, тоғон эса ҳаракатнинг тўхташини таъмин этиш учун хизмат қилади.

Тўп отаётган ўйинчи қадам қўйишда гавданинг оғирлигини дарҳол олдинги оёққа ўтказади ва гавдани дарвоза томон буриб, қўл тирсагини буккан ҳолда тўпни кескин олдинга юборади.

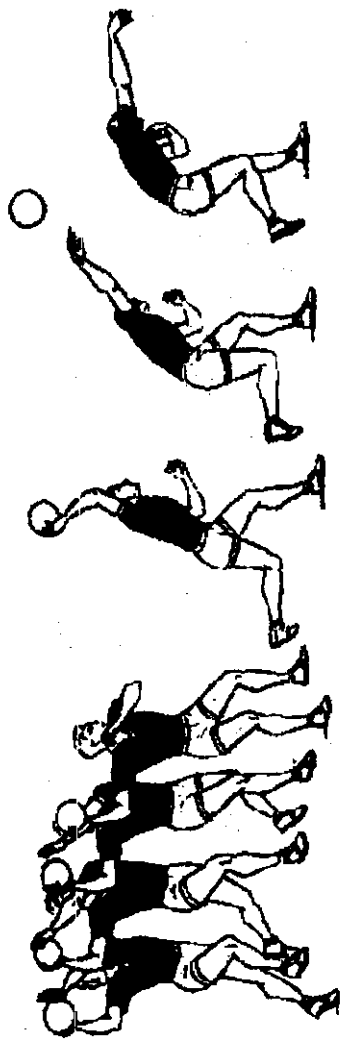
Қўлни юқорида букиб, сакраб (юқорига) тўп отиш узоқ масофадан (10—12 м) дарвозага ҳужум қилишда қўлланилади. Қўлни силташ ва тўпни қўлдан чиқариш ҳавода бажарилади. Депсиниш кейинчалик оёқда бажа — рилиши керак. Тўп отаётган ўйинчи тўп ушлаган қўлини орқа томонга юбориб, тўпсиз қўлини олдинга чиқаради, гавданинг юқори қисмини отаётган томонга буриб, депсинишдан бўш оёғини букиши лозим.



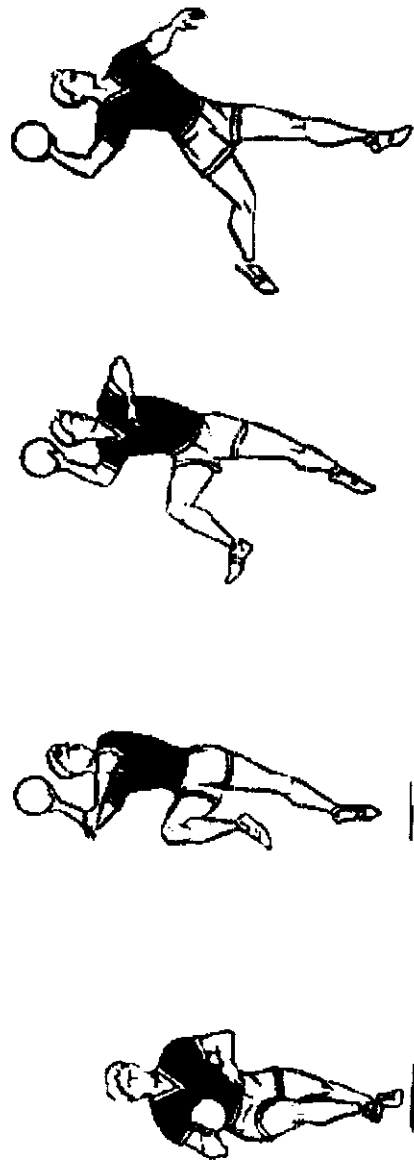
2 — расм. Ҳаракатда қўлни юқоридан букиб тўп отиш
(чалштирома қадамдан сўнг)



3 — расм. Юқоридан қўлни букиб тўп отиш.



4 — расм. Юқорида қўлни букиб, тўхтаб тўп отиш.



5 — расм. Қўлни юқорида букиб, сакраб тўп отиш

Тўпни дарвозага отиш ўйинчининг сакрагандан кейинги парвозининг энг юқори нуқтасида, кўкрак дарвоза томон бурилиб, оёқларнинг ораси кенг очилиб бажарилади (5—расм).

Баъзан қўлнинг айланма ҳаракатини (олдинга — пастга — орқага) секинлантирган ва уларни икки томонга ёзган ҳолатида ҳимоячилар томонидан қўйилган тўсиқ ёнидан тўп отишга ижозат берилади.

Ўйинда йиқилиб отиш зарурияти тез — тез вужудга келади. Бу тўп отаётган ўйинчига ҳимоячилардан қутулиш, ё бўлмаса ўзи билан дарвоза орасидаги масофани яқинлаштириш имконини беради.

Тўпни таянган ҳолда йиқилиб дарвозага отиш сакраб — йиқилиб дарвозага тўп отишдан фарқ қилади. Биринчиси бекик вазиятдан ҳужум бошлашда қўлланилиб, иккинчиси олти метрлик чизиқдан ҳужум қилишда ишлатилади.

Дарвозага бундай хилма — хил усулда тўп отиш мувозанат сақлаш муносабатида анчагина мураккабдир, чунки ўйинчи тўпни мувозанатини йўқотган ҳолда дарвозага отади. Бунинг устига, ўйинчи йиқилишининг йўналиши ҳар хил — олдинга ва ён тарафларга бўлиши мумкин.

Юқорида қўлни буккан ҳолда ён тарафга эгилиб ва йиқилиб тўп отиш бекик вазиятда ҳужум қилишга имкон беради.

Ён томонга эгилиб тўп отиш бир ёки икки оёққа таянган ҳолда бажарилади. Ҳимоячи қўллари билан ён томонидан қўйган тўсиқдан қутулиш учун ҳужумчи тўп отишни бажаришда гавдасини тўпсиз қўли томонга эгиб, тўпни боши устидан ва ҳимоячилар қўллари ёнидан дарвозага йўналтиради.

Ён тарафга йиқилиб тўп отиш. Бу усулни ўйинчи тўп отиш вақтида ҳимоячидан узоқроқ кетиш имкониятини яратиш учун қўллайди. Бунга «ёлгон» тўп отишда қўлланиладиган финтлар ёрдам беради. Ҳужумчи чапгитишдан сўнг олдинга бир қадам қўйиб, таянч оёқларини ҳимоячи оёғини дарвозага тўп отаётган томонга яқинроқ қўйиши керак. Шундан сўнг гавда оғирлиги олдинги эгилган оёққа ўтказилади. Гавда ён томони билан

дарвоза тарафига бурилади, тўп билан бўлган қўл эса тўп отишнинг охири ҳолатига кўтарилади. Ўйинчи таянч бўлмаган бўш оёғини олдинга кўтариб, бўш қўл томон эгилади ва ҳимоячи белидан сирпанганга ўхшаб йиқилади. У горизонтал ҳолатга яқинлашганда, дарвоза томонга кўкрагини қаратиб, тўпни бошининг орқасидан дарвоза — нинг кўзланган жойига юборади, сўнг бўш қўлини ерга теккизиб йиқилади (6 — расм).

Бундай тўп отиш усулини тўп отаётган қўл томондан ҳам бажариш мумкин, лекин бундай ҳолатда таянч оёқ иш бажараётган қўл тарафдаги оёқ бўлиши керак.

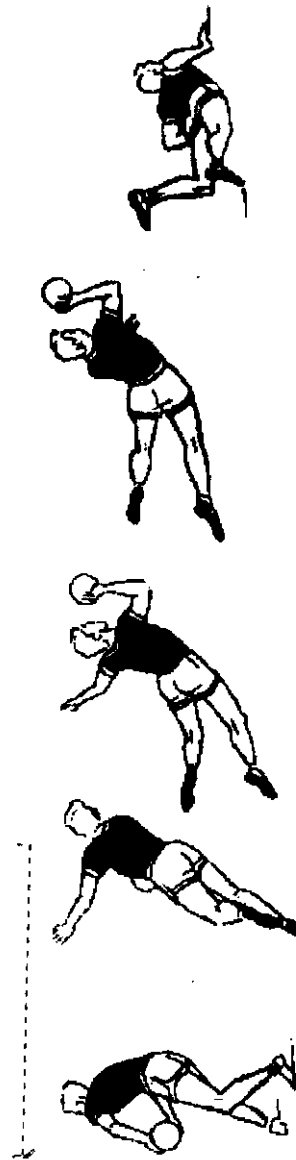
Юқорида қўлни букиб, сакраб, ён томонга эгилган ҳолда йиқилиб тўп отиш усулидан асосан чизиқ бўйлаб ва бурчакдан ҳужум қиладиган ўйинчилар фойдаланадилар. Ўйинчи тўпни икки қўл билан эгаллаб, тез олти метрлик чизиққа яқинлашади, таянч оёқ кафтларини шу чизиққа параллел қўйиб «зонага» сакрайди ва тўпни ҳавода тўп отадиган қўлга ўтказиб, дарвозага отади. Тўп ушлаган қўл томондаги оёқ билан депсинганда, йиқилиш шу тарафга бажарилади ва ўйинчи ерга депсинган оёқда, кейин қўлларга тушади; бошқа оёқ билан депсинганда эса олдин бўш қўлга ва кейин депсинишдан бўш оёққа тушади. Ўйинчи елкалари орқали айланиб ўрнидан туради (7 — расм).

Қўлни ёзиб, ён томондан тўп отиш — бекик вазиятда қўп қўлланиладиган усуллардан биридир. Уни бел, сон, тизза баландлигида бажариш мумкин. Силташ юқоридан тўп отишдагидай бажарилади. Чалиштирма ҳаракат қилгандан сўнг ўйинчи тўп отишнинг дастлабки ҳолатига келади: оёқлар кенг қўйилган, қўл тўп билан орқа томонга ўтказилган, гавда дарвозага ён томон билан бурилиб, тўп отадиган қўл томон эгилган бўлиши керак. Шундан кейин гавданинг оғирлиги олдинда турган оёққа ўтказилади, кўкрак дарвоза томон бурилади, қўл тирсак бўғинида букилиб, майдонга параллел олдинга чўзилади. Кейинчалик қўл силкитиш ҳаракати туфайли тўғриланади, унга елка ҳаракати қўшилиб, тўп дарвозага юборилади (8 — расм).

Ҳимоячидан тўпни узоқроқ олиб кетиш учун, ўйинчининг олдинги таянч оёғини, ҳимоячи оёғининг



6 — расм. Юқорида қўлни букиб, ён тарафга эгилган ҳолада йиқилиб тўп отиш.



7 — расм. Юқорида қўлни букиб, ён томонга эгилган ҳолада йиқилиб тўп отиш.



8 - расм. Ён томондан кўлни букчаб тўп отиш.

сиртқи томонига қўйиши мақсадга мувофиқдир (одатда ўнг тарафга).

Гавданинг юқори қисмини буриш ёрдамида кўлни букмасдан тўғри тўп отишни бажариш мумкин. Тўп ушлаган кўл томонидаги оёқ билан депсиниш ҳимоячилардан тўпни янада узоқроқ олиб кетишга имкон беради. Кўпинча бундай тўп отишлар юқорига ва ён томонга сакраган ҳолда бажарилади. Баландга сакраб, одатдагидай юқоридан тўп отмоқчидан ҳаракат қилган ҳужумчи охирида тўп отаётган кўли ҳаракатини ўзгартириб, тўпни юқоридан эмас, балки ҳимоячилар гавдаси ёки кўллари билан қўйган тўсиқлар ёнидан дарвозага юборади.

Дарвозадан қайтган тўпни қайта уриш. Дарвоза устуларига урилиб ёки дарвозабондан қайтган тўпни бир ёки икки кўллаб дарвозага отиш мумкин. Бу ҳаракат сакраб, кейин эса йиқилган ҳолда бажарилади.

Кейинги вақтларда дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши амалда кўп қўлланилмоқда. Бундай ҳолатда, депсиниб, юқоридан баланд траекторияда тўп отишлар (дарвозабон устидан ошириб) маълум бўлишича, жуда сермахсул ҳисобланади. Тўп отишнинг бажарилиши одатдаги усулда бошланиб, охирида эса тўпнинг траекторияси ўзгартирилади.

Тўпни ерга уриб сапчитиб отиш — дарвозабонлар учун энг мураккаб тўп отишдир. Айниқса, отгандан сўнг сапчиб айланиб, ўз траекториясини ўзгартирадиган тўпни олиш дарвозабонлар учун жуда катта қийинчилик туғдиради. Одатда, бу усул бурчақдан ҳужум қилиш пайтида қўлланилади. Тўпни отилиш жойига қараб ўнгга ёки чапга айлантириб отиш мумкин. Тўпни айлантиришга билак ва кафтнинг тезкор ҳаракатлари ва бармоқларнинг фаоллиги туфайли эришилади.

Чалғитишлар (финт). Бу усулни тўпсиз ва тўп билан бажариш мумкин. Тўпсиз чалғитишлардан кўпроқ уни қаршиликсиз қабул қилиш учун ҳимоячиларнинг яқинида турганда таъқибдан қутилиш мақсадида фойдаланилади. Тўп билан чалғитишлар узатишни, отишни ёки ерга уриб юришни қаршиликсиз бажариш учун қўлланилади.

Чалғитишлар мураккаб ҳаракатлар ёрдамида бажа—рилади, ҳаммасидан кўпроқ бир—бирига боғлиқ бўлган босқич (фаза): алкачгина секин чалғитиш ҳаракати техник усулнинг қулай пайтида қўлланилиши ва тез асосий усулни амалга оширишга боғлиқдир.

Икки ва ундан ортиқ усуллардан ташкил топган чалғитишлар икки турта бўлинади: оддий ва мураккаб. Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишда қанча кам вақт сарфланса, рақибни алдаб ўтишга шунча имконият яратилади.

Тўпни узатишда усулларни ўзгартириб тўп йўнали—шини ва тўп узатишда тўхтаб қолиш пайтларида чалғитишлар қўлланилади. Энг кўп тарқалган чалғитиш—бу тўпни отмоқчи бўлиб, сўнг тўпни узатишдир (бош орқасидан, орқа ва ён томондан).

Тўп отишда тўпни узатаётгандай ҳаракат қилиш ёки бир усулда тўп отмоқчи бўлиб, иккинчи усулдан фойдаланиш, сакраб тўп отмоқчи бўлиб ерга тушиб ҳимоячини алдаб ўтиш жуда фойдалидир.

Чалғитишларни, айниқса, ҳимоячини алдаб ўтишда қўллаш муҳимдир. Бу бир ва икки қадамли ҳаракат бўлиши мумкин. Чалғитиш сифатида қадам қўйиш, ҳамла қилиш ва тўп узатишлардан фойдаланилади.

Тўсиқ. Бу ҳужумчиларнинг ҳимоячилар паноҳидан қутқалиши учун қўлланиладиган фойдали воситадир. Қўл тўпи ўйинида тўсиқлар яққа ҳолда ва ўйинчилар гуруҳи томонидан қўйилиши мумкин.

Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш 9 метрли эркин тўп таълаи чизигидан тўп отишда қўлланилади, бу бир неча ҳужумчининг бир—бирига яқин туриб, тўп эгалламоқчи бўлган ҳужумчига пешвоз чиқаётган ҳимоячилар йўлини тўсишдан иборатдир.

ҲИМОЯ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ

Ўйинчиларнинг ҳимоя техникасига тўпни олиб юриш, уриб қайтариш, тўсиқ қўйиш ва дарвозабон орқали тўпни ушлаб олишлар кирди.

Дастлабки ҳолатда тўғри туриш ҳимоя ҳаракати тайёрларлигига замин яратади. Ўйинчи оёқларини букиб,

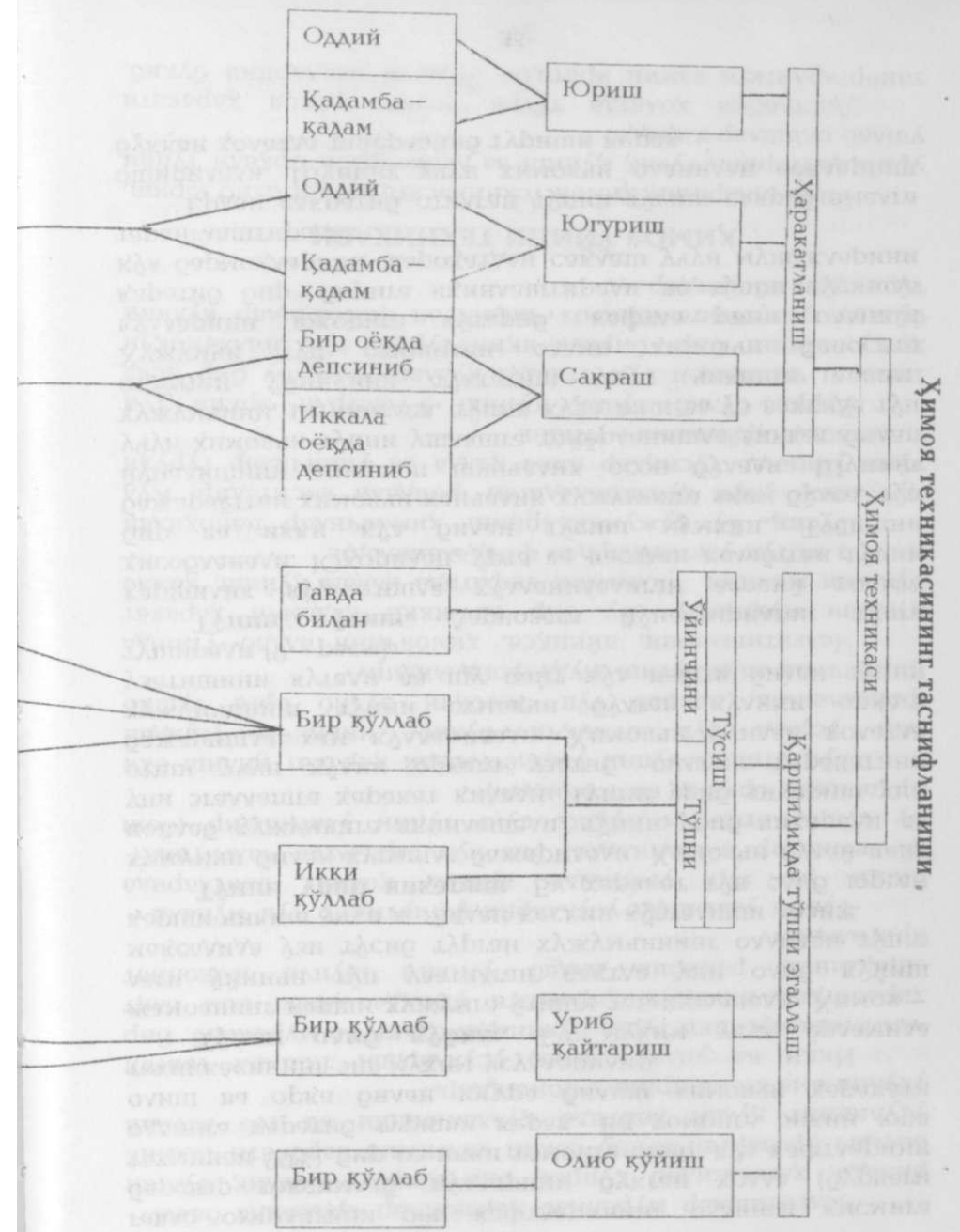
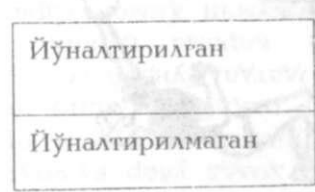
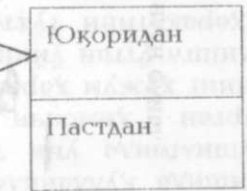
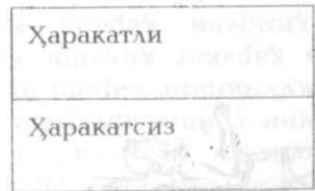
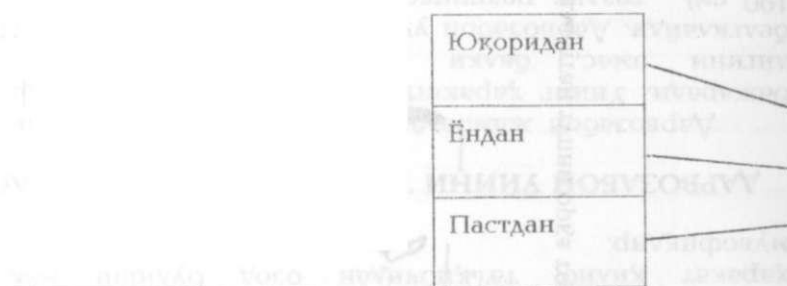
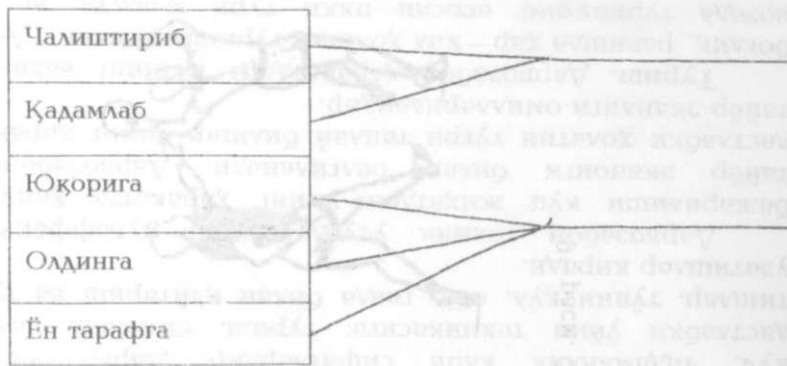
ғафта оғирлигини оёқ кафтларининг олдинги қисмига барабар тақсимлаб, қўлларини букган ҳолда (бурчаги тахминан 90%) бир оз икки томонга ёйиб, қўл кафтларини олдинга қаратиб туриши керак. Ён томонга эркин юра олиш ва орқа билан югура билиш ҳимоячи ҳаракати техникасининг энг муҳим усуллари дир.

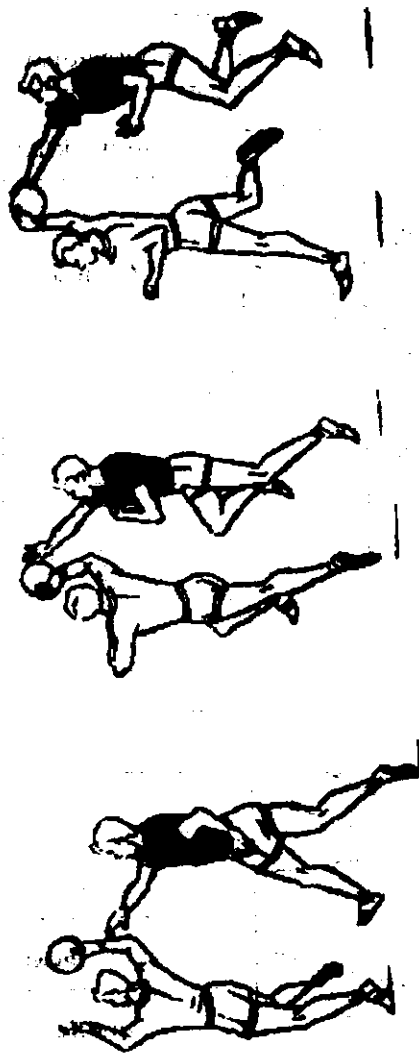
Тўпни олиб қўйиш. Бу муҳим усул ёрдамида жамоанинг қарши ҳужумга ўтиши таъминланади. Ҳимоя—даги ўйинчи тўп узатилган вақтда уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган ҳужумчининг олдида тўпга қарши чиқиш учун жойидан кескин қўзғалиши лозим.

Тўпни уриб чиқариш. Бу ҳаракат тўп олиб юрган ҳужумчи билан курашда бажарилади. Ҳимоячи қулай пайт пойлаб ҳужумчига яқинлашади, тўпни уриб чиқаради ва уни эгаллашга ҳаракат қилади. Тўпни уриб чиқариш уни отиш учун қўлни орқага узатиб, силташ ҳаракатини бажаришда ҳам қўлланилади. Ҳимоячи бундай ҳолатда ҳужумчининг тўпни отмоқчи бўлган қўлини орқага узатишини кутади ва шу пайт қўл кафти билан тўпни туширади (9—расм).

Тўпни тўсиш. Дарвозага йўналтирилган тўпга қаршилиқ кўрсатишда қўлланиладиган асосий восита ҳисобланади. Юқоридан, ўрта ва пастдан келаётган тўпни бир ва икки қўл билан тўсиш мумкин. Тўсишни бажараётган ҳимоячи қанчалик ҳужумчига яқин бўлса, тўп йўналишини аниқлаш шунчалик осон бўлади. Шунинг учун ҳимоячи тўпни ушлашга тайёрланишда диққат билан ҳужумчини, шунингдек, тўпни кузатиши ва ўз вақтида тўп огаётган ўйинчини тўхтатиш учун чиқиши лозим. Ҳужумчи тўп отишидан олдин ҳимоячи бевосита қўлларини юқорига кўтариб, кафтла—рини олдинга қаратиб бир—бирига яқинлаштиради ва тўпни тўсишда қўл бармоқларини жароҳатдан сақлаш учун мушакларини таранглаштиради.

Ердан сакратиб отилган тўпни тўсиш сакраб амалга оширилади. Шунинг учун ҳимоячи олдиндан оёқларини буккан ҳолатда тайёрланиб туриши керак.





9 — расм. Отилаётган тўпни орқа томондан олиш.

Қўшилиш. Бу усул ўйинчиларни назорат қилишни йўқотиш хавфи туғилганда қўлланилади. Ҳимоячилар қўшилишиб жой алмаштиради, бу ҳолда улар кузатувчига ўйинчилари ўзгаради. Тўсиқ қўйилган ҳужумчи орқага ҳаракат қилса, шу заҳоти унинг рақиби олдинга чиқиб, ҳужумчи кетган томонга ўтади. Одатда, бундай усул тўсиқ қўйишда ва ҳужумчиларнинг қарама-қарши ўрин алмаштиришида қўлланилади. Ҳужумчи ҳимоя ҳаракатларига қўшилганда уни таъқиб қилувчи ёки дарвозага яқин турган ҳимоячи жавобгар бўлмоғи керак. Ҳужумчининг ҳужум ҳаракатларини қийинлаштириш учун ҳимоя қилишга ўтган ўйинчи ҳужумчининг кириш йўлини ва фаол ҳаракатини тўхтатишга ҳаракат қилиши керак. Буни амалга ошириш учун ҳимоячи қарама-қарши ҳаракат қилиб, таъқибчидан озод бўлиши мақсадга мувофиқдир.

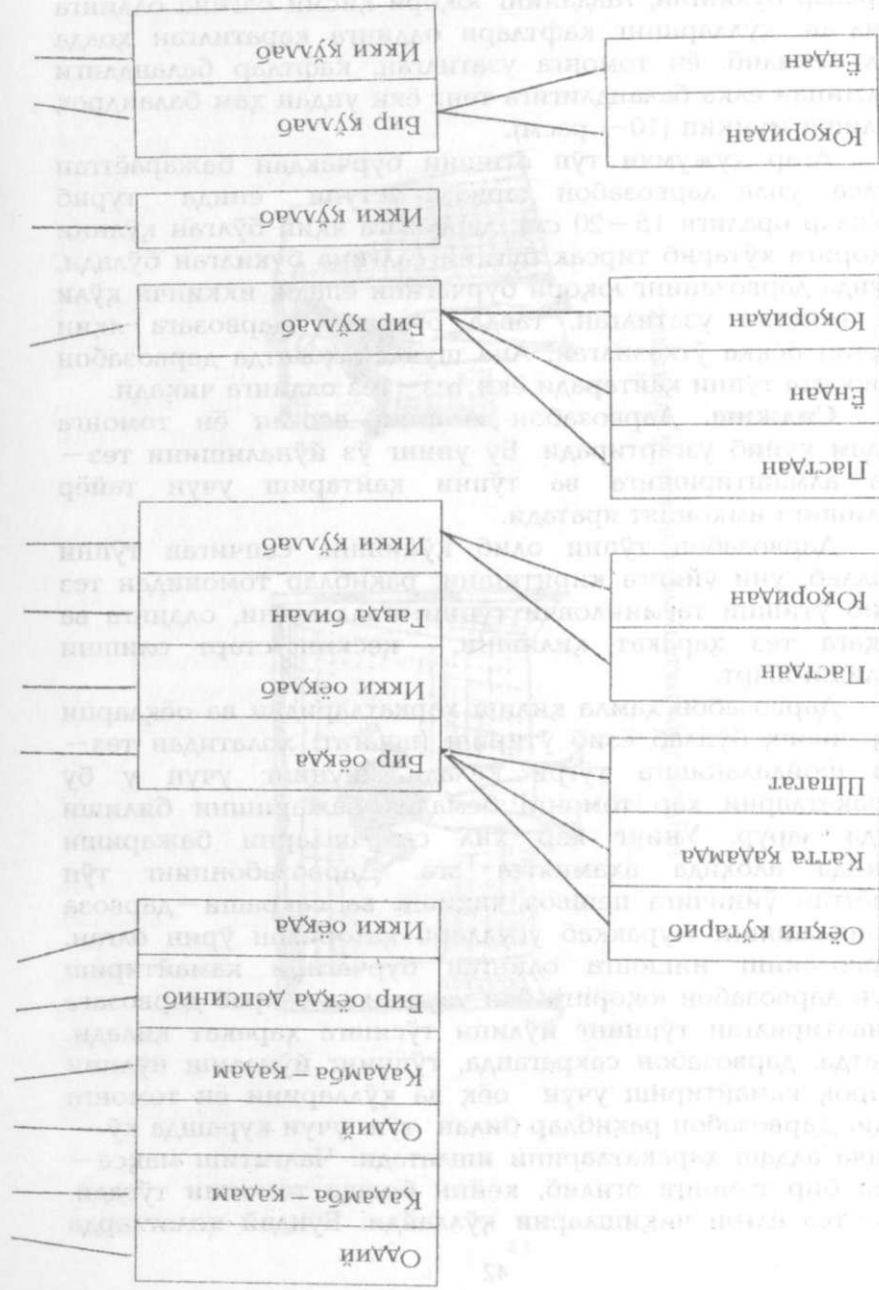
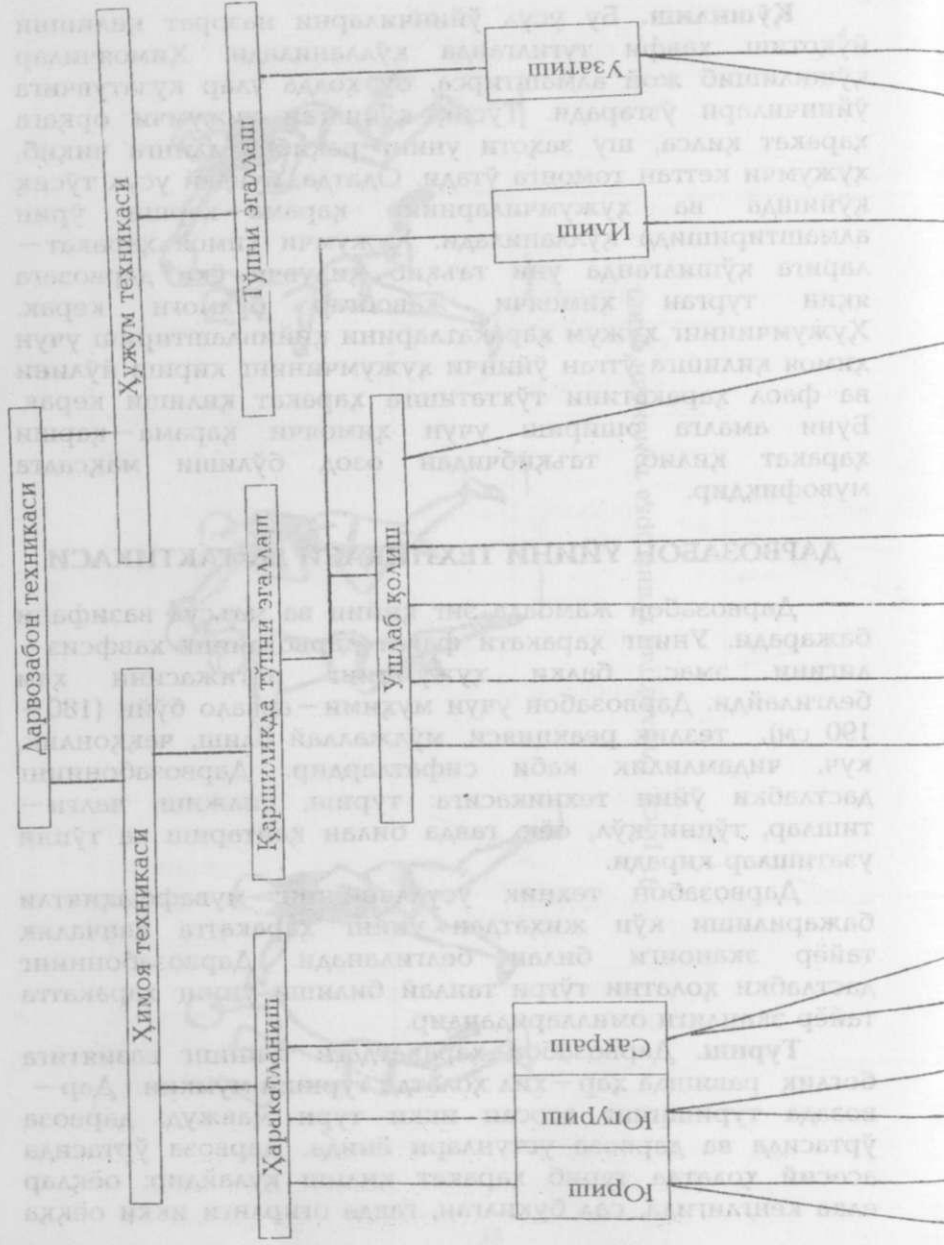
ДАРВОЗАБОН ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

Дарвозабон жамоада энг қийин ва маъсул вазифани бажаради. Унинг ҳаракати фақат дарвозанинг хавфсизлигини эмас, балки ҳужумнинг натижасини ҳам белгилайди. Дарвозабон учун муҳими — аввало бўйи (180—190 см), тезлик реакцияси, мўлжаллай олиш, чаққонлик, куч, чидамлилик каби сифатлардир. Дарвозабоннинг дастлабки ўйин техникасига: туриш, силжиш, чалғи-тишлар, тўпни қўл, оёқ, гавда билан қайтариш ва тўпни узатишлар киради.

Дарвозабон техник усуллариининг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан унинг ҳаракатга қанчалик тайёр эканлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг дастлабки ҳолатни тўғри танлай билиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир.

Туриш. Дарвозабон ҳаракатдаги тўпнинг вазиятига боғлиқ равишда ҳар-хил ҳолатда туриши мумкин. Дарвозада туришнинг асосан икки тури мавжуд: дарвоза ўртасида ва дарвоза устунлари ёнида. Дарвоза ўртасида асосий ҳолатда туриб ҳаракат қилиш қулайдир: оёқлар елка кенлигида, сал букилган, гавда оғирлиги икки оёққа

Дарвозабон ўйини техникасининг таснифланиши



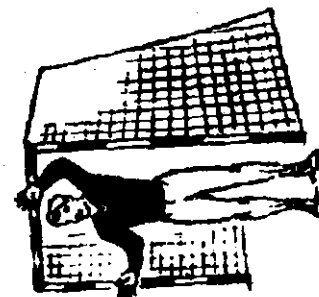
баравар бўлинган, гавданинг юқори қисми озгина олдинга эгилаган, кўлларнинг кафтлари олдинга қаратилган ҳолда саа бўкилиб, ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тақминан елка баландлигига тенг ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин (10 — расм).

Агар ҳужумчи тўп отишни бурчақдан бажараётган бўлса, унда дарвозабон дарвоза устуни ёнида туриб (оёқлар оралиғи 1.5—20 см), дарвозага яқин бўлган кўлини юқорига кўтариб тирсак бўғини салгина букилган бўлади, шунда дарвозанинг юқори бурчагини ёпади; иккинчи кўли ён томонга узатилган, гавда оғирлиги дарвозага яқин турган оёққа ўтказилган. Ана шундай ҳолатда дарвозабон бевосита тўпни қайтаради ёки тез — тез олдинга чиқади.

Слажиш. Дарвозабон жойини асосан ён томонга қалам кўйиб ўзгартиради. Бу унинг ўз йўналишини тез — тез алмаштиришига ва тўпни қайтариш учун тайёр бўлишига имконият яратади.

Дарвозабон тўпни олиб кўйишни, салчиган тўпни эгаллаб, уни ўйинга киритишни, рақиблар томонидан тез ўриб ўтишни таъминловчи тўпни эгаллашни, олдинга ва зорқага тез ҳаракат қилишни, кескин старт олишни билгани шарт.

Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаракатларидан ва оёқларни бир — бирига бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез — тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни ҳар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг ҳар хил сакрашларни бажариши ўйинда алоҳида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пемвоз чиқиши ва сакраши — дарвоза кўришларининг мураккаб усуллари қаторидан ўрин олган. Дарвозанинг ишонга олинган бурчагини камайтириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини тўсишга ҳаракат қилади. Одатда, дарвозабон сакраганда, тўпнинг йўналиш йўлини кўпроқ камайтириш учун оёқ ва кўлларини ён томонга ёяди. Дарвозабон рақиблар билан тўп учун курашда кў — пинча алдаш ҳаракатларини ишлатади. Чалғитиш мақса — дидда бир томонга эгилиб, кейин бошқа томонни тўсади, тез — тез ёлгон чиқишларни кўллайди. Бундай ҳолатларда



10-расм. Дарвозада туришнинг асосий шолатлари.

ҳужумчи тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлайди, лекин бундай бўлишни олдиндан кутган дарвозабон дарҳол орқага қайтиб, тўп йўлини тўсишга улгуради.

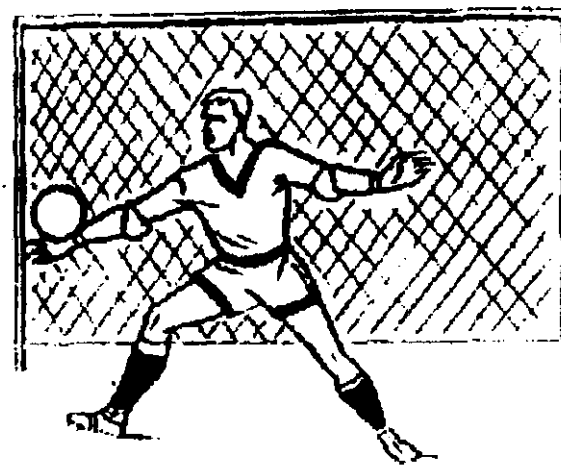
Тўпни илиш дарвозабон ўйин техникасининг энг муҳим элементларидан биридир. Кучли отилган тўпни илиш имкони йўқ бўлса ҳам, уни қайтаргандан сўнг эгаллаб олиш муҳимроқдир, чунки қарши ҳужумга ўтиш бошланиши керак. Шунинг учун дарвозабон тўпни илиб олгани маъқул. Лекин энг яхши йўли — тўпни икки қўллаб илиб олиш.

Тўпни ушлаш дарвозабон ҳаракатларидаги асосий ўринни эгаллайди. Муҳими, отилган тўпни «амортизация» қилиб ушлаш билан керак. Бунинг учун тўп урилганда, қўл кафт ва бармоқларини озгина орқага юбориш мақсадга мувофиқдир. Яқин масофадан сапчиб келган тўпни дарвозабон ушлаб олмоғи лозим.

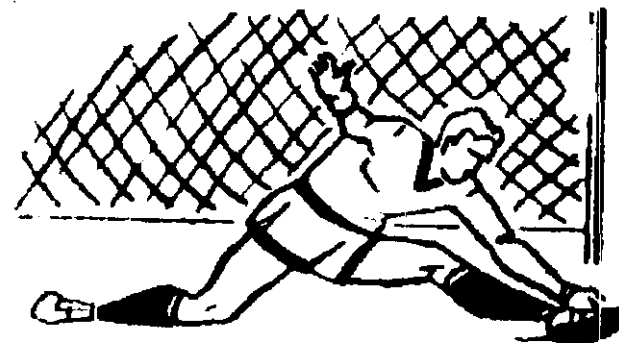
Тўпни қайтаришда, ушлаб олишда дарвозабон бир ёки иккала қўлни ишлатиши, бараварига оёқ ва қўл билан ёки гавда билан ҳам тўпни қайтариши мумкин.

Юқоридан келаётган тўпни дарвозабон бир ёки икки қўллаб ушлайди. Агар тўп қайси тарафдан келаётган бўлса, унда дарвозабон тўп киритиш бурчагини камайтириш учун шгу тарафга ёки олдинга бир қадам ташлайди ёхуд сакрайди ва тўпни ушлашни ўша томондаги қўл бармоқлари ёки кафт билан бажаради. Баъзан бу усул сакраб йиқилган ҳолда ҳам бажарилади, лекин бу мақсадга мувофиқ эмас, чунки бундай усулни бажаришга кўп вақт сарфланади, оқибатда, тўпни қайтаргандан сўнг дарвозабон ўзининг мўлжалини йўқотади. Бундай ҳаракатларни бажаришда мувозанат йўқотишга кам вақт сарфлаб, асосий ҳолатда туришни сақлаган маъқул (11 — расм).

Дарвозанинг дастки қисмига отилган тўп оёқ билан қайтарилади. Тўп отилган томон аниқланиб, дарвозабон шу томонга оёқ кафтларини тўғрилаб, майдонга яқин кенг қадамга ҳамла қилишга интилади. Бунда сон ва болдир орасидаги бурчак 90°ни ташкил этади. Шу тарафга оёқ билан бирга эҳтиётдан ўша томондаги қўл ҳам чўзилади: бошқа қўл эса мувозанат сақлаш учун юқорига кўтариллади. Ҳамла қилиш охирида оёқ тўлиқ тўғриланади ва



11 — расм. Бир қўллаб тўпни ушлаш.



12 — расм. Қўл ва оёқ билан тўпни ушлаш.

дарвозабон тўғри чизик бўйлаб оёқларини ёзиб, «шпагат» ҳолатини олади ёки иккинчи оёқ тиззасига тушади, сўнг тез асосий ҳолатда туришга қайтади (12 – расм).

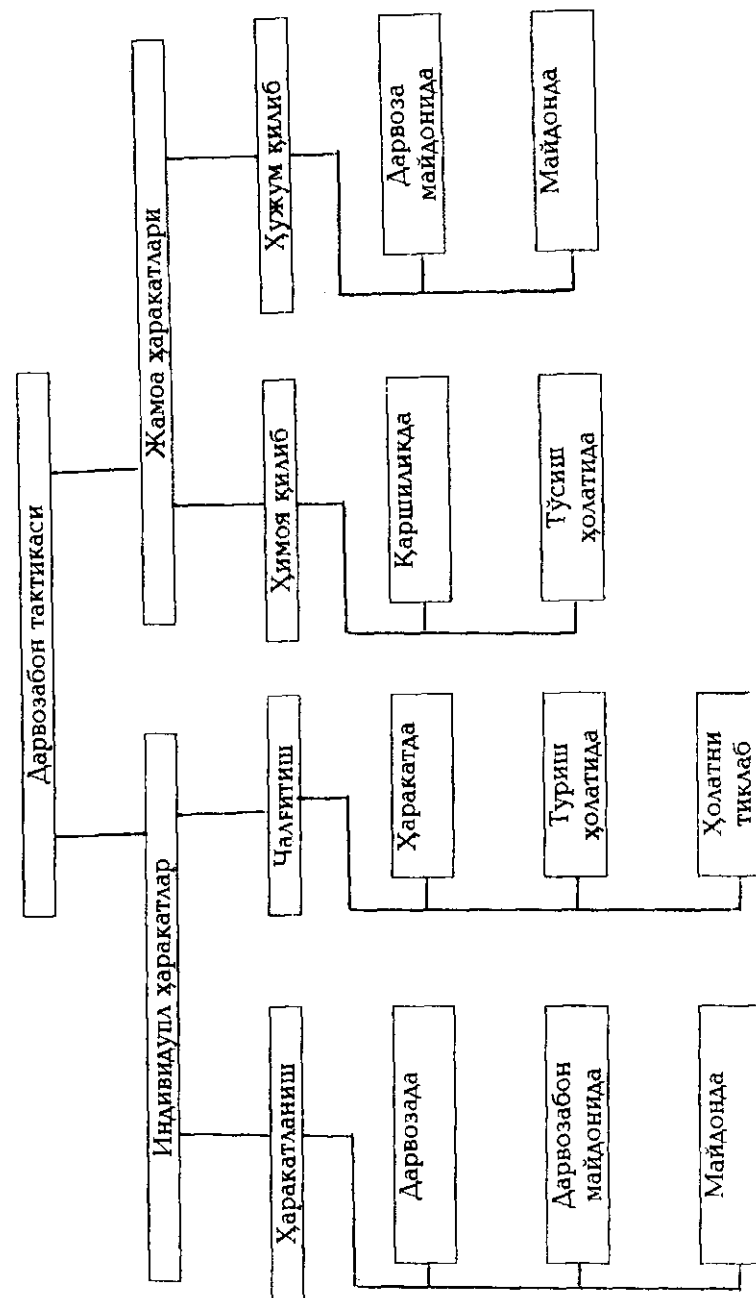
Энг чекка позициядан дарвозанинг узоқ пастки бурчагига йўналтирилган тўпни дарвозабон шу тарафдаги қўл ва оёғини бараварига силтаб ёки ҳамла қилиб ушлайди.

Тўпни узатиш. Дарвозабон томонидан тез ва аниқ узатилган тўп жамоанинг ҳужумга ўтиши учун муҳим шароит яратишнинг гаровидир. Шунинг учун дарвозабоннинг баланд траектория билан ёки узоқ масофаларга тўпни юқорида қўлни букиб узатишни қўллаши қоида тусига кириб қолган. Тўпни эгаллаганидан сўнг дарвозабон, уни узатиш учун қулай тарафни танлайди.

Дарвозабоннинг ҳаракати самарали бўлиши учун энг тўғри позицияси – дарвоза ўртаси ҳисобланади. Дарвоза олдига унинг марказидан бир метргача масофа бўйлаб ҳаракат қилувчи дарвозабон баланд «траектория»да келадиган тўпни эгаллашга доим тайёр бўлиши лозим. Тўп отилишини бошлашни аниқлагач, дарвозабон дарвоза майдонига тўп киритиш имкониятини камайтириш учун олдинга чиқади. Отилатган тўп 30°дан кичик бурчак остида бўлса, у ҳолда дарвозабон дарвоза устунлари ёнидан жой олади.

Дарвозабон ҳеч вақт тўпни назоратсиз қолдирмаслиги ва ўз вақтида ҳужумчининг тўп отиш усулини бу ҳаракат бошланишидан олдинроқ аниқлаши жуда муҳимдир.

Агар унинг жамоаси ҳужум қилаётган бўлса, унда у 9 метрли чизик ёнида жойлашади, тасодифан жамоаси тўпдан ажраб қолиб, рақиблар тез ёриб ўтиш ҳужумини амалга оширсалар ўйинга қўшилишга тайёр бўлиб туради. Бундай ҳолда у тўпни эгаллаш учун майдонга чиқиши мумкин. Уриниши муваффақиятсиз бўлса, унда орқага чекинади ва дарвозада туриб, тез ёриб ўтиб тўпни дарвозага отаётган ҳужумчининг тўпни қайтаришга ҳаракат қилади.



Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Гандбол ўйини техникасининг таснифланиши ҳақида сўзлаб беринг.
2. Ҳимоя ўйини техникаси усулларины санаб беринг.
3. Ҳужум ўйини техникаси нима?
4. Дарвозабон ўйини техникаси тўғрисида нималарни биласиз?
5. Дарвозага тўп отиш турларига тавсиф беринг.
6. Алдаб ўтиш турларини айтиб беринг.
7. Тўпни илиш ва узатиш турлари.

III БОБ

ГАНДБОЛ ЗАРБАСИНИНГ БИОМЕХАНИКАСИ

Замонавий гандболда юқори даражадаги натижа-ларга эришиш учун спортчидан жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаб олиш талаб этилади.

Гандболда зарба бериш техникаси энг муҳим аҳамиятга эга, чунки ўйин натижаси ҳужум ҳаракат-ларининг муваффақиятли яқунланишига боғлиқ. Зарба бериш техникасини ўрганиш ҳаракатнинг биологик механизмларини ўрганишга асосланади.

Гандболда тўп билан зарба бериш, биомеханикада қабул қилинган таснифлашга мувофиқ (Д.Д.Донской, В.М.Зациорский, 1979), силжитувчи ҳаракатлар тоифасига киради. Номланишидан келиб чиқилса, бунга ўхшаш ҳаракатларнинг вазифаси қандайдир жисмни силжи-тишдан иборат.

Гандболдаги зарбанинг биомеханик тавсифларини тадқиқ қилган кўпгина муаллифларнинг фикрича, ҳамма улоқтириш ҳаракатлари учун умумий бўлган тўп узатишлар механизмлари, ҳаракатлар миқдори гандболда зарба беришдаги барча улоқтириш ҳаракатлари учун ҳам умумий ҳисобланади (С.Н.Дорохов, 1983; А.А.Данилов, 1974; В.П.Ивашченко, 1982; И.В.Петрачева, 1986).

Спортда улоқтириш назариясининг асосий қоидалари В.Н.Тутевич (1968) томонидан ёритиб берилган. Ушбу назарияга мувофиқ, спортчи «улоқтирувчи – снаряд» тизими сифатида кўриб чиқилади. улоқтириш ҳаракати эса учта босқичга бўлинади.

Биринчи босқичда бутун «Улоқтирувчи – снаряд» тизимига тезлик берилади, бунинг натижасида тизим маълум бир ҳаракат сонига эга бўлади. Бу босқичда тизим, асосан, оёқлар кучи ва тезкорлиги ҳисобига тезлашади.

Иккинчи босқичда «Улоқтирувчи – снаряд» тизими – нинг юқори қисмига, яъни тана ва снарядга тезлик берилади. Бу, биринчи навбатда, мушаклар иши ҳисобига, шунингдек, тўпланган қувватни гавданинг пастки қисми –

дан (бунинг учун уларнинг ҳаракат тезлиги қатъий тўхтатилган бўлиши лозим) юқори қисмлари ва снарядга ўтказиш йўли орқали амалга оширилади.

Гавда бўгинларини пастдан – юқорига кетма – кет тўхтатиб бориш ҳаракатланаётган спортчи гавдаси массасининг камайишига ва оқибатда гавданинг юқори қисми ҳамда тўп тезлигининг ошишига олиб келади (С.И.Дорохов, 1983; И.В.Петрачева, 1986).

Учинчи босқич снарядга тезланиш бериш учун саъй ҳаракатларни йўналтириш зарурияти билан таснифланади.

Гандболда зарба бериш ҳақида тўхталганда, тўпга тезлик беришнинг учта босқичига, зарба беришнинг учта фазаси мувофиқ келади. Зарбаларни фазалар бўйича ажратишда кўпчилик муаллифларнинг фикрлари, гарчи улар бу фазаларни ҳар хил мамлакатларда бир – бирига мос келади. (А.А.Данилов, 1974; Т.П.Иванова, С.И.Дорохов, 1985; В.П.Иващенко, 1982; В.Я.Игнатова, 1983; И.В.Петрачева, 1986). Бу зарбанинг тузилиши масалалари юзасидан кўпчилик муаллифларнинг тадқиқотларини умумлаштирган ҳолда жадвал туздик (1 – жадвал).

Гандболчининг зарба беришида ҳаракат сонини тўпга ўтказиш механизми соф ҳолда ҳар доим ҳам учрамайди. Улар ўйин фаолиятининг ўзгарувчан ишти – роқчиларига боғлиқ ҳолда ўзгариши мумкин. Бундан ташқари, гандболда зарба беришни тузишнинг ўзига хос механизми мавжуд:

1. Тўпга зарба беришда ҳаракат сонини тўпга ўтказиш механизми;

2. Ўйинчининг зарба бериш пайтида таянч билан ўзаро таъсири механизми;

3. Кинематик занжир халқаларининг қатъий равишда тўлиқ баъжарилишини тартибга солиш механизми;

4. Зарба беришда ҳаракатларни тузишдаги стреч – рефлекс механизми;

5. Зарба беришда бармоқларнинг тўп билан ўзаро таъсири механизми.

Гандболда дарвозага зарба беришнинг тузилиши

Зарба бериш фазалари	Тўпга тезлик бериш босқичлари	Тўпга тезлик бериш босқичлари вазифалари	Ўйинчи ҳара – катлари	Тўпга тезлик бериш усуллари	Кинематик занжирнинг етакчи ҳалқалари	Асосий зарурий жисмоний сифатлар
1. Тайёр – гарлик	«Ўйинчи – тўп» тизимига тезлик бериш	Энг кўп ҳа – ракат сонини тўплаш	Югуриб келиш	1. Йўл – йўлақай 2. 3 қадамдан 3. 2 қадамдан 4. 1 қадамдан 5. Жойда туриб	Оёқ кафти, боқир, тизза, сон	Оёқлар кучи ва тезкор – лиги
2. Асосий	«Ўйинчи – тўп» тизими – нинг юқори қисмига тезлик бериш	Мумкин қа – дар кўп сон – ли ҳаракатни ўтказиш	Силта – ниш, гавдани буриш	1. Сақраб туриб 2. Иккала оёққа таяниб 3. Битта оёққа таяниб 4. Йиқилаётганда	Тана, елка, биллак	Ўмуртқанинг бел бўғими ва елка бў – гимларидаги эгиловчанлик
3. Яқун – ловчи	Бевосита тўпга тезлик бериш	Мумкин қа – дар кўп сонли ҳаракатни ўтказиш	Тўпни чиқариб юбориш	1. Юқоридан 2. Ён томондан	Панжа, бармоқлар	Бармоқлар учи, кўл панжаси бўғимидagi эгиловчанлик

Зарба бериш техникасини назорат қилиш муаммоси тадқиқотчилар томонидан узоқ вақтдан бери ўрганиб келинади.

1939 йилдаёқ, Б.И.Ивахши шуни таъкидлаб ўтганки, гандболда тўп билан зарба бериш самарадорлиги унинг аниқлиги; кучи (тўпнинг учиб чиқиш тезлиги) ва зарба бериш вақти билан баҳоланади. Г.П.Иванова, С.И.Дорохов ушбу фикрга қўшилган ҳолда шуни қўшимча қиладиларки, куч ва аниқлик қийматлари максимал намоён қилинишгача яқинлашиши, бажариш вақти эса минимумгача бўлиши лозим.

Зарба беришда ушбу шартларни бир вақтнинг ўзида уйғуллаштириш Фавкулудда (экстремал) ҳолатларда мумкин эмас. Чунки зарбани кам вақт бажара туриб, унинг кучини бир хил даражада ушлаб бўлмайди.

Ўйинчи зарба кучини ошираётиб, уни бажариш вақтида ортиқ қолади, зарбани тезроқ амалга ошираётиб эса тўпнинг учиб чиқиш тезлигида ютказади. Гандболчи муайян ўйин вақтида зарбани бажариш шароитларидан келиб чиққан ҳолда ҳамма зарба бериш техникаси параметрлари уйғунлигининг маълум бир вариантини танлайди.

Юқорида айтиб ўтилганидек, биомеханикада гандболдаги зарба бериш силжитувчи ҳаракатлар тоифасига киради. Силжитувчи ҳаракатлардаги ҳаракат кучи, одатда, бир зумлик кинематик занжирнинг якуний бўғини каби намоён бўлади (В.М.Зациорский, 1979). Агар ҳаракатга фақат зарба бераётган қўл мушакларигина эмас, балки оёқлар тана мушаклари ҳам жалб этилса, ушбу ҳолда кинематик занжирнинг якуний бўғини максимал кучни намоён қилиши мумкин. Ҳаракат «Қамчи» механизми бўйича ёки тезликни бўғиндан – бўғинга кетма – кет узатиш орқали қурилади (Д.Д.Донской, В.Н.Тутевич, 1969).

Гандболда зарбага тезлик беришнинг қатъий кетма – кетлиги мавжуд: болдир, сөн, тана, елка, билак, тўп тутган қўл панжаси (Н.А.Янкевич, 1987). Қуйидаги ҳолларда улоқтирувчи кинематик занжирнинг якуний бўғини тезлиги энг юқори бўлади:

– агар, ҳар бир бўғинлар массасига энг каттасидан бошлаб навбатма – навбат тезлик беришга амал қилинса;

– агар, олдинги массанинг тезлиги максимум даражага етган пайтда, кейинги массага тезлик бериш бошланса;

– агар, кейинги бўғим мушакларининг кучи олдинги мушаклар кучи нолга тенг бўлган пайтда ишга тушса, бундай ҳолларда

Шундай қилиб, зарба беришда тўп тезлиги гавданинг алоҳида бўғинлари: оёқлар, тана ва қўллар тезлигининг йиғиндиси натижаси ҳисобланади. Ҳар бир кейинги бўғин, олдингиси максимал тезликка эришганда, ўз ҳаракатни бошлайди. Спортчилар малакаси ошиб борган сари гавдадаги алоҳида бўғинларнинг (тос – сөн бўғинидан бошлаб тўп улоқтирувчи қўл ўрта бармоғининг дистал бўғинигача) максимал тезлиги қийматлари ортади. Оқилона зарба бериш техникасининг белгиси нафақат бўғинларни максимал тезликкача тезлаштириш, балки уларни кетма – кет тўхтатиш ҳисобланади.

Бирон – бир бўғиннинг вақтлироқ ёки кечроқ максимал тезлик олиши натижани пасайтиради. Турли хил малакадаги спортчилар максимал тезликлар ҳамда тўпнинг учиб чиқишига қадар уларга эришиш вақтининг қийматлари бўйича ажралиб турадилар (2 – жадвал).

2 – жадвал

Турли малакали спортчиларда қўл бўғинлари тезликларининг қийматлари

Спортчи малакаси	Қўл бўғинларнинг максимал тезлиги, м/с				Тўп учиб чиқишига қадар максимал тезликка эришиш			
	Елка	Тирсак	Билак – панжа	Бармоқ	Елка	Тирсак	Билак – панжа	Бармоқ
Паст	8,0	10,8	15,2	23	21	19	4	2
Юқори	9,8	15,5	21,1	31,1	15	9	4	2

Юқорида баён қилинган зарба бериш механизмларидан ташқари, бизнингча, ўйинчининг тана билан ҳамда гандболчи бармоқларининг тўп билан ўзаро таъсири механизмлари ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Гандболда зарба беришда кинематик занжирнинг яқуний халқаси гандболчининг зарба бераётган қўл панжаси ҳисобланади. Билакдан бармоқ учига тезлик узатиш бугиндан—бугинга ҳаракат сони механизми ёрдамида амалга оширилади, лекин бундан ташқари, ўзи мавжуд бўлган тезликка қўшимча қилиш ҳамда тўпнинг учиш йўналишини бошқариш учун қўл панжасининг ўзи билан бажариладиган ҳаракат муҳим. 3—жадвал маълумотларига кўра, тўпнинг умумий учиш тезлигига қўл панжасининг қўшадиган ҳиссаси хулоса қилиш мумкин.

Зарба бериш пайтида тўпга бериладиган умумий тезликка қўл панжасининг қўшадиган ҳиссаси қўлдан чиқариб юборилган пайтдаги тўп тезлигининг горизонтал таркиби ва билак—панжа бўғими тезлигининг горизонтал таркиби ўртасидаги фарқ сифатида ҳисоблаб чиқилади. С.И.Дорохов (1983) маълумотларига кўра, қўл панжаси томонидан тўпга берилган тезлик ва қўлдан чиқариб юбориш пайтидаги тўп тезлиги ўртасида мавжуд корреляция коэффиценти 0,595—0,879 атрофида бўлади.

Бармоқларнинг узунлиги ва улар томонидан кучнинг кетма—кет намоён қилиниши тўпнинг бармоқлардан кетма—кет чиқиб кетишига таъсир кўрсатади. Юқори малакали гандболчиларнинг зарбаларида зарба кучи ошиши билан бармоқларнинг тўпга таъсири ҳиссаси камаяди.

Шундай қилиб, гандболдаги зарба бериш — бу мураккаб координацияли техник усул бўлиб, уни бажариш учун кинематик занжирнинг ҳамма халқалари ишга туширилади. Зарба бериш ҳаракатлари учун умумий бўлган тамойилларга асосланиб қурилади. Лекин умумий тамойиллар билан бир қаторда тўпга тезлик беришнинг ўзига хос махсус механизмлари мавжуд.

Гандболда зарба бериш техникасини баҳолашнинг энг муҳим мезони тўпнинг учиш тезлиги, яъни тўпнинг у чиқариб юборилган пайдан бошлаб, то нишонга теккунга

қадар бўлган учиш тезлиги ҳисобланади. Аслида тўпнинг учиш чiqиш тезлиги энг муҳим белгиловчи омил ҳисобланади, тўпнинг учиш тезлиги эса учиш давомида ўзгариши мумкин. Лекин гандболда (бунда ҳамма йирик мусобақалар ёпиқ биноларда ўтказилади ва тўпнинг босиб ўтадиган масофаси узоқ эмас (ўртача 8,5 м) тезликнинг ўзгариши шунчалик кам бўладики, уни эътиборга олмаслик ҳам мумкин.

3—жадвал

Зарба беришда тўпнинг учиш чiqиш тезлиги ва қўл панжасининг ҳиссаси ўртасидаги боғлиқлик (С.И.Дорохов, 1983)

Ўйинчи амплуаси	Ўйинчи малакаси	Зарбалар сони	Тўп Хўрша Хмакс. Хмин	Билак, м/с	Қўл панжаси ҳиссаси, м/с	Корреляция коэффиценти
Ярим ўрта	СУ	8	24,4 25,9 22,7	14,6 17,3 11,3	9,8±2,8	0,595
Ўрта	ХТСУ	9	14,6 17,4 12,2	10,7 11,9 8,6	2,9±1,4	0,879
Чизикдаги	ХТСУ	6	18,4 20 17,3	10,8 11,7 9,3	7,7±1,3	0,7

Спорт ўйинлари тажрибаси шуни кўрсатадики, зарба берилгандан сўнг тўпнинг юқори тезлиги ҳимоячилар ва, айниқса, дарвозабонга қўшимча қийинчиликлар туғдиради. Шунинг учун дарвозанинг ишғол этилиши эҳтимolini ошириш омили ҳисобланган зарбанинг шиддатини тако—миллаштиришга катта эътибор берилади. Табиийки, агар зарба шиддати (ва, бунинг натижасида, тўпнинг учиш тезлиги) маълум миқдордаги машғулотларнинг мақсадига айланса, унда ушбу мақсадга эришишни назорат қилиш зарурияти туғилади. Бунинг учун бу тезликни ўлчаб билиш лозим. Илмий мақолаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, гандболда мазкур масала бўйича узоқ вақтдан бери шуғулланиб келадилар, лекин юқори малакали спортчи томонидан бажарилган зарбалардан сўнг тўпнинг учиш тезлиги тўғрисидаги маълумотлар бир—бирига зид.

Турли тадқиқотларда зарбалар бир хил шароитларда марказий ҳужум зонасидан туриб, сакраб ёки таянғиб бажариллишига қарамасдан, шундай вазият юзага келган.

Сакраб туриб зарба беришда тўпнинг учиш тезлиги А.Н.Данилов маълумотларига кўра (1973) $35,7 \pm 0,5$ м/с ни, С.И.Дорохов (1983) маълумотларига кўра 25,8 м/с ни В.П.Иващенко (1982) маълумотларига кўра 23–33 м/с ни таъкил этди.

Агар зарба таянган ҳолда бажарилган бўлса, тўпнинг учиш тезлиги қуйидагига тенг деб аниқланган: А.Н.Даниловда $36,4 \pm 0,7$ м/с, С.И.Дороховда – 27,2 м/с, В.П.Иващенкода 25–35 м/с, И.В.Пегрacheвада (1986) ҳам таяниб, ҳам таянмаган ҳолда зарба беришда бир хил тезлик аниқланган 30–31 м/с.

Бундай вазият тўпнинг учиш тезлигини қайд қилувчи усулиятлар ўртасида тафовут борлиги ва қисман уларнинг яхши такомиллашмаганлиги билан тушунтирилади. Шунинг учун кинематография ёрдамида қайд қилиш усулиятидан фойдаланган ҳолда зарба беришда тўпнинг учиш тезлиги ҳамда бошқа кинематик тавсифларнинг катталигини аниқлаш мақсадида тадқиқот ўтказиш зарурияти юзага келади.

Таърибада биз томонимиздан қўлланилган юқори тезликда кинога олиш ёрдамида тўп билан зарба бериш тезлигини қайд қилиш усулияти унинг қийматларини аниқ белгилашга имкон яратди. Улар таяниб зарба бериш учун 26,75–33,3 м/с, таянмаган ҳолда зарбалар бериш учун 25,12–29,93 м/с сарфадилар, максимал қайд этилган тезлик 35,74 м/с.

Зарба берилгандан сўнг тўпнинг учиш чизиқ баландлигига асосан спортчининг гавда узунлиги аниқланади. Лекин тўпнинг учиш чизиқ баландлиги ва турли ўйинчиларнинг бўйлари ўртасидаги фарқ 21 см дан 33 см гача атрофида бўлади. Бу гандболчиларнинг ўйиндаги вазифалари (амплуаси) билан тушунтирилади. Орқа чизиқ ўйинчилари таянмаган ҳолда зарба беришда мумкин қадар балам (рақиб «блоки» устидан тўпни ошириб ўтказиш мақсадида) сакрайдилар.

Қанотдаги ўйинчилар эса, С.И.Дорохов (1983) маълумотларига кўра, 99% зарбаларни ўткир бурчак остида таянмаган ҳолда бажарадилар. Улар, одатда, дарвозага жуда яқин келиш мақсадида ёки олдинга сакрайдилар, ёки ҳужумчи томонга ташланган дарвозабон устидан тўпни ошириб ташлаш мақсадида юқорига сакрайдилар. Ҳимоячиларнинг яқиндан қуршовида турган чизиқдаги ўйинчилар 80% гача зарбаларни таянган ҳолда бажарадилар. Шундай қилиб, бу ерда мусобақа фаолиятидаги индивидуал хусусиятнинг зарбани бажариш усулига таъсир этиши яққол кўриниб турибди.

IV БОБ

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Ўйинда муваффақиятга эришиш асосан тўғри ҳаракат қилишга боғлиқ. Бунинг учун ўйинни бошқаришда хилма-хил тактик воситалардан фойдаланиш керак.

Тактика деганда, ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган шахсий ёки жамоа ҳаракатлари ташкил қилинишини, яъни жамоа ўйинчиларининг муайян режага биноан айнан шу, аниқ рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришга имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларни тушуниш керак.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шакллари белгилашдан иборатдир.

Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида ҳолда жамоа олдидан турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига, майдоннинг аҳволига, иқлим шароити ва ҳоказоларга боғлиқ.

Қўл тўпи ўйинида кўп марталиб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади. Аниқ рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси муваффақият қозонишга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув мобайнида асқотмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Қўл тўпи ўйинида тактика билан техника бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керакли ёки тўпни шеригига узатиш маъқули, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккурдан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга оширилади, эса у техник маҳоратини намойиш қилади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник

тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

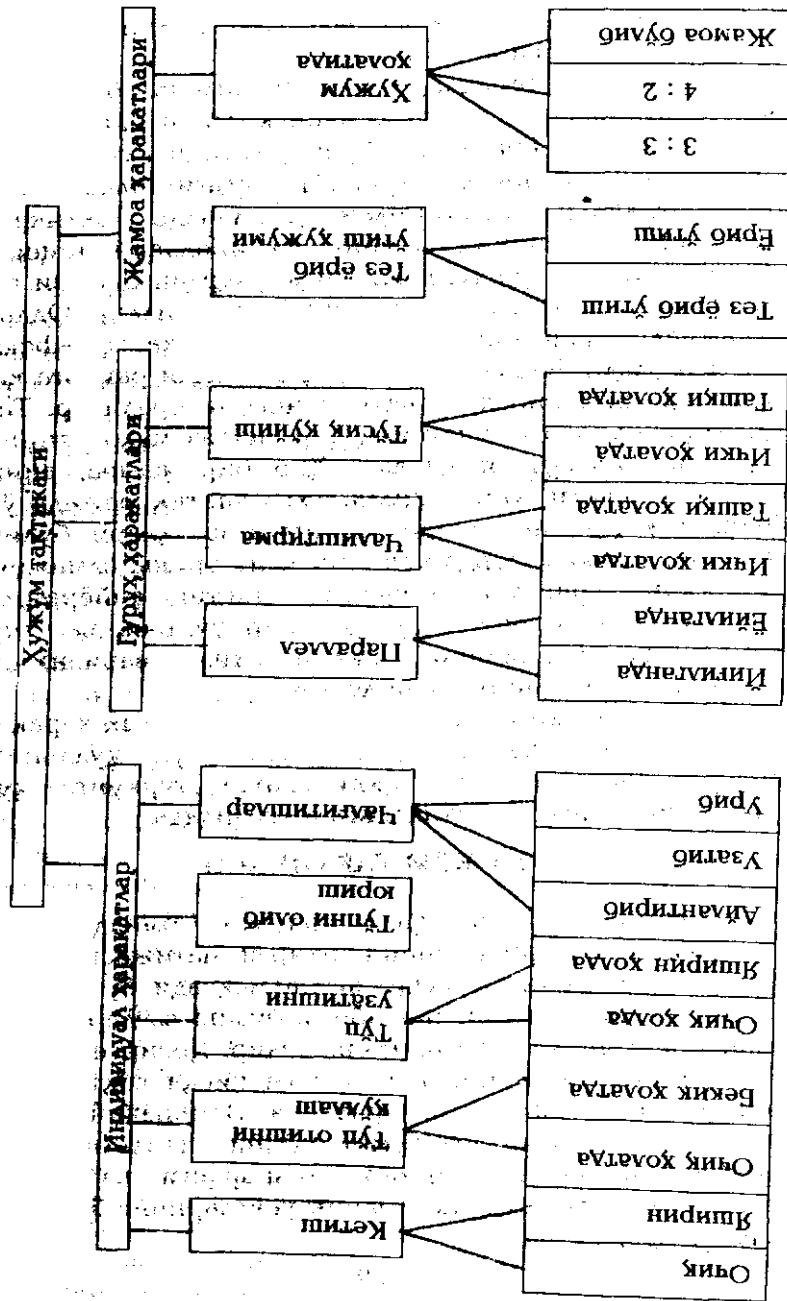
Кучи тенг жамоалар учрашувидаги ғалабага кўпинча мағлуб бўлганларда ирода камлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Лекин қўл тўпи ўйинидаги ғалаба кўпинча тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика икки жамоанинг жисмоний, техник ва иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлганда, улардан бирини ғалаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омилдир. Олдиндан мукамал ўзлаштириб ишлатилган тактика муваффақият келтира олади. Баъзи жамоалар ҳар қандай рақибга қарши ўйнаганда ҳам бир хил тактика ишлатаверадилар. Тактик жиҳатдан бундай қашшоқлик, бир хиллик маҳоратнинг ўса боришига тўсқинлик қилади. Ҳар бир жамоа, айниқса, юқори малакали жамоа хилма-хил тактик режада ўйнай билиши керак, акс ҳолда у, айрим ютуқлари бўлишига қарамай, мусобақаларда катта ғалабага эриша олмайди.

Ўқув-машгулот жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи, ва, умуман жамоа ҳаракатларининг хилма хил вариантларини мукамал эгаллаган бўлиши лозим.

Ҳужум ва ҳимояда қўлланиладиган тактик ҳаракатлар қарама-қарши вазифаларни ечиш учун қўлланилади. Шунинг учун тактика икки катта туркумга — ҳужум тактикаси ва ҳимоя тактикасига ажратилади.

ҲУЖУМ ТАКТИКАСИ

Ҳужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни муваффақият кўпинча унинг охириги натижасига боғлиқ бўлади. Ҳужумнинг мутлақо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршилиқни енгилдир. Ҳозирги кунда қўл тўпи ўйини ҳужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий қўл тўпи ўйинида ҳимоядан ҳужумга ўтиш тезлиги, тактик «комбинация»ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қисқарди.



ЖАМОА ҲАРАКАТЛАРИ

Хужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўлайдилар—тез ёриб ўтиш ва позиция ҳужуми. Бу тизимларнинг ҳар қайсиси бир—бирини тўлдиради ва, шунинг учун ҳамма жамоалар қуролланган бўлиши керак.

Тез ёриб ўтиш. Бу ҳужумда кўпроқ натижа бера—диган усулдир. Аммо, уни қўллаганда ўйинчиларнинг ўзаро ёнма—ён ҳолатда бўлиб қолиши қийин. Шунинг учун позицияда ҳужум қилишнинг солиштирма оғирлиги бироз баланд ҳисобланади. Шунга қарамасдан, тез ёриб ўтиш қанчалик кўп қўлланса, ҳужумчилар тўп отишни шунчалик кўп бажарадилар. Замонавий кўл тўпи фақат шунинг ҳисобига ривожланмоқда.

Тез ёриб ўтишнинг мақсади рақибларнинг тўпни йўқотиб, ҳужумдан ҳимояга ўтиши пайтида содир бўладиган вақтинча уюшмаган ҳаракатидан фойдала—нишдир. Шунинг учун тез ёриб ўтишга албатта рақиб—лардан тўпни қутилмаганда олиб қўйилганда киришилади. Бу кўпинча тўпни олиб қўйишда, тўсиқлардан, дарвоза—бондан ёки дарвоза устунларига урилиб қайтган тўпни эгаллаганда ва ҳужумчилар томонидан ўйин қондаси бузилган ҳолларда амалга оширилади.

Тез ёриб ўтишдаги ўзгаришлар унинг шиддати билан боғлиқ — ҳужум 4—7 с давом этади, ўзаро ҳаракатлар оддий бўлса ҳам, оз сонли ўйинчилар билан устунлик вужудга келтирилади.

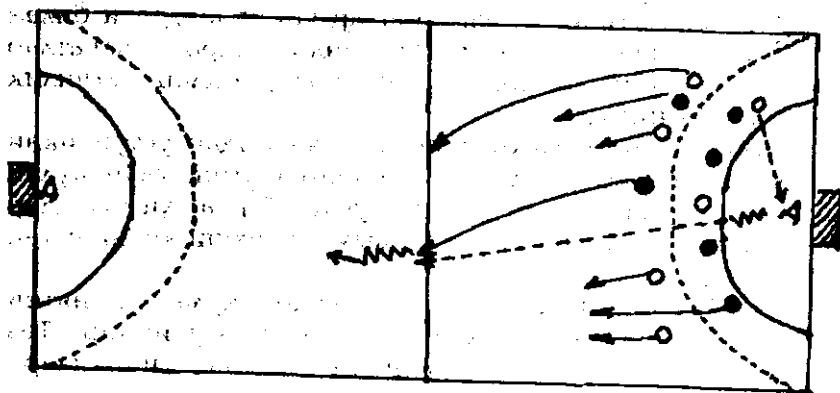
Вақтдан ютиш ва бўшлиқ, сон жиҳатдан устунликни вужудга келтиради ва дарвозани ишғол этиш учун қулай шароит яратади. Аммо бунинг учун барча ҳимоячилар ҳаракати имкон борича тезкор, дадил ва яхши келишилган бўлиши керак.

Тез ёриб ўтишда айниқса, дарҳол қулай вазиятни танлаш ва биринчи тўпни тўғри узатиш муҳимдир. Тез ёриб ўтиш ёлғиз ва жамоанинг ҳамма ўйинчилари томонидан амалга оширилиши мумкин. Тез ёриб ўтишга қанчалик кўп ўйинчилар қатнашса, уларга қарши курашиш шунчалик мураккабланади.

Дарвоза томон тез ёриб ўтишда ҳужумчилар бутун

майдон кенглигида бир ёки икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи бўлиб старт олган (1–3–ўйинчи) ўйинчиларни орқадаги ўйинчилар қўллаши керак. Ҳужумчилар тўпни йўқотиши ва уларга жавобан ҳужум уюштирилиши мумкинлиги сабабли бир ўйинчи орқада қолади. Агар олди қатор ўйинчилари сон жиҳатидан устунликка эриша олмаса, унда ҳужумнинг муваффақиятли якуини ҳимоя – чилар орасидаги бўш жойга киришга ҳаракат қилаётган орқа қатор ўйинчилари амалга оширади. Бундай бирин – кетини ривожланадиган ва орқа қатор ўйинчилари яқинлайдиган тез ёриб ўтиш ҳужуми «ривожланган ҳужум» деб ном олган.

Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш – оддий ва муддатидан илгари якунланадиган ҳужумнинг масъулиятли усулдир. Одатда узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиги бўйлаб ёки майдон маркази томон наққон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда буни олдинга чиқиб ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама – қарши бурчақдаги ҳимоячи амалга оширади (13 – расм).



13 – расм. Тез ёриб ўтишда узоқ масофага тўп узатиш

Таъқибдан қутулган ўйинчига тўпни тез ва аниқ узатиш керак. Яхшиси, тўпнинг йўналиш траекторияси пастроқ бўлгани маъқул. Шунингдек, тўп узатиш масофаси жуда узоқ бўлмаслиги керак, чунки бундай тўпни рақиблар дарвозабони эгаллаб олиши мумкин. Агар тез ёриб ўтган ўйинчига дарвозабоннинг дарҳол тўп узатишига ҳалақит беришса, у ҳолда бу ўйинчи тўпни кечиктирмасдан ўз шерикларига, улар эса олдиндаги ўйинчиларга узатиши зарур.

Тўпни қисқа масофада узатиб тез ёриб ўтиш. Ушбу ҳаракатни биринчи бўлиб бошлаган ўйинчининг ҳар томондан пана қилинганга ишонч ҳосил қилинганда амалга оширилади. Улар орқасидан бошқа ўйинчилар ҳам тез ёриб ўтишга интилади. Рақибларни ҳужумни тўхтатиш имкониятидан маҳрум этиш учун, тўпни эгаллаган ўйинчи қондани бузиб бўлса ҳам, аввало, ўйиннинг бориш вазиятини аниқлайди, ҳимоячи билан муносабатга киришмасдан тез мўлжал олишга ҳаракат қилади ва тўпни бўш шерикларига узатади.

Ҳужумчилар бугун майдон кенглигида олдинга қараб ҳаракат қиладилар. Биринчи қаторда 3–4 ўйинчи бўлиб, улар қисқа йўл билан олдинга интиладилар. Одатда, ҳимоячидан бўш бўлган ҳужумчини топиш учун 3–4 марта тўп узатишни бажариш кифоядир.

Тез ёриб ўтиш ҳужуми бир – бирига боғлиқ бўлган уч босқичдан тузилган: тўпни эгаллаб ҳужумга ўтиш, сон жиҳатдан устунликка эришиш ва ҳужумни якунлаш.

Ҳужумчи тез ёриб ўтиш ҳаракатининг биринчи босқичида ирғиб олдинга ташланади ва ўзини таъқиб қилувчи ўйинчидан қутулишга ҳаракат қилади. Тўп узатмоқчи бўлган ўйинчи, қайси ўйинчига тўп узатишни, вазиятни тўғри баҳолаб, тўп траекториясини ва йўналишини аниқлашни, агар керак бўлса, ҳимоячиларни чалғитиш учун қилинадиган ҳаракатни тўғри танлашни билиши керак. Тез ёриб ўтган ҳужумчиларнинг асосий мақсади ҳимоячилар орқасига ўтган шерикларига бўйлама ёки диагональ тўп узатишдир.

Тез ёриб ўтишнинг иккинчи босқич ҳужумчилар ҳужум кучини имкон борича кенгайтиради ва майдон

кенглигида бир ва икки қатор бўлиб жойлашади. Тўп ҳужумнинг олдинги қаторига узатилади.

Учинчи босқичининг вазифаси — ҳужумни муваф — фақиятга яқунлашдир. Яхшиси, ҳимоячилардан ҳужумчи — лар сони кўп бўлиши керак. Аммо сон жиҳатдан тенглик бўлган ҳолатда ҳужумнинг яқунланиши ўйинда тез — тез учраб туради. Шунинг учун ҳужумчилар кам куч билан тез ҳаракат қилишга доим тайёр бўлиши керак. Бундай ҳолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаш — тириш; чалғитишлар ёрдамида ҳужумни яқунлашга инти — ладилар ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга қўшилишига қулай шароит яратишга уринадилар, бу алоҳида аҳамиятга эгадир. Ноқулай позициядан шошилиб ютилган тўп рақибларнинг ҳужумга ўтиш учун куч жиҳатдан устуналикка эришувига олиб келиши мумкин.

Шундай қилиб, тез ёриб ўтиш юксак уюшқоқлик билан ташкил топган ҳаракатдир. Уни қўлаганда яхши натижага эришиш учун техник — тактик тайёргарликнинг юксак даражаси етарли эмас; руҳий ҳолат, дадиллик, журъат ва баъзан таваккал ҳаракат қилишлар ҳужумни яхши натижа билан яқунлашга ёрдам беради.

Позицион ҳужум. Жамоа тез ёриб ўтиш ҳужумини яқунлай олмаса, унда ҳужумчилар мажбуран ҳимоячи — ларнинг уюшқоқлик билан тузилган ҳимоясига қарши ҳурашмоғи керак. Бунинг учун улар майдоннинг ўзларига қарашли ярмига қайтиб, рақиблар тўлиқ ҳимояга ўтганда, уларга қарши ҳужум уюштирадилар ва бу «позицион ҳужум» деб аталади. Замонавий шароитда ҳимоячиларнинг ҳамжиҳатлик билан ташкил этилган мудофаасини тез енгиб чиқиш ниҳоятда муҳим, чунки ҳужумчиларнинг тўп билан ҳужум қилишига 1 мин дан ортиқ вақт берилмайди.

Позицион ҳужумни қўллаш қуйидаги ҳолатларда ўринлидир:

- тўпни ўйинга киритиш учун кўп вақт сарфланса;
- ўйин тезлиги жиҳатидан рақибларнинг устуналиги яққол сезилиб турса;
- ўйин суръатини ўзгартириш зарурияти туғилганда, қайта тикланиш учун танаффус қилишда;
- ўйинчиларни алмаштириш керак бўлса.

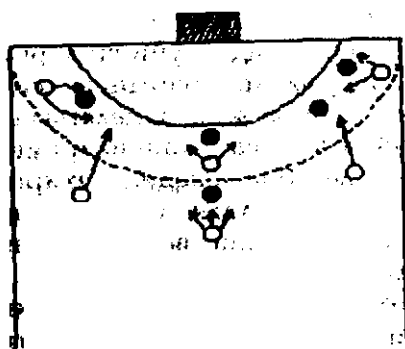
Позицион ҳужум уч босқичдан иборат: бошланғич, тайёрловчи ва яқунловчи. Биринчисида ўйинчиларни жой — жойига қўйиш амалга оширилади. Вақтинча сон жиҳатдан устуналикка эга бўлиш ёки ҳужум зоналаридан бирида қулай вазият яратиш учун тўп ва ўйинчиларнинг ўрин алмашиши иккинчи фазада бошланади. Охириги фазада эса дарвоза олинишига эришилади ёки кучлар қайта тикланиб, ҳужумни давом эттириш ва ҳужумдан ҳимояга ўтиш учун қулай вазият юзага келтирилади.

Позицион ҳужумни уюштириш учун жамоа икки тактик гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳчани олдинги қаторда — дарвоза майдончаси чизиги яқинида иккитаси бурчакдан ва бир чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар ташкил этади. Иккинчи қаторни марказий ва икки ярим ўрталикда ўйнайдиган ўйинчилар эгаллайди. Биринчи қатордаги ўйинчилар зиммасига мураккаб вазифа юклан — ган — улар рақиблар мудофааси орасида ҳаракат қила — дилар. Шунинг учун биринчи қатор ўйинчилари тўпни эгаллаб, чалғитишларни қўлаб, ҳимоячини алдаб ўтиб ва тўп олишга қулай вазият яратиш учун жой танлашни билиши зарурдир. Бу ўйинчиларнинг ўз қаторидаги шериклари билан ҳамкорликда ўйин позицияларини вақти — вақти билан алмашиб туришни билиши мақсадга мувофиқдир.

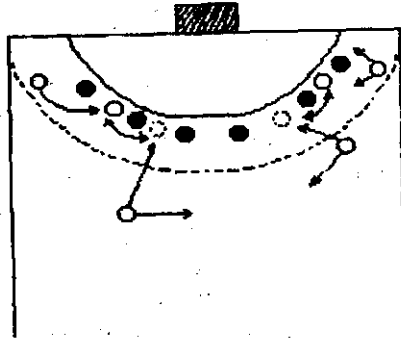
Иккинчи қатор ўйинчилари ўйинни ташкил этиш билан бир қаторда ҳужумни яқунлаш функциясини ҳам бажаради. Шунинг учун улар юқори тайёргарлик даражасига, ҳам техникада ҳам тактикада юксак малакага эришмоғи керак.

Биринчи ва иккинчи қаторда ўнг томондан чап қўл билан, чап томондан эса ўнг қўл билан тўп отадиган ўйинчиларнинг ўйнаши рақиб дарвозасига унумли ҳужум уюштиришга имконият беради.

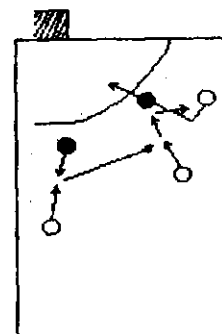
Позицион ҳужумнинг ҳар хил вариантларида чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ўзгариши мумкин. Позицион ҳужумда ўйинчиларнинг 3 — 3 (14 — расм) ёки 4 — 2 (15 — расм) бўлиб чизиқ бўйлаб жойлашиши кўп тарқалгандир. Позицион ҳужумда яна бошқача жойла — шишлари ҳам мавжуд.



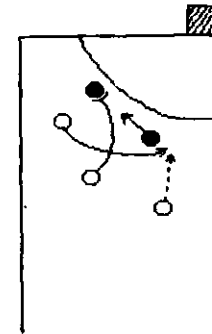
14-расм. Ҳужумчиларнинг
3-3 жойлашиши



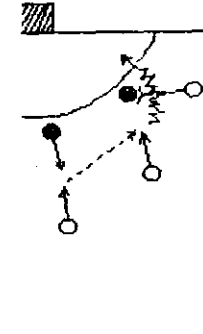
15-расм. Ҳужумчиларнинг
4-2 жойлашиши



16-расм.
Алдамчи ҳужум



17-расм.
Тўпсиз
ўйинчига
тўсиқ қўйиш



18-расм. Тўп
билан бўлган
ўйинчига
тўсиқ қўйиш

Жойлашиш вариантини танлаш уларнинг имкониятига ва рақиблар ҳимоя тизимининг тузилишига боғлиқ. Ҳужумда ҳужумчилар орасидаги ўзаро асосий тактик ҳаракатлар жойлашиш вариантига боғлиқ бўлади. Икки ўйинчи орасидаги «қайтар ва чиқ», «алдамчи ҳужум», «жой алмаштириш», «тўсиқ» сингари оддий ҳаракатлар бошқаларига нисбатан кўпроқ ишлатилади.

«Қайтар ва чиқ» — бу энг оддий тактик комбинация. Ҳужумчиларнинг тўпга пешвоз чиқиб уни бўш жойга узатиши ва яна ўзига қайтариб олишидан иборат бўлади. Бундай ҳолатда ҳимоячига тасодифан киришни бошлаган ўйинчининг тезлик жиҳатдан устувллиги яхши натижа беради.

«Алдамчи ҳужум» — бу ўзаро ҳаракат бўлиб ҳужумчининг тўп билан икки ҳимоячи орасидан ўтиб, уни отмоқчи бўлганда ҳимоячиларни шу ҳужумчи йўлини тўсиқ учун олдинга чиқишга мажбур этишда ва йиқитиришда қўлланади. Бундай ҳоллардан сўнг бошқа ҳужумчилар учун очилган «йўлакча»да эркин ҳаракат қилиш имконияти яратилади (16-расм).

«Жой алмаштириш» — ўзаро ҳаракатда бўлган ўйинчилардан бирини ҳимоячилардан яширинча озод этиш учун қўлланади. Тўп эгаллаган ўйинчи шериги томон ҳаракат қилади ва тўпни орқадаги бўш жойга ўтган шеригига узатади.

Ҳужумчиларнинг ўзаро ҳаракатида тўсиқ қўйиш алоҳида аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида ҳимоячилар қаршилигини бартараф этиш, зонага кираётган ҳужумчининг таъқиб қилинишига ҳалақит бериш мумкин. Тўсиқ қўйишнинг турлари қуйидагилар: жойда туриб ва ҳаракатда, ташқаридан ва ичкаридан (18-расм). Булардан бошқа-ларга қараганда биринчи қатордаги ҳужумчилар самарали фойдаланадилар.

Позицион ҳужумда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи орқали ҳужум қилиш етакчи ўринни эгаллайди. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ҳар-хил бўлиши мумкин. (1-2) ва уларнинг ўйиндаги асосий ўрни — марказда, дарвоза қаршисидадир. Аммо у ён тарафга чизик бўйлаб ҳаракат қилиши, олдинга эркин тўп ташлаш чизигига чиқиши ва тўпни ўйинга киритишда иштирак этиши мумкин.

Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчининг асосий вазифаси тўпни эгаллаб, уни дарвозага отишдир. Бунинг учун у хамиша хийла ишлатиб (маневр) ҳоли жойга «очиштириш», тўп отиш учун кучли қўлини бўшатишига ҳаракат қилади.

Кейинги ҳаракатлари унинг ҳимоячидан қутулишини ва орқа билан турган ҳолда уни чалғитиб, ҳар қайси томонга алдаб кетишини таъминлайди; чизик бўйлаб

ўйнайдиган ўйинчи ўзи тўсиқ қўйишни ва тўп узатишда шерикларига ёрдам қилишни билиши шарт.

Умуман, олдинга қўйилган вазифани амалга ошириш учун ҳужумчилар кенг жойлашиши ва бутун майдон бўйлаб ҳужум қилиши, тўсиқ қўйиши, бурчак ва узоқ масофадан тўп отишни бажара олиши керак. Чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи ҳоли жойга кириб «очилса» ва дарвоза майдонига сакраб кирса, у ҳолда унга дархол тўп узатилади.

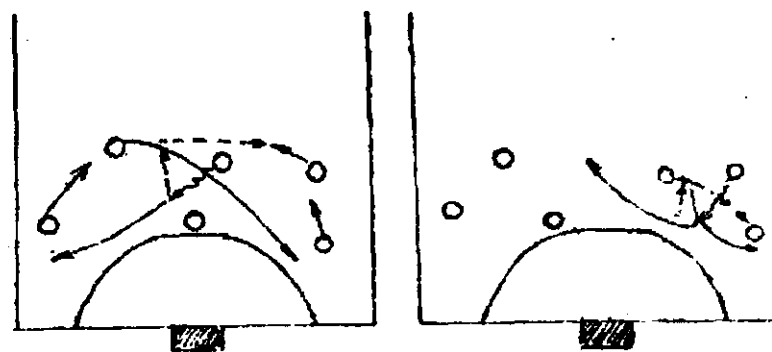
Бир неча ўйинчилар чизиқ бўйлаб ҳужум қилишганда уларнинг вазифаси чегараланган бўлади: бири ҳаминча дарвозага хавф туғдиради, бошқалари эса кўпинча шерикларига ёрдам қилади.

Жой алмашишга келишиб ҳужум қилиш самарали усулдир. Бунинг учун ҳужумчилар ўйиннинг ҳар бир вазиятида муваффақиятли ўйнай олиши, тўпни узатиш ва дарвозага отишни билиши, ўйин жараёнини яхши тушуниши ва унинг ривожланиш йўлини олдиндан кўра билиши зарур. Жой алмашишга келишиб ҳужум қилишни, ҳимоянинг ҳар қандай тизимига қарши қўллаш мумкин. Бундай ҳужум усулларида кўп тарқалган вариантлар: «восьмерка», «икки бурчак» ҳисобланади.

Бу вариантларга бир неча ўйинчилар ҳаракатининг учрашув тамойили асос солган (3–6). Бунда ҳужумчилар гуруҳларга бўлинади ва ўзларининг йўналиши бўйича ҳаракат қилиши мумкин. Бир–бирига қарама–қарши ҳаракат қилиб учрашиши тўп ҳаракатининг мунтазам–лигига тўсиқлар қўйишга, бир ҳимоячи зонасига икки ҳужумчининг тасодифий киришига қулай шароит яратади.

Кўпинча ҳужумнинг «восьмерка» вариантыда бу тамойил тўла ёритилган. Унинг номи ҳужумчилар ҳарака–тининг шаклидан келиб чиққан бўлиб катта ва кичик «восьмерка» деган икки турга ажратилади (19–20 расмлар).

Ўйинчилар комбинацияси бир–бирига қарама–қарши «скрест» ҳаракат қилиб боғлайди. Ҳар қачон тўп узатилганда ўйинчи диагональ бўйлаб майдон бурчагига кетади ва ўзи тўп узатган жойга қайтади. Бу бир неча марта такрорлангандан сўнг ҳимоячилар ўрганиб қолади,



19 – расм. Катта «восьмерка»да ҳужум қилиш

20 – расм. Кичик «восьмерка»да ҳужум қилиш

шундан фойдаланган ҳужумчилар тўсатдан бошқа шерик–ларини ҳам жалб қилган ҳолда ҳужум шаклини ўзгар–тиради ва рақиблар мудофаасини вақтинча саросимага солади.

Олти метрли чизиқ бўйлаб, бурчак ва чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчиларнинг мунтазам ҳаракат қилиши, ҳимоячилар ҳаракати учун ундан ҳам кўп қийинчиликлар туғдиради. Икки кичик «восьмерка»да ёки икки учбурчак билан ҳаракат қилиш оддий ўзаро ҳаракатни; 2–3 ўйинчи орасига тўсиқ қўйиш ва асосий тўп узатишларни қўллаш яхши натижага эришишга имкон беради. Ҳаракат қилишда муҳими бир позицияда икки ҳужумчининг тўхтаб қолмаслиги; тўп билан бўлган ўйинчи эса ҳимоячиларнинг олдинга чиқишига мажбур этувчи ҳужум ҳаракатларини ишлатиши керак.

Зонали ҳимояга қарши ҳужумда муҳими ҳимоячи–ларга ноқулай бўлган жойлаштиришдан фойдаланишдир. Шундай қилиб, 6–0 ва 5–1 зонасига қарши курашда яхшиси икки чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи билан ҳужум қилиш. 4–2 ва 3–3 зонали ҳимояга қарши курашда эса, бир ўйинчи чизиқ бўйлаб ўйнаса яхши натижа беради.

Позицион ҳужум муваффақиятининг охириги нати–жаси ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилинадиган ҳарака–

тига, олдиндан ўрганганини қўллашига ва ўйинда вужудга келадиган ҳолатларни ижобий ҳал қилишига боғлиқ.

ҲИМОЯ ТАКТИКАСИ

Ҳимояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, ҳудудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бонча усул элементларидан фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериб хато бўлади, чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш усуллари ҳимоячиларнинг шахсий хислатлари ва имкониятларига ҳисобга олиб танлаш керак.

Мудофаа қилаётган жамоа ҳаракатларининг ҳаммаси ҳужум қилётганлар ҳаракатига жавоб тариқасида бўлиб, рақиблар тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги жамоага ҳужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ отиши имкониятини камайтиришдир. Бунда асосий вазифалар қуйидагилардан иборат бўлади:

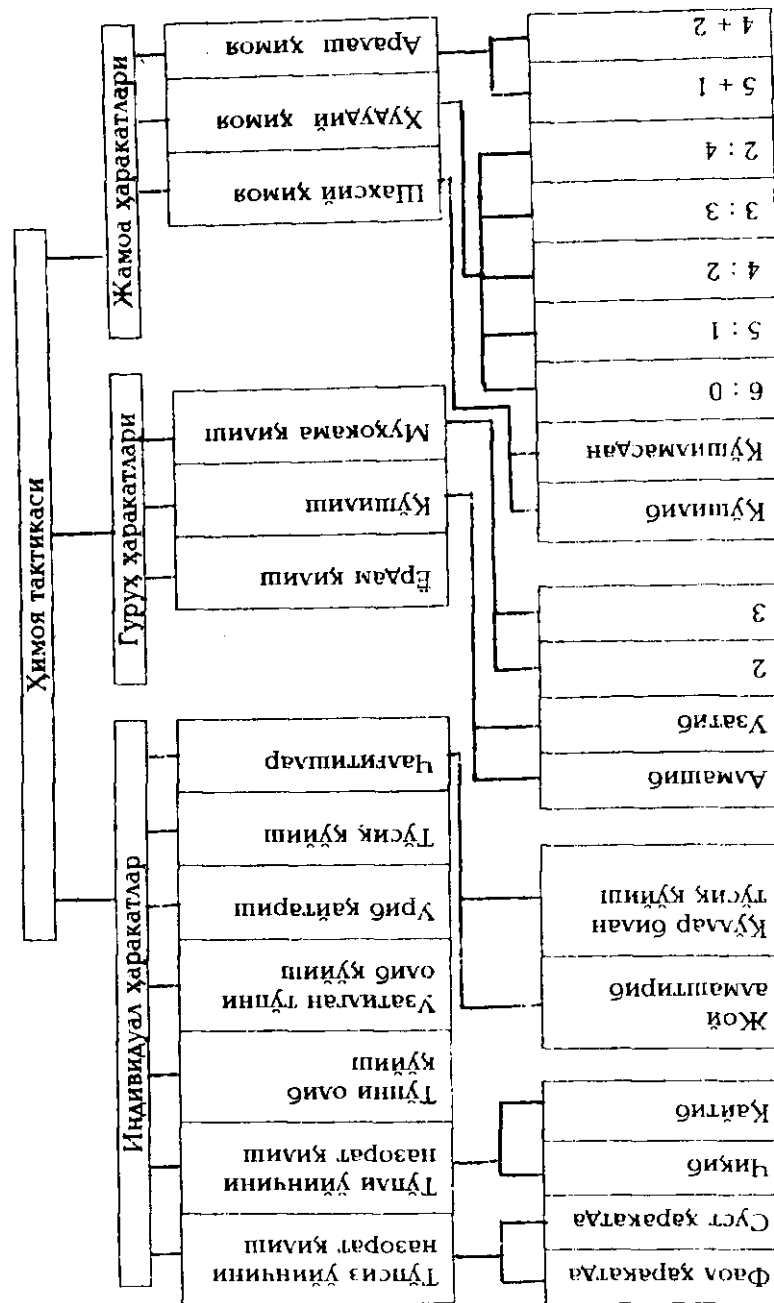
- 1) қисқа вақт ичида рақиблардан тўпни олиб қўйиш;
- 2) ҳужумда иштираётган этувчи гуруҳ ўйинчилари орасидаги урганган алоқаларни бузиш;
- 3) дарвозага тўп отишларига қаршилик кўрсатиш.
- 4) ўз дарвозаси олдида тўп учун курашиш ва тўп эгаллангандан сўнг ҳужумни ташкил қилиш.

Ҳимояда ўйнаш усуллари хилма-хил бўлиб, асосан дарвозани мудофаа қилиш, тўпни қўлга киритиш учун фаол курашишни назарда тутати. Ҳимоядаги ўйин ҳам ҳужумдаги сингари шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларидан иборат.

Жамоа ҳаракатлари

Ҳимояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда уч тизимдан: шахсий, зонали ва аралаш ҳимоя тизимларидан фойдаланилади.

Ҳимоя ўйини тактикасининг таснифланиши



Шахсий ҳимоя. Бу қўл тўпи ўйинида асосий ҳимоя қилиш тизимидир. Шахсий ҳимоя уч вариантдан иборат: бутун майдон бўйлаб, майдоннинг ўзига қарашли қисмида ва эркин тўп ташлаш зонасида.

Бутун майдон бўйлаб шахсий ҳимоя тўпни йўқотгандан сўнг дарҳол уни эгаллаш учун фаол курашишга мўлжалланган. Ҳимоячилар олдиндан маълум ёки ўзига яқин турган ўйинчиларни тақсимлаб оладилар ва уларни тўп эгаллаш ҳамда ва узатиш имкониятларидан маҳрум этиш учун улардан ажралмай кузатади. Ҳужумчилар дарвозага яқинлашган сари ҳимоячиларнинг фаоллик даражаси ортади.

Агар рақиб жамоаси ўйинчилари техник жиҳатдан бўш ёки ҳужум қилиши суст бўлса, ўйин вақтини атайлаб чўзишса ёки ҳимоя қилувчи ўйинчилар сон жиҳатдан устунликка эга бўлса, у ҳолда бутун майдон бўйлаб шахсий ҳимоя қилишни қўллаши мақсадга мувофиқдир.

Майдоннинг ўзига қарацали қисмида ҳимоя ҳаракатларини бажарар экан, жамоа ўз дарвозаси томон чекинади ва майдоннинг ўрта чизиги яқинида олдиндан тақсимланган ўйинчиларни танлаб олади. Тўп эгаллаган ўйинчи зич «девор» билан пана қилинади, бошқаларининг тўсилиши эса, ўйинчи билан дарвоза орасидаги масофага боғлиқ, у дарвозабонга қанча яқин бўлса, шунча зич пана қилинади.

Ҳужумчилар ҳаракатини максимал мураккаблаштириш учун ҳимоячилар бутун майдон бўйлаб ёки эркин тўп ташлаш зонасида ҳамма ҳужумчиларни зич тўсиб турса, қўлланилса яхши натижа беради. Тўпни бурчакдан ўйинга киритишда ёки ўйиннинг охириги минутларида жамоа минимал ҳисобда ютқазаетган бўлса, прессинг қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Зонали ҳимоя. Бу тизимда ҳар бир ҳимоячининг ҳаракат қилиш зонаси аниқланади, яъни, унинг зонасига кирган ҳар бир ҳужумчини зич паноҳгоҳ бўлишга ҳаракат қилади.

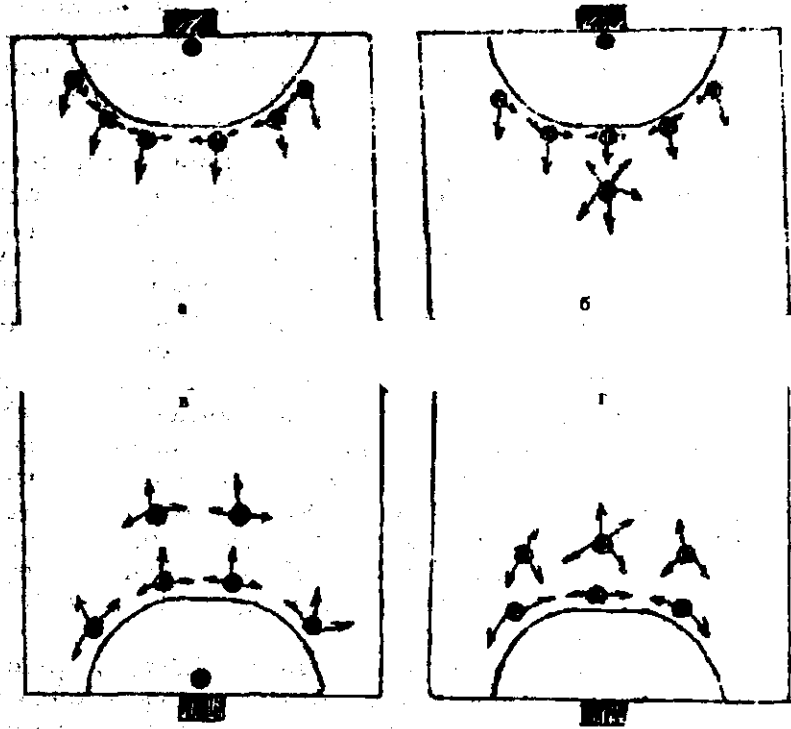
Ўйинчилар ҳимояга қайтиб келиб, ўзлари танлаган жойларини эгаллайди, сўнг ҳужумчиларнинг силжиши ва тўпнинг алмаштирилган жойи томон ҳаракат қилади.

Ҳужумчининг тўп билан қилган ҳар қандай ҳаракатига шу зонадаги ҳимоячи жавобгардир. Бирмунча хавфли бўлган 10–12 м масофадан ҳужум қилувчи ҳужумчига унга яқин бўлган ҳимоячи чиқади, бошқалари эса бўш қолган жойни тўлдиришади.

Ўйинчиларнинг ҳимояда жойлашишининг бир неча вариантлари мавжуд бўлиб асосан уларнинг бештаси зонада жойлашишга ҳаракат қиладилар: бурчакларда, марказда ва иккитаси уларнинг орасида. Бундай ҳолда бирдан—учгача мудофаа чизигини ташкил қилиши мумкин. Энг баланд бўйли ҳимоячилар ўртада, қолганлари эса бирин—кетин бурчак тарафга жойлашади. У ёки бу вариантни танлаш рақиб ўйинчиларининг таркиби ва ҳаракат қилишларига боғлиқ. Узоқ масофадан натижали ҳужум қиладиган жамоага қарши икки чизиқ бўйлаб мудофаа ташкил этилади—бурчакдаги ва чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар орқали ҳужум қилинса, у ҳолда ҳимоячиларнинг бир—икки қатор мудофаа қилиш чизиғида жойлашиш усули қўлланилади. Кенг тарқалган зонада ҳимоя қилиш тизимлари қаторига 6–0, 5–1, 4–2, 3–3 лар киради (21—расм).

Ҳар бир вариант ўзининг турига эга. Шундай қилиб, 5–1 олдинга чиқарилган ўйинчи ҳар хил усулда ҳаракат қилиши мумкин; тўп билан бўлган ўйинчига ҳужум қилиш, бомбардир ўйинчига қарши ҳаракат қилиш ёки умумий ҳужумдан четлаштириш мақсадида марказдаги ўйинчининг, унга қарши ўйнаши.

Зонали ҳимояни қўлладда, муҳими дарвозага тўп отишга ҳалақит қилиш билан чекланмай, балки ҳужумчиларнинг зонага киришига йўл қўймаслик ва уларнинг эркин тўп узатиш имкониятини мураккаблаштиришдир. Зонали ҳимояда ўйинчи ҳар доим ҳаракатчан, эгилувчан ва шиддаткор бўлиши талаб этилади. Унинг қудрати, шахсий ҳимояга яқинлашган сари ортаверади. Рақибларнинг жойлашишини дастлабки ҳолатга қайтариш ёки ҳамма ўйинчиларни зич паноҳгоҳда ушлашни кучайтириш мақсадида шундай жойлаштиришлар қўлланилади.



21 –расм. Ҳийнчиларни зонали ҳимояда жойлаштириш
 а – 6–0; б – 5–1; в – 4–2; г – 3–3.

Аралаш ҳимоя. Бу тизимда шахсий ва зонали ҳимоянинг ижобий томонлари биғлаштирилган. Икки асосий тамойил манфаати алоҳида ўйинчига қарши ҳаракат ва зонадаги мудофаани натижаи қилишдир.

Бундай ҳимоя қуйидаги вариантларга бўлинади: 5+1, 4+2, 1+4+1. Буларнинг англантишича, ўйинчиларнинг бир қисми (биринчи рақам) зонани ушлаб туради бошқалари эса, (иккинчи рақам) ҳужумчини шахсан ҳимоя қилади.

Вариант 5+1 — ҳимояни ташкил этишда кўп учрайдиган усулдир. Бунда ўйинчилар 6–0 зонадагига

ўхшаб ҳаракат қиладилар, ўйинчилардан бири эса, кучли ҳужумчига қарши шахсий ҳимояда ўйнайди.

Вариант 4+2 бир вақтда икки ўйинчининг (бомбардир ва марказдаги ёки яна бошқа ўйинчилари) ҳаракатини боғлаб қўйиш мақсадида қўлланилади. Яъни икки маҳоратли ҳужумчига қарши шахсий ҳимояда, бошқалари эса чизик бўйлаб зонада ҳимоя қилиш тамойилларида ўйнайдилар.

Вариант 1+4+1 – рақиблар жамоаси чизик бўйлаб ўйнайдиган бўлса шунга қарши қўлланилади ва у ўйин – чини ҳимоячидан бирига паноҳгоҳлик қилиш юкланади. Ҳужумни ташкил қилувчи ўйинчига қарши шахсий ҳимоя қўлланилиб бошқа ўйинчилар эса зонада ўйнайдилар.

Ҳимояда муваффақиятли ўйнаш, барча ҳимоя тизимларини тўла такомиллаштириб эгаллашга ва шахсий ҳимояда яхши ҳаракат қилишни билишга асосланган. Шунинг учун шахсий тизимга устулик бериш керак. Кейинчалик зона вариантларининг бирини қўллаш ва ундан сўнг аралаш ҳимояга ўтиш ҳужум қилишида рақиблар олдига мураккаб вазифалар қўяди.

Гуруҳ ҳаракатлари

Ҳимоячиларнинг гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиши — жамоа ўйинининг асосидир. Тўсиқларга қарши ҳаракат қилишда, тўп билан ўтишга тўп отишга қарши курашда, рақиблар сон жиҳатдан устунликка эга бўлганда шундай ҳаракатларни қўллаш зарурдир.

Ҳимоячилар асосан уч ҳолатда ҳаракат қилишга тайёр бўлишлари керак: сон жиҳатдан тенг бўлганда (2x2, 3x3 ва яна бошқалар), ҳужумчилар сон жиҳатдан устун – ликка эга бўлганда (2x1, 3x2 ва яна бошқалар).

Сон жиҳатдан тенг бўлиш рақибларнинг позициядан ҳужум қилишида учрайди; ҳимоячилар ҳужумни «стра – хов»ка қилиш ҳаракатига қарши, қўшилиш, гуруҳли тўсиқ, сирғаниб ўтиш ва дарвозабон билан ўзаро ҳаракатда қўлланилади.

«Страховка» тўп эгаллаган ҳужумчиларга қарши қўлланилади, ҳимоячилар ҳужумининг хавфлироқ бўлган

томонига силжишади ва бўш бўлиб қолган зонани ёпишади. Агар ҳимоячи тўп билан бўлган ўйинчини тўхтатиш учун чиқса, у ҳолда унинг жойини унга яқин бўлган бошқа ҳимоячи эгаллайди.

Ўтиш — тўсиқ ёрдамида ҳаракат қилиб ёки алдаб ўтиб, тўп отиш позициясига чиқмоқчи бўлган ҳужумчи — ларни доимо назорат қилишни сақловчи асосий усул бўлиб ҳисобланади. У ҳужумчиларнинг жой алмашилишидан иборатдир. Бундай жой алмаштиришлар бир марта бўлиши мумкин, унда паноҳгоҳидан қутулган ўйинчини ҳимоячи — лардан бири олади ёки ўрин алмашилишда икки ўйинчи қатнашса, унда икки ўзаро ҳаракат қилувчи ҳимоячилар васийлик қилувчи ўйинчиларини алмаштиради.

Тўсиқ ёрдамида қутулиб, зонага кирмоқчи бўлган ўйинчини зич ушлаганда сирғаниб кириш қўлланилади. Унинг киришига йўл қўймаслик учун, ҳимоячи уни яқин масофада кузатиши керак. Бунинг учун ўйинчи паноҳ — гоҳлик қилувчи шериги тўсиқ сифатида фойдаланиши учун орқага чекинади ва ҳаракат қилувчи ҳимоячини олдинга ўтказди.

Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш тўп отувчи ҳужумчига қарши ҳужум қилган ҳолатларда ишлатилади ва уни бир — бирига яқин жойлашган икки — уч ҳимоячи амалга оширади.

Дарвозабон билан ўзаро ҳаракат тўсиқ қўловчи ҳимоячилар билан дарвозабоннинг келишиб қилган ҳаракатларидан иборатдир. Бундай ҳолатда ўйинчилар ҳаракати олдиндан ўзаро бўлишилган вазифа шартини ҳисобга олиб ҳимоячи охирги позицияни эгаллайди. Қўлингча тўсиқ қўловчи ҳимоячиларга дарвозанинг уларга яқин бурчагини беркитиш юкланади.

Рақиблар сон жиҳатдан устунликка эга бўлиб қолган ҳолатда, ҳимоячилар аввал ҳужумнинг ривожланишини тўхтатишга ҳаракат қилишлари керак. Икки ҳимоячи уч ҳужумчига қарши курашда қуйидагича иш тутмоғи лозим. Агар тўп бурчакдаги ҳужумчида бўлса, унга яқин ҳимоячи ҳужумга ўтади, бошқаси эса хавфли бўлган зонани тахминан дарвоза қаршисининг марказида эгаллайди. Агар тўп ўртадаги ўйинчида бўлса, унга ҳимоячилардан бири

ҳужум қилади, иккинчиси эса қолган икки ҳужумчига барабар бўлган ораликдаги позицияни эгаллайди.

Агар жамоа сон жиҳатдан камчиликни ташкил қилса (5х6), у ҳолда ҳимоячилар тўп билан ҳужум қилаётган томонга зичлашиши туфайли қарама — қарши томонда бўш ўйинчини қолдиришга имкон яратади. Демак, сон жиҳатдан камчиликни ташкил қилиш ҳимоячиларни тўп йўналиши томон силжишга мажбур этади. Ўйин давомида сон жиҳатдан устунлик ҳолатидан тўғри фойдаланиш зарурдир. Агар жамоада олти ҳимоячи беш ҳужумчига қарши ўйнаса, у ҳолда бўш қолган ҳимоячи, марказда дарвоза қаршисига жойлашади ва бошқаларни «стра — ховка» қилади ёки рақиблардан тўпни олиб қўйишга интилади.

Ўйиннинг айрим ҳолларида тўп билан бўлган ўйинчини икки ҳимоячи билан ҳужум қилишини қўллаш мумкин.

Индивидуал ҳаракатлар

Индивидуал (шахсий) ҳаракат жой танлаш учун тўп билан ва тўпсиз ҳужумчига қарши курашда мўлжалланган.

Жой танлаш — ҳимояда муваффақиятли ҳаракат қилишнинг муҳим ҳолатидир. Ҳужумнинг ривожланишини диққат билан кузатиб, тўп эгаллаган ҳужумчига яқин бўлиш ниятида ҳимоячи мунтазам жой алмаштиради ва айни вақтда васийлик қилган ўйинчисини назорат қилишда давом этади. Бунинг учун ҳимоячи мақсадга мувофиқ усулда ҳаракат қилишни танлагани маъқул.

Тўпни олиб қўйиш — қарши ҳужум муваффақияти — нинг асосидир. Шунинг учун ҳимоячи ҳамisha тўпни эгаллашга ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун у дарвозани имоя қилувчи ўйинчилар орасида ва шу билан тўп узатиш имконияти бўлган чизик яқинида жойлашиши керак. Баъзи ҳолларда олдинга чиқиши ва тўп узатиш йўналишини тўла беркита олгани мақсадга мувофиқдир.

Тўп эгаллашга чиқмоқчи бўлган ўйинчининг йўнали — шини гавда билан тўсиб, унга ҳалақит қилиш мумкин. Тўп эгаллаган ўйинчини мўлжалга олиш имкониятидан ва тўп

узатишга қулай усулдан фойдаланишдан маҳрум этиш, тўпни олиши ёки ерга уриб олиб юра олмаслиги учун унга ҳужум қилиш зарурдир.

Тўп билан бўлган ўйинчини ён чизик томон ёки унинг кучсиз қўли тарафига сиқиб чиқариш мақсадга мувофиқ бўлади. Тўп билан тўхтатган ўйинчига дарҳол унинг кучли қўли томонидаги елкасига қўл қўйиб, ҳужум қилиш зарурдир. Бомбардир ўйинчиларни дарвозага яқинлаштирмасдан, узоқроқ масофага чиқиб кутиб олиш ижобий натижа беради (тўққиз метрлик чизик олдида).

Тўп отувчи ўйинчига қарши ҳимоячи тўсиқ қўйишни ишлатиши шарт. Шу билан бирга, қўшимча тўсиқ қўйишни таъкил этиш учун, унга яқин турган шериги ёрдамга келиши керак.

Ҳимоячи дарвоза билан тўп отаётган ўйинчининг зарба берувчи қўли орасига жойлашиб, у тўп отаётган томондаги дарвозанинг бурчагини тўсади. Бу дарвозанинг яқин ва узоқ бурчаклари бўлиши мумкин. Тўп, тўсиқ қўювчининг қўли ва дарвоза маркази хаёлан чизиклар билан бириктирилиб, ўтмас бурчак ҳосил қилинади. Бурчакнинг йўналиши, дарвозанинг қайси тарафини ҳимоя қилиш кераклигини кўрсатади.

Айниқса, чалғитишлардан фойдаланадиган ўйинчига қарши эҳтиёткорлик билан ҳаракат қилиш керак. Муайян шароитда ҳужумчига қайси ҳаракат қулай бўлишини олдиндан белгилаб олиши ва алдамчи ҳаракатга аҳамият бермасдан, диққат — эътиборни асосий хавф келадиган жойга қаратиш керак. Фақат ҳужумчининг тўп отмоқчи бўлган қўли тарафга силжиш мақсадга мувофиқдир.

Агар ҳимоячи алдамчи ҳаракат қилиб ҳужумчини шошқинч қора кўришга мажбур этса, у ҳолда ҳужумчининг якуни ҳимоячилар фойдасига ҳал бўлади. Ҳимоячининг вазифаси — ҳужумчиларни кам фойда келтирадиган ҳаракат қилишга мажбур этишдир.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Тактиканинг асосий вазифасини изоҳлаб беринг.
2. Ҳужум тактикаси таснифи.

3. Позцион ҳужум нима?
4. Ҳужум ўйини тизимларини атаб ўтинг.
5. Алоҳида гуруҳ, жамоа ҳаракатлари тўғрисида тушунча беринг.
6. Ҳимоя тактикаси таснифи.
7. Ҳимоя турларини изоҳлаб беринг.
8. Ҳимояда учрайдиган тизимларни санаб ўтинг.
9. Ўйинчиларни «зонали» тизимда жойлаштириб беринг.
10. Дарвозабон ўйини таснифи.
11. Қарши ҳужум деганда нимани тушунасиз?

V БОБ

ТАЙЁРГАРЛИК ТУРЛАРИ

Назарий тайёргарлик. Назарий билим олиш ганд – болчилар спорт маҳоратини тезроқ ўсишига ёрдам беради.

Мавзу тавлашда жамоа манфаатларига мувофиқ иш кўриш, унинг олдда турган аниқ вазифаларни ҳисобга олиш лозим. Суҳбат ўтказишни гандболчиларнинг ўзига топшириш мақсадга мувофиқдир. Маърузачилар адабий манбалардан, қўл тўпи мусобақалари маълумотларидан, ўз жамоаларининг тажрибаси ва бошқалардан суҳбат учун маълумот сифатида фойдаланадилар.

Маъруза ва суҳбатлар бевосита амалий машғулотлар олдидан ўтказилгани маъқул, чунки чарчаган шугулла – нувчиларга маъруза фойда келтирмайди.

Амалий машғулот ўтказиш жараёнида шугулланув – чиларда, одатда, ўйин техникасига, тактикасига, таълим ва машғулот усулиятига оид саволлар туғилади. Амалий машғулот пайтида узундан – узоқ назарий тушунтиришлар бериш нотўғри бўларди. Яхшиси, туғилган саволларнинг ҳаммасини ҳисобга олиб қўйиб, уларга махсус суҳбат – ларда, масалан, «Гандболчилар учун чигил ёзишнинг аҳамияти», «Юксак спорт натижаларига эришишда жис – моний тайёргарликнинг роли» мавзуларида тайёрланган суҳбатларда жавоб берган маъқул.

Назарий машғулотларнинг шу тарзда тақсимланиши ва уларнинг амалий машғулотлар билан яқин боғлиқлиги гандболчиларда машғулотга қизиқиш уйғотади ҳамда ўйиннинг назарий ва амалий асосларини пухта эгаллаб олишга ёрдам беради.

Ўйинга йўл – йўриқ бериш. Ўйинчи ўз жамоасининг ҳам, учрашиладиган жамоанинг ҳам хусусиятларини ўрганиши ва чуқур билиши, ўйин тактикаси ва унинг турли тизимларини ўзлаштириб олиши талаб қилинади. Мураббий ўйинга йўл – йўриқ беришга пухта тайёргарлик кўради, рақиб жамоаси ҳақида имкони борича кўп маълумот тўплайди, машғулотга пухта тайёрланиб, конс – пект тузади.

Одатда, йўл – йўриқ бериш мазкур ўйиннинг аҳа – миятини баён этишдан ва рақиб жамоаси ҳамда унинг ўйинчиларига тавсифнома беришдан бошланади. Шундан сўнг ўйиннинг таклиф этилаётган тактик режасининг асосий ғояси аниқ ва ихчам тарзда тушунтирилади.

Мураббийнинг рақиб жамоаси тўғрисидаги тасаввури нотўғри бўлиб чиқса, ёки рақиб кутилмаган тизимда ҳужум ва ҳимояни амалга оширса, нима қилиш кераклиги тўғрисида ҳам ўз фикрларини ўртага ташлайди.

Шундай қилиб бўлғуси ўйинга бериладиган йўл – йўриқ қуйидагича бўлади:

1. Бўлғуси ўйиннинг аҳамияти.
2. Рақиб жамоаси тавсифномаси.
3. Жамоа ўйинининг тактик режалари.
4. Ҳар бир ўйинчиларга топшириқ.

Шиддатли ўйин давомида ўйинчилар жуда кўп турли маслаҳатларни эслаб қололмай, режасиз ўйнай бошлай – дилар. Мураббий рақиб кучини батафсил таҳлил қилишдан келиб чиқиб, ўйиннинг умумий режасини ва ўйинчиларга бўлган умумий талабларнигина баён қилади – ю, ўйин пайтида мустақил қарорга келиш ҳуқуқини ҳар қайси ўйинчининг ўзига қолдиради.

Ўйинга йўл – йўриқ бериш ўйин ўтказиладиган кун амалга оширилади.

Мураббий ўйиннинг биринчи ва иккинчи ярми орасидаги танаффусда аниқ вазиятдан келиб чиқиб, жамоанинг тактик ҳаракатига зарур тузатишлар киритади. Бунинг учун у ўйиннинг бориши ва жамоалар тактик ниятининг амалга оширилишини диққат билан кузатиб боради. Ўйинга оид мулоҳазаларни айтишдан олдин мураббий ўйинчиларга тинчланиб олиш учун икки – уч дақиқа вақт беради. Кейинги 2 – 3 дақиқа мулоҳаза ва тушунтиришларни (масалан, тўп узатишда, ҳимояда, ҳужумда, тез ёриб ўтишда, дарвозага тўп отишда ва ҳоказо йўл қўйилган ҳатолар) айтилади.

Қолган вақт бутун жамоанинг диққатини чалғитмай, айрим ўйинчиларга зарур кўрсатмалар беришга сарф – ланади.

Ўтказилган ўйинни муҳокама қилиш

Муҳокамани ўйинга умумий баҳо беришдан бошлаш лозим. Кейин тактик режа гоёси амалга оширилгани ёки оширилмаганини қайд қилиш керак. Агар амалга ошмай қолган бўлса, булга нима ҳалал берганига тўхталиб ўтиш лозим. Шундан сўнг мураббий ҳамма қаторлар (олдинги, орқа қатор, ҳимоя, ҳужум ва дарвозабон ўйинчиларининг) ҳаракатини ва, ниҳоят, ҳар бир ўйинчи ҳаракатини баҳолайди. Тегишли хулоса чиқарилиб, ганд – болчиларнинг кейинги ўйинлари муваффақиятлироқ бўлиши учун шу ўйинда юз берган камчиликлар кўрсатилади.

Ўтган ўйинни муҳокама қилиш қуйидагича кўри – нишда бўлади:

1. Ўтказилган ўйиннинг умумий баҳоси.
2. Жамоа ўйин тактик режасини қандай бажаргани.
3. Ҳар бир ўйинчи фаолиятини баҳолаш.
4. Ўтказилган ўйиндан чиқарилган хулосалар.

Йўл – йўриқ беришни ва ўйинни муҳокама қилишни кўп тўғри майдон макетидан фойдаланиб ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бу айрим тактик ҳолатларни, «комбинация» ва бошқаларни кўрсатмали намойиш қилиш имконини беради.

Мураббий назарий машғулотлар ўтказишга пухта тайёргарлик кўриши шарт. Сухбат, маърузани конспект – сиз ўтказиб бўлмайди. Махсус мавзулар бўйича машғу – лотлар учун тайёрланган маъруза матнлари билан олдин – дан танишиб чиқиш тавсия этилади. Назарий машғулот – ларда ўқув фильмларидан фойдаланиш танланган мавзуни самарали ўрганиш воситасидир.

Мураббий спорт машғулоти назарий асослари, педагогика, физиология, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳасидаги ўз билимларини мунтазам бойитиб бориши керак. Шу масалаларга оид барча янги адабиётларни кўриб чиқиши ва шуғулланувчиларга булар билан танишиб чиқишни тавсия қилиши керак.

Гандбол спорт турини гигиена томондан таъминлаш

Овқатланиш. Гандбол спорт турида овқатланиш шундай ташкил этилиши керакки, спортчининг бир кунда сарф этган энергияси ўрни озиқ – овқатлар билан тўлдирилиши керак. Машқ машғулотлари вақтида қўл тўпи спортчиларида ўртача бир кун ва бир тунда бир кг тана массасига ўртача 63–67 ккал ташкил этади. Асосий озуқа моддаларига бўлган талаб бир кунда бир кг тана массасига: оқсил 2,3–2,4 гр, ёғ 1,8–1,9 гр, карбонсувлар 9–10 гр. Озуқа моддалари хилма – хил бўлиб, биологик томондан юқори баҳоли бўлиши лозим: сут ва сут маҳсулотлари, гўшт ва гўшт маҳсулотлари, сабзавот ва мевалардан иборат бўлиши керак. Бир кунлик овқат ҳажми ўртача 3,0–3,5 кг. Машқ машғулотлари ва мусобақалар олдидан юқори қувватли, кам ҳажмли ва яхши ўзлаштириладиган бўлиши лозим.

Бир кунлик овқатланиш тартибини спортчиларнинг умумий кун тартиби билан келиштириб тузиш лозим. Кун давомида 4 марта овқат қабул этиш мақсадга мувофиқдир. Мусобақа вақтларида овқат қабул этиш тартибини кескин ўзгартириш мумкин эмас. Ўйиндан сўнг озуқа модда – ларини карбонсувлар билан бойитиш лозим, катта миқ – дордаги ёғларни истеъмол этмаган маъқул. Тайёргарлик – нинг ҳар хил босқичларида қуйидаги овқат ва ичимлик моддалар тавсия этилади.

1. Асосий тайёрлов босқичида: оқсил – 200 гр, уму – мий ккалорияси 14%, ёғлар – 155 гр, умумий ккалорияси 28%, карбонсувлар – 700 гр, умумий ккалорияси 56% ни тавсия этиб, у 5000 ккал энергия беради ёки 230 гр оқсил, умумий ккал 16%; 186 гр ёғ, умумий ккал 28%; 840 гр карбонсув, умумий ккалорияси 56% ва бу 6000 ккал энергия беради.

2. Жуда кучли машқ машғулотларида тавсия этилади: оқсил – 260 гр, умумий ккалорияси 15%; ёғлар – 217 гр, умумий ккалорияси 27%, карбонсувлар – 1000 гр, умумий ккалорияси 58% ни ташкил этади ва бу 7000 ккал энергия беради.

3. Мусобақадан олдинги тайёрлов босқичида тавсия этилади: оқсил — 200 гр, умумий ккалория 14%, ёғлар, умумий ккалорияси 28%, карбонсувлар — 700 гр, умумий ккалорияси 56% ни ташкил этиб, 5000 ккал энергия беради ёки оқсил — 260 гр, умумий ккалорияси 15%, ёғлар — 217 гр, умумий ккалорияси 27%, карбонсувлар — 1000 гр, умумий ккалорияси 58% ни ташкил этади ва бу 7000 ккал энергия беради.

4. Мусобақа босқичида тавсия этилади: оқсил — 200 гр, умумий ккалорияси 14%, ёғлар — 155 гр, умумий ккалорияси 25%, карбонсувлар — 700 гр, умумий ккало-рияси 56%, ёки оқсил — 230 гр, умумий ккалорияси 16%, ёғлар — 186 гр, умумий ккалорияси 28%, карбонсувлар — 840 гр, умумий ккалорияси 56% ни ташкил этади ва бу 6000 ккал энергия беради.

5. Тикланиш босқичида тавсия этилади: оқсил — 180 гр, умумий ккалорияси 17%, ёғлар — 124 гр, умумий ккалорияси 28%, карбонсувлар — 560 гр, умумий ккало-рияси 55% ни ташкил этиб, 4000 ккал энергия беради ёки оқсил — 200 гр, умумий ккалорияси 28%, карбонсувлар — 700 гр, умумий ккалорияси 56% ни ташкил этади ва 5000 ккалорияли энергия беради.

Қўл тути билан шуғулланаётган талабалар кун тартиби, спорт қийинчиликлари, жиҳозланиши ва машқ, мусобақа вақтидаги шарт — шароитлар мусобақа қоидалари ва гигиена китобида батафсил ёритилган.

Жисмоний тайёргарлик

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар тёмонлама тайёрлаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умуривожлантирувчи машқлар ва спортнинг бошқа турларидан олинган шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак — пайлар — динг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички органлар «фаолияти»нинг такомиллашишига, ҳаракатлар мувозана — тининг яхшиланишига ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақса — дида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади — гандболчи учун хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Гандболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эпчилик асосий ўрин тутди. Айти шу жисмоний фазилатлар гандболчиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди.

Кучни тарбиялаш

Куч замонавий спорт тренировкаси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйин — чининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқсрига сакрашнинг баландини даражасини белгилайди.

Куч ўз характерига кўра: мутлақ куч, нисбий куч, «портловчи» ва «стартга оид» бўлиши мумкин.

Мутлақ куч — мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳи — нинг) ўз оғирлигидан қатъи назар, қисқарган вақтда юзата келадиган куч.

Нисбий куч — ўйинчи танаси оғирлигининг бир килограммига тўғри келадиган миқдор.

«Портловчи куч» — спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзага чиқувчи катта кучланишга эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучдан гандболчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, катта масофага тўпни қаттиқ куч билан узатишда аниқ фойдаланадилар. Шунингдек, «портловчи» кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятига боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ уларнинг қисқариши самараси сифатида катта ҳаракат кучланиши ҳосил бўлади. Қўзғалган мушакларнинг эластик ўзгаришини чақирадиган дастлабки чўзилиш

уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалнинг жамғарилишини таъминлаб беради.

Свобт машғулотларида мушаклар ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик) ва қисқарган ҳолда (устун келадиган режим) куч кўрсатади.

Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тўсиқсиз режимлар биргаликда «динамик режим» тушунчасини ҳосил қилади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қоби-литларининг барча турларини ривожлантириш керак.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: тапқи оғирланиш ёки қаршиланиш ва ўз оғирлиги ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажа-риладиган машқлар.

Машқларнинг биринчи гуруҳи гандболчининг му-шаклари ривожланиши учун катта имконият яратади. Юк кўтариш ва қаршиликлардан (гантеллар, ядролар, тўлдирма тушлар, оғир тошлар, штанга, рақибнинг оғирлиги ёки қаршичилиги энгиш, эспандерлар ва ҳоказо) кенг кўламли фойдаланиш ва уларнинг турли-туманлиги тренировка юқалимасининг ҳажмини белгилаб беришга шароит яратади. Бундай керакли машқлар мушаклар гуруҳининг ривожланишига қаратилган бўлиб, у спортчини тезда катта кучланишлардан тўлиқ бўшашиш қобилиятига ўргатишга ёрдам беради. Шу билан биргаликда шериги томонидан кўрсатиладиган ҳар хил қаршиликлар орқали бажариладиган машқлар спортчилардан катта ирода кучини талаб қилади. Негаки улар фақат кучдагина мусобақаланиб қолмасдан, шу кучдан олий даражада самарали фойдалана олишда ҳам баҳслашадилар.

Иккинчи гуруҳга кирадиган машқлар бу — снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арқонга чиқиш, ўз вазнини куч билан кўтариш, ўтириш—туришлар, оёқ тиззаларини ярим буккан ҳолатда юриш ва ҳоказолар ҳисобланади. Ўз оғирлигига қаршилик кўрсатиш орқали бажариладиган машқлар уйинчилар учун аста—секин бажаришдан тез бажаришга, оддийдан мураккабга ўтиш усулида берилади. Бу машқларни бажаришда мушак

гуруҳлари ишга қанчалик кам жалб қилинган бўлса, баданнинг силжиш йўли қанчалик қисқа бўлса ва баданнинг камроқ қисми оғирлик бўлиб қаршиланса, уларни шунчалик кўпроқ такрорлаш лозим.

Оёқ ва тана кучини ривожлантириш учун катта кучланиш билан босқичма—босқич ошиб борувчи режимда бажариладиган машқлар самарали машқлар ҳисобланади. Ана шундай машқлардан бири елкага қўйилган штанга билан ўтириб туриш — типик машқдир. Бу машқда штанганинг грифи махсус қурилманинг вертикал йўлакчасидан маълум баландликкача сирғаниб туриши лозим. Бу шароитда ўйинчига ўз имкониятидан кўра ҳам анчагина оғирроқ штангани кўтара олиши учун имкон яратиб берилади. Штанганинг вертикал йўлакча—сидаги баландлиги қандайлигига қараб, спортчи шунчалик баландроқ ёки пастроқ ўтириши мумкин бўлади.

«Портловчи» кучни алоҳида ривожлантириш учун оғирликсиз ёки ундан кам фойдаланиб, ҳар хил «чуқур»га сакраш машқларини турли усулда бажариш, бунда бир оёқ ёки икки оёққа туриш керак. Мушакнинг кучланиш миқдори юкнинг оғирлиги, сакрашнинг «чуқурлиги» ва ерга туриш бурчаги билан белгиланади. Пастта вертикал сакраб туриш бурчаги 90°га яқин бўлганда, мушаклар ва пайлар кучланиши айниқса катта бўлади. Штанга билан (оптимал оғирлик) секин—аста ўтириб туришни юқорига сакраш билан қўшиш, «чуқурликка» сакрашни қандайдир тепаликка ёки узунликка сакраш билан қўшиш, тиззани ярим буккан ҳолатда юришни юқорига сакраш билан қўшиш каби машқларнинг кўпгина вариантлари ҳар хил режимларда такрорланиши мумкин. «Чуқурликка» сак-рашнинг дастлабки баландлиги 60—80 см бўлиши мумкин.

Эгилувчи мушаклар ҳаракат тезлигида сезиларли ролга эга бўлгани учун амортизаторлар, резина блоklarга ўрнатилган оғирликлар каби оёқни эгилишига қаратилган қўшимча машқларга алоҳида эътибор бериш керак. Гандболчининг кўпгина ҳаракатларида сёқларни рост—ловчи мушаклар эгилувчи мушакларга нисбатан анчагина фаол қатнашишини эсда тутиш керак.

«Портловчи» кучни ривожлантириш учун машғулот

амалиётига оғир тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтиришлар, тортишмачоқ, чегараланган жойдан рақибни итариб ёки сиқиб чиқариш, тўпларни рақиб кўлидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг кўламда киритилиши лозим.

Гандбол техникасига оид кўпгина усулларни тўғри бажариш елка бўғими атрофидаги мушак гуруҳларининг, кўл ва бармоқларни ҳаракатлантирувчи мушак гуруҳларининг ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Шу мушак гуруҳларини ривожлантириш учун: ҳар хил дастлабки ҳолатларда кўллари гантел билан силташ (айлантириш); гантели ушлаган ҳолатда кўл панжасини айлантириш, букиш ва ростлаш; тўлдирма тўпларни фақат кўл панжаси билан юқорига йўналтириш; ядрони кўлдан чиқариб юбориш, кейинчалик бармоқлар билан уни юқори қисмидан илиб олиш; кенг ёзилган бармоқлар учига таяниб ерга ётиш ва кейин юқорига тезлик билан кўлда сакраб дастлабки ҳолатга қайтиш; панжалар билан теннис тўпи, пружина, резинали халқаларни сиқиб; планкага оғирлик осилган шнурни айлантириб олиш, ядрони кўл панжаси ва бармоқлар билан иргитиш каби улар учун фойдали «локал» машқлар кўлланилади.

Гандболчиларда куч тайёргарлигини такомиллаштириш қуйидагиларга қаратилган бўлиши керак:

- мушак кучининг мутлақ (максимал) даражасини ривожлантириш ва сақлаш;
 - куч «градиент»ини ошириш, яъни қисқа вақт ичида максимал кучланишни кўрсатиш;
 - ҳаракат амплитудасининг бошланиш қисмида иш кучланишини бир жойга тўплай билиш;
 - «амортизация» фазаси вақтини камайтирганда суст ишдан устун фаол келадиган ишга ўтишда максимал кучланишни намоиш эта олиш фазилатларини яхшилаш.
- Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бўғинлар ҳаракатчанлигини оширишга ва бўшанишга қаратилган машқлар билан қўшиб олиб борилади. Кучни ривожлантириш учун «имкон борича» ва «максимал кучланиш» усулларида фойдаланилади.

«Имкон борича» усулида машқлар бажарилиши узоқ вақт камдан-кам танаффуслар билан давом этаверади. Бунда оғирликнинг вазни ўртача (максимал оғирликнинг 50–60%) бўлиши керак. Бу услубдан фойдаланишнинг уч варианты мавжуд:

а) машқни ўзгармайдиган миқдордаги оғирлик ёки қаршилиқ билан (катта ғайрат ва иродани талаб қилади) ўрта суръатда кўзга кўринарли толиқиш пайдо бўлгунча бажариш;

б) машқни, ҳар бир бажарилиши орасидаги дам олиш танаффусини ўстириб борган ҳолда, тез суръатда бажариш, яъни қисқа вақт (0,5–1,5 мин) ичида мумкин қадар кўпроқ ҳаракат усуллари бажариш;

в) ҳар сафар машқ қайта бажарилаётганда оғирликни ёки қаршилиқни аста-секин ошира бориб, (паузани) дам олишни камайтириб ва суръатни пасайтириб бажариш.

«Максимал кучланиш» усули ўйинчилардан катта мушак массасини талаб қилмай, уларнинг катта кучини ривожлантиришда кўлланилади. У энг катта оғирликка яқин бўлган максимал оғирликни (85–95%) кам қайтариш ва камроқ танаффус билан (масалан, бир бажаришда ишлангани 2–3 марта кўтариш; ҳар бир бажаришдан кейин 3–4 мин танаффус ўтказиб, 5–7 марта бажариш) қаршилиқларни қайталаб бажаришдан иборатдир.

Ўйинчиларда сакровчанликни ривожлантириш учун иштервал ва мусобақа усулларида кенг кўламда фойдаланилади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

- қисқа масофадан (3–4 м) югуриб келиб, осиб қўйилган жисмга сакраб, бармоқларни унга теккизиш (жисмни пастроқ ёки баландроқ осиб мумкин);
- жойдан икки оёқлаб сакраб, осилган жисмларга кўл теккизиш (10,15,20 секундда максимал марта сакраш);
- бир ва икки оёқда узунликка кетма-кет сакраш;
- бир оёқнинг учига туриб, иккинчи оёққа белга тенг келадиган баландликда таяниб, оёқлар учига юқорига сакраш;

- штангани (30–50 кг) елкага қўйиб сакраш;
- чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, макси-мал баландликка ослган жисмга қўл теккизиш;
- сакраганда тўпни илиб олиш ва сапчителиб узатилган тўпни эгаллаб олиш курашни киритган ўйин техникасига оид машқлар ҳам сакровчанликни ривожлантиришга ёки уни яхши сақлаб қолишга ёрдам беради.

Тезкорликни тарбиялаш

Жисмоний фазилатлардан бири бўлган тезкорлик деганда, биз гандболчининг маълум шароитда қисқа вақт ичида, энг кўп ҳаракатларни ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини тушунамиз.

Тезкорлик намоён бўлишининг қўйидаги шакллари мавжуддир:

- тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги;
- оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлма-син бирин-бир ташқи таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги;
- якка ҳаракатни бажариш тезлиги;
- ҳаракатлар тезлиги (айрим ҳаракатлар сериясини бажариш вақти).

Ўйинчи ҳаракат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи марказий нерв тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Гандболчининг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтанишда, 25–30 м масофада кўрсатиладиган югуриш тезлигида ҳамда тўп билан ёки тўпсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади. Тезкорликни ривожлантириш учун югуришда қайта тезланиш, велосипедда учиб ва шунга ўхшаш ҳар хил максимал тезлик билан бажариладиган циклик машқлар-дан фойдаланилади. Қайта тезланишда максимал даражага етказадиган қилиб тезликни секин-аста, текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна кўпгина машқларни келтирамиз:

- ёнбошлаб, орқа билан жадал югуришни бажариш;
- тиззани юқорироқ кўтариб ва қадамларни макси-мал тезликда қўйиб югуриш;
- 25–80 м масофага оёқ учиде депсиниб тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш;
- максимал суръатда айлантририлаётган калта ва узун арғамчи билан сакраш; айланиб турган арғамчи тагидан ёки устидан югуриб ўтиш;
- ўрта масофага югураётганда суръатни тўсатдан ўзгартириш;
- дастлаб югуриб боришдан сўнг (6–8 м) 20–30 м масофада максимал тезликка эришиш.

Силтаниш (рывок) ва тез югуришлар ҳар хил эстафеталарда мусобақа услубида ўтказилгани маъқул. Бир машғулотга мўлжалланган тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳажми унча катта бўлмаслиги керак.

Тезкорликни ривожлантириш учун ўйин техникаси ва тактикасига оид айрим машқлардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, тез ёриб ўтиш, прессинг ҳам, максимал тезликда тўпни ерга уриб юриш ва чалғитиб ўтиш каби машқлар ҳам тезкорликни ривожлантиришга имкон яратади.

Ўйинчиларнинг якка ҳаракатида – ҳужум ва ҳимояда оёқ ҳаракатини тезлаштириб, ҳаракат тезлигини ривож-лантиришга катта аҳамият бериш керак.

Чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик – бу спортчининг ҳаракатлари муво-фиқлашган ва улар аниқлигини бевосита кучнинг ва тезликнинг юқори даражаси кўрсатилиши билан боғлиқ комплекс қобилиятидир. Мувофиқлашув жиҳатидан му-раккаб ҳаракатларни яхши ўзлаштириш пайдо бўлаётган вазиятларни тўғри баҳолаш, тўсатдан ўзгараётган шаро-итларга амал қилиб, мураккаб ҳаракат вазифаларини муваффақиятли ечиш қобилияти билан тавсифланади. Гандболчи учун ниҳоятда муҳим нарса, бу таянчсиз

ҳолатда бажариладиган мувофиқлашган ҳаракатлар, тез ўзгарувчи шароитларда тўп билан бўладиган ҳаракатлар, мувозанатни сақлай билиш ва ориентацияни сақлашнинг аъло даражада ривожланишидир.

Чаққонликнинг ривожланишига, одатланмаган ша-роитда (бошқа снарядлар ва тунроқ, тўсиқларни бош-қача жойлаштириш, об-ҳаво шароитларининг қийинлиги ва бошқалар) одатдаги машқларни бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатик, гимнастик ва енгил атлетикага оид машқларни тўпни узатиш, илиш, дарвозага отиш техникаси билан биргаликда қўшиб ўрганишлар ҳам чаққонликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

Оғирлиги ва ҳажми ҳар хил бўлган тўпларни ишлатиб ҳаракат мувозанатини такомиллаштириш жара-ёни ўйин техникасини такомиллаштиришдан олдинроқ юриб, ўйинчи томонидан тўпни эгаллаш сифати юқори бўлишини талаб қилади. Бунда қуйидаги тахминий машқлардан фойдаланиш мумкин:

- тўпни юқорига отиб ва илиб, ўнг ва чап қўл билан ерга (полга уриб, гимнастика скамейкаси устидан сакраш;

- тўпни юқорига отиш; тўпни юқорига отиб ўтирган ва турган ҳолда тўпни илиш; шу машқнинг ўзи, 180 – 360° бурилиб тўпни илиш;

- шу машқнинг ўзи, лекин ўтирган ҳолатда тўпни илиш, тўпни юқорига отиб ва турган ҳолатда уни илиш;

- юқорига отилган тўпнинг тагидан югуриб ўтиш ва тўпга бурилиб, уни илиб олиш;

- ҳаракатда тўпни илиш ёки ундан ўзини олиб қочиш;

- айланаётган аргамчидан сакраш ва тўпни илиш ҳамда шеригига узатиш;

- ётган ҳолатда тўпни юқорига отиш ва ўтириб уни илиш;

- бир оёқни олдинга кўтариш ва кўтарилган оёқ тагидан тўпни ташқи томондан ўтказиб юқорига отиш;

- тўпни бир қўллаб ушлаб, уни гавда атрофида қўлдан қўлга ўтказиб, айлантириш; шунинг ўзи, аммо олдинга энгашган ҳолатда тўпни оёқлар орасидан ўтказиш;

шунинг ўзи, аммо оёқлар бир оз кенг қўйилган ҳолатда тўпни «саккиз» шаклида оёқлар атрофидан ўтказиш;

- икки тўп билан «жонгёр»лик қилиш.

Тез ўзгарувчан ўйин вазиятларида чаққонликни тарбиялаш учун «тўсиқлар полосаси»га ўхшаш машқларни тавсия қилиш мумкин. Масалан:

1. Акробатик сакраш – тўсиқ устидан ўмбалоқ ошиш, кейин бир оз югуриб «деразага» сакраш, сўнг пружинасимон кўприкчадан депсиниб, арқонга маълум баянликкача чиқиш, шундан кейин мўлжалланган жойга аниқ сакраб тушиш. Машқ марра чизигига қадар жадал югуриш билан тугалланади;

2. Старт тўлдирма тўп билан юқорига қараб ётишдан иборат. Ўйинчи 4–5 м югуриб тўсиқдан ошиб ўтиши, шундан кейин яккачўп устидан ошиб тушиши, сўнгра 6–8 м масофага жадал югуриши ва гимнастика деворига ирғиб, энг юқоридаги бруснинг устидан деворга қўл теккизиши лозим. Машқ пастга сакраб тушиш ва марра чизигига яқунловчи жадал югуриш билан тугалланади.

3. Шунга ўхшаш «тўсиқлар полосаси»ни енгиб чиқиш одатда, ҳар бир қатнашувчи ва жамоанинг вақтини белгилаш ва икки жамоа ўртасида бўладиган мусобақа тарзида ўтказилади. Лекин шунга ўхшаш машқларнинг бир машғулотда жуда кўпайиб кетиши ҳам лозим деб топилмайди, чунки улар фақат жисмоний кучланишни эмас, балки жуда катта асаб кучланишини ҳам талаб қилади. Агар улар атайлаб тренировка машғулотига киритилган бўлса, бу ҳолда уларни дарснинг асосий қисмида бажариш лозим.

Чидамлиликни тарбиялаш

Чидамлилик – марказий асаб тизимининг ҳолати, функционал тайёргарлик, жисмоний фазилатлар, ҳара-катланиш малакаларининг толиқишга бардош бериши ҳамда психологик турғунлик билан белгиланади. Чидам-лилик даражаси фаолик кўрсаткичлари ва узоқ давом этган мусобақа ҳаракатларининг самарадорлиги билан баҳоланади.

Чидамлиликни оширишга қаратилган тренировка

юкланмаларининг ўзига хос хусусиятлари шундаки, гандболчининг организмига таъсир қилаётган машқлар мусобақалар пайтидагидек ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб, бу машқлардан системали равишда фойдаланиш керак.

Аналитик нуқтаи назардан қараганда, чидамликнинг юқори даражасига эришиш йўли ўз ичига кўп маротаба такрорланадиган ва бир-бирига қўшилган жадал югуриш; тўхташ, тезланиш, айланиш, сакраш (кичик юк ёки қаршилиқ билан), оғирлик кўтариб (сув, қум, қор қаршилигида) каби катта ҳажмли машқлар орқали вужудга келадиган куч, тезкорлик, чаққонликдир.

Тренировканинг айрим босқичларида гандболчи фазо-вақтни ҳисобга олган ҳолда тезкорлик ва аниқлик билан боғлиқ бўлган катта ҳажмдаги машқларни бажариши лозим. Бунда ўйинчининг марказий асаб тизими катта юкланмалар тўғри келади, бу эса муҳим мақсадга қаратилган тайёргарлик билан боғланади. Илмий текширишлар натижалари ва кўзга кўринган жамоаларнинг тренировка тажрибаси шуни кўрсатадики, узоқ вақт ўрта жадалликдаги ўйин техникасини такомиллаштиришга қаратилган дарс пайтида юқори жадалликдаги оддий циклик шаклларнинг 5–7 минутли комплексини 2–3 маротаба киритиш керак. Бундай ўзгаришлар машғулотнинг умумий тонусини кўтаради, асаб толиқишини йўқ қилишга ёрдам беради ва секин-аста ўйинчининг марказий асаб тизими қобилиятини ошириб бориб, мураккаб машқларнинг ошиб бораётган ҳажмига бардош беришга ёрдамлашади.

Чидамликни ривожлантириш учун кўп маротаба такрорланадиган ва махсус уюштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машқлардан (айниқса, прессингда ва тез ёриб ўтишда), 2x2 ва 3x3 ўйин машқларидан, икки томонлама тренировка ўйинларидан ҳам фойдаланилади. Шу билан биргаликда, тренировка ўйини вақтини спортчиларни олдиндан алоҳида огоҳлантирмасдан, одатдан 5–10 минут узайтириш керак: ўйинга янги ёки дам олган рақиблар киритилади. Махфийлаштирилган фора (имтиёз) белгиланган ҳолда бир неча жамоалар орасида бир кунлик турнир – гандикап ўтказиш мумкин.

Тайёргарлик Қийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик кўришда, текшириш ўйинларида интервал тренировка тамойилидан фойдаланиш мумкин. Чунинчи, тўлиқ дам олишга 3–5–7 минутли танаффус бериб, янги вақт ҳисобида ҳар бири 12 ёки 15 минут давом этадиган тўрт бўлимдан иборат ўйин ўтказиш. Бунда аниқса «айланма тренировка» яхши натижа беради. Айланма тренировканинг ҳар бир «бекатида» аниқ дозаланган юкланмалар дам олишнинг хилма-хил турланиши эҳтимоллигининг кенг диапазони қуйидагиларни кузатишга «имкон» яратади:

– ўзгарувчан жадалликдаги ишни тўхтамасдан, унинг анча чўзилишини таъминлаб беради;

– юқори жадалликдаги ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10–15 сек ишдан сўнг 20–30 сек дам олиш; 30–40 сек иш – 1–1,5 мин дам олиш; 1,5–2,5 мин иш – 3 мин дам олиш);

– ўйин режимининг қисқартирилган модели асосида қайта-қайта иш бажариш (4–3 мин иш, 5 мин дам олиш).

Чидамликни ривожлантиришга қаратилган интервал ва айланма тренировканинг жиддий дастурларини амалга оширишда тренировка ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлиги даражасига қанчалик мувофиқ эканлигини назарда тутиш керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит (стимул) яратиб берган ҳолда юкланмаларини жадаллаштириш мумкин. Тикланиш жараёни даставвал машғулотларнинг рационал тузилиши билан таъминланади. Бунда қуйидагилар катта аҳамиятга эга:

– тренировка жараёнининг ҳамма элементларида юкланмалар ва дам олишни бир-бирига нисбатан тўғри олиб бориш, тренировка воситалари ва усулларнинг вариативлиги;

– максимал юкланмадан кейин келадиган кунни фаол дам олиш билан ўтказиш;

– асосий машқлар оралиғида дам олдирувчи ва бўшаштирувчи машқларни бажариш;

– мутлақо бўшашган пассив ҳолда дам олиш (сувда бўлгани маъқул);

- музика ва ритмолидердан фойдаланиш;
- турли шароитларда тренировкалар ўтказиш (стадионда, ўрмонда, боғда, дарё ёқасида ва ҳоказо);
- яхши турмуш шароитини яратиб бериш ва салбий таъсир этувчи омилларни йўқотиш;
- тўғри овқатланишни таъминлаш, фармакологик препаратлар, уқалаш, сув муолажалари, физиотерапиядан фойдаланиш.

Эгилувчанликни тарбиялаш

Эгилувчанлик — бу гандболчиларнинг ўйинда учраб турадиган ҳаракатларни катта амплитудада бажара олиш қобилияти. Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги мушаклар ва пайларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ. Шунинг учун ҳам даставвал барча бўғинларнинг ҳаракатчанлигини оширишга алоҳида эътибор бериш керак. Эгилувчанликка оид машқларни дастлаб ҳар кунги эрталабки машғулот ва яқка тренировкага киритган ҳолда бажара бошлаш керак. Талабга мувофиқ бўлган эгилувчанликка эришилгандан кейин, катта ҳажмдаги машқларнинг зарурияти ҳам керак бўлмай қолади, чунки яхши эгилувчанликни сақлаб қолиш учун ҳафтада 2–3 марта кичик дозировка билан бажариладиган тегишли машқларнинг ўзи кифоя қилади.

Аста–секин катталаштирилиб боровчи амплитудада бажариладиган, чўзилувчанликни оширадиган, кичик оғирлик билан қайта–қайта бажариладиган пружина–симон ҳаракатлар, шерик ёрдами билан бажариладиган машқлар эгилувчанликни ривожлантириш учун асосий воситалар ҳисобланади. Машқлар инерция кучларидан тўлароқ фойдаланилган ҳолда ҳар доим амплитудаси, салмоғи ва суръати ошиб борадиган ва 3–5 ҳаракатни ўз ичига киритган сериялар билан бажарилади. Бўғимларнинг ҳар қайси гуруҳи учун мўлжалланган такрорий машқларнинг умумий сони аста–секин ортиб бориши керак.

Чўзилувчанликка қаратилган машқлар ва, шунингдек, дастлабки бадан тарбия, уқалаш, иссиқ ванна, илиқ душ, бўшашишга имкон яратадиган машқлар мушак ва пайларнинг таранглигини ривожлантиришга ёрдам беради.

Такрорлаш усули эгилувчанликка қаратилган машқларни қўллашда етакчи ҳисобланади.

Бўшаштирувчи машқларни бажаришда майдонга нисбатан юқорироқ жойлашганлиги учун тананинг айрим қисмларининг оғирлигидан фойдаланиш оддий ва одатий бўлиб қолган машқлардир. Бажариш учун оғирлик марка–зини ўзгартириш билан боғлиқ бўлган машқлар мурак–каброқ машқлардан ҳисобланилади. Ўйин жараёнида зарур бўлган ҳаракатларни таъминлаб берувчи мушакларнинг асосий гуруҳини бўшаштира билиш гандболчида қуйидаги машқлар орқали вужудга келади:

- қўл панжаларни силкитиш;
- гавдани ўнгга ва чапга бурган ҳолатда қўлларни эркин айлантириш ёки силкитиш;
- бир жойда туриб сакраш ёки қўлларни эркин тутган ҳолда майда қадам билан югуриш;
- оёқ учларини полдан узмасдан, оёқ тиззаларини галма–галдан тез букиб, гавда оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа кўчириш;
- сонни икки қўл билан кўтариб, қайта тушириш (болдир ва пайни бўшаштирган ҳолатда);
- жойда туриб бир оёқда сакраш (бошқа оёқ бўшашган ҳолатда бўлиши керак);
- энгашган ҳолатда қўлларни эркин қўйиб, гавдани айлантириш;
- ётган ҳолатда оёқни кўтариб ён томонга бурилиш, кейин бўшашган ҳолатда оёқни жойига қўйиш.

Ҳозирги вақтда бир қатор спорт турларида мушакларни бўшаштиришни таъминлаш учун аутоген тренировка ва унинг янги тури — психорегуляторли тренировкадан муваффақиятли фойдаланилмоқда.

Техник тайёргарлик

Ҳар бир ўйинчининг техник маҳорати — унинг ихтиёрида бўлган, ижро этишни яхши билган ўйин вазифаларини ҳал этиш учун керакли техник усуллар турлари кўплигига қараб белгиланади. Гандболчининг спорт тайёргарлиги жараёни ўйин техникасининг мунта—

зам яхшиланиб бориши билан узвий боғлиқдир. Маш—ғулотнинг бош вазифаларидан бири — гандбол техни—касини ҳар томонлама эгаллашдан иборатдир. Мазкур вазифани ҳал қилиш учун:

1) ўйиннинг барча ҳозирги замон техник усуллари билан бир хил даражада эгаллаган бўлишни ва уларни турли шарт—шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажаришни билишни;

2) бир усулни иккинчиси билан турли изчилликда қўшиб олиб бора билишни;

3) жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланиладиган ҳужум ва ҳимоя усуллари эгаллашни;

4) эркин ва ихтиёрий ҳаракатларда ишлатиладиган усулларнинг умумий мувофиқлигини тобора ошириб, ижро сифатини мунтазам яхшилаб боришни талаб қилади.

Гандболчилар техник маҳоратини такомиллаштириш умум—назарий асосларга қурилади ва тактикани такомиллаштириш, ҳаракат ва маънавий—ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб бажарилади. Маш—ғулот жараёнида усулни бажариш техникасини нималар ҳисобига яхшилаш мумкинлигини аниқлаш керак. Бунинг учун қуйидаги ҳаракат сифатларини, яъни тезкорлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик, эгчиллик ва ҳоказолар дара—жасини юқори кўтариш самарали ёрдам беради.

Жамоанинг маҳорати ўйинчилардаги техник тайёр—гарликнинг даражасига боғлиқ. Ўйин учун зарур бўлган барча услублар ва уларни бажариш усуллари техник тайёргарлик жараёнида ошиб бораверади, шу билан бирга спортчининг шахсий қобилияти ва жамоа учун зарур бўлган умум ҳаракатлар такомиллашади.

Техникани такомиллаштириш учун маълум бўлган барча усуллардан фойдаланилади. Шулар жумласидан, такрорлаш усули кўпроқ тарқалган. Шунингдек, мусобақа усуллари билан барча турларидан ҳам фойдаланилади.

Техника — ўйиннинг асоси. Фақат уни мукамал эгаллаш ва ҳар хил ўйин шароитида қўллашни билиш юқори спорт малакасига эришишнинг гаровидир.

Тактик тайёргарлик

Тактикада таълим ва такомиллаштириш жараёни машғулотнинг жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлимидир. Рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишда жисмоний, техник тайёргарлик билан бир қаторда ўз имконият—ларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билш, яъни тактика катта аҳамиятга эга. Бироқ тактика кўп, «омил»ларга: техникани билиш ва ундан тўғри фойда—ланиш, ўз кучини ўйин вақтида тўғри тақсимлай олиш, мусобақа шарт—шароитларини назарда тутиш, қондани изоҳлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боғлиқ. Спорт курашини тўғри ташкил қила билиш мунтазам ўрганиладиган санъатдир. Ана шунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча билимларни эгаллаб, жуда кўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1) ўйин тактикасини муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган қобилиятни тарбиялаш;

2) шахсий, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракат қилишни ўрганиб олиш, ўйинчиларда қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун техник усуллар ва тактик ҳаракатлардан алоҳида—алоҳида тарзда, самарали фойдалана билишни шакллантириш;

3) бир тактик тизимдан иккинчисига, ҳужумдан ҳимояга ўтиш қобилиятини тарбиялаш ва уни такомил—лаштириш;

4) жамоада ҳар бир ўйинчининг ўйнаш жойини ҳисобга олган ҳолда тактик тайёргарликни такомиллаш—тириш.

Гандболчиларнинг тактик кўникмаларини такомил—лаштиришда ўзлаштирилган ва ўрганилган машқларни кўп марта такрорлаш тактикадаги таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади. Шундай машғулотларнинг натижаси гандболчиларда ўйин тактикаси қолипга туши—рилади.

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутати. У асосий тактик

ҳаракатларни эгаллашдан ва уларни такомиллаштириш (тўп йўлини тўсиш, ҳимоя ва ҳужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар)дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

Тактик режа бўйича ўйин ўйнашни билиш, шунингдек, ўйин пайтида аниқ вазиятга боғлиқ равишда тактик вазифаларни тўғри ҳал қила билиш жуда муҳимдир. Шуларга кўра, махсус ўйин машқлари билан бирга икки томонлама ўйинлар ўтказилади. Ўзлаштириб олинган «комбинация» ва тизимларни таниш ва нотаниш жамоаларга нисбатан ўйинда қўллаш билишни ўргатиш керак.

Руҳий тайёргарлик

Гандболчиларнинг руҳий тайёргарлиги умумий руҳий тайёргарликни ва олдинда турган мусобақага тайёр – гарликни ўз ичига олади.

Ақлий – иродавий ҳислатни тарбиялаш умумий руҳий тайёргарликнинг асосий вазифасидир.

Ғалаба қилишга интилишни тарбиялаш лозим. Бундай интилишнинг энг таъсирчан усули ижтимоий бурч ва жамоа олдида жавобгарликни англаш ҳисобланади.

Айрим гандболчиларга, гуруҳларга ва бутун жамоага махсус тоншириқлар бериш катта аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Ўйин натижасининг аҳамиятини, албатта ғалаба қилиш зарурлигини ҳадеб эслатиш ҳам керак эмас. Бўлажак ўйин ва унинг натижасини ҳаддан ташқари кўп ўйлайверишдан ўйинчилар эътиборини чалғитиш маъқул.

Ҳар бир спортчида иродавий сифатлар юқори даражада ривожланган бўлиши лозим. Дадилик, қатъият – лилик, босиқлик ва эсанкирамаслик, ташаббускорлик, интизомлилик асосий иродавий ҳислатлардир.

Бу ҳислатлар ўқув – машғулот жараёнида тарбияланади.

Махсус руҳий тайёргарлик спортчидан ақлий қоби – лиятнинг ривожланишини, қизиқувчанликни, шароитни танқидий баҳолай олишни, ўз хатти – ҳаракатини тўғри таҳлил қила билишни талаб қилади. Бу сифатлар тегишли

махсус билим ва малака эгаллаш учун зарурдир. Мураббий, айниқса, спортчига мусобақага тайёрланиш жараёнида ижобий ёки салбий таъсир этиши мумкин бўлган эмоционал руҳий хусусиятларни тарбиялашга алоҳида эътибор бериши керак.

Функционал тайёргарлик

Гандболчи организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайёргарликнинг асосини ташкил этади. Функционал имкониятларнинг даражаси аниқ спорт ишчанлигида намоён бўлади. Машғулотлар таъсирида бўладиган ўзгаришлар мустаҳкам бўлиши учун ўйинчи узоқ вақт давомида ўзига хос махсус ишни бажариш қобилиятига эга бўлиши лозим. Машғулотлар жараёнида гандболчига ҳажм ва шиддатлиги жиҳатидан анчагина катта юкламани бажаришга тўғри келади. Кўпинча бу юкламалар мусобақадаги юкламалардан ҳам ортқроқ бўлади. Маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка учрайдиган шароитда ҳар хил тезликда 5–6 км масофани югуриб ўтади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб – мушак мувозанатига, техник камолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб берувчи бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлади.

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий захира – сидан ташқари «гипоксия» (ҳаво етишмаслик) ҳолатига – руҳий тайёргарлик билан қаршилик кўрсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган кислород етишмас – лиги бардош бера олишга ҳам боғлиқ.

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ўхшаш бўлавермайди. Мураббий спортчини толиқиш аломатларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиши керак.

Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, юкламанинг ҳажми ва шиддатлилиги жуда катта бўлишдан, машғулот ва ўйинга етарли даражада тайёр бўлмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим.

Гандболда ҳаракат фаолияти ўзига хос бўлгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари қисқа ва анча узоқ вақт суст ва фаол дам олишни алмашлаб олиб бориш лозим. Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тўхтаб – тўхтаб ўтадиган бўлгани учун, у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади.

Гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади.

Ўйинчиларнинг функционал қобилиятларини ҳисобга олиб, уларнинг функционал тайёргарлигини олдиндан режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўз-ўзини текшириш учун савол ва топшириқлар

1. Тайёргарлик турларини санаб беринг.
2. Тайёргарликда назариянинг ўрни.
3. Ўтказилган ўйинни баҳолаш.
4. Спорт натижаларига эришишда жисмоний тайёргарликнинг роли.
5. Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифаси.
6. Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади.
7. Жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари.
8. Техник тайёргарлик тўғрисида тушунча беринг.
9. Техникани такомиллаштириш воситалари.
10. Тактик тайёргарлик жараёнида қандай вазифалар ҳал этилади?
11. Ақлий – иродавий тайёргарликнинг вазифалари нималардан иборат?
12. Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятларини қандай аниқлайсиз?

VI БОБ

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма усуллар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) усуллари, кўргазмали қабул қилиш усуллари (кўргазмали) ва амалий усуллар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта усуллардан ташкил топган.

Ўқитиш усуллари

Сўздан фойдаланиш усуллари	Кўргазмали қабул қилиш усуллари	Амалий усуллар	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш.	Плакатлар, кинограммалар, видеоёзувларни кўрсатиш, намойиш қилиш	Қатъий тартиб – лаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиб ўрганиш. Бутуналигича комбинацияни ўрганиш.	Қисман тартиб – лаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақада комбинацияларни қўллаш.

Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш усуллари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи ўқув материалнинг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш усуллари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилинишини таъминлайди.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий усуллар шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган

машқлар усуллари. Ҳаракат шакллари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашиб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблаштирилган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш усули дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни назарда тутади.

Бутунлигича ўрганиш усули якуний мақсадга қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутади.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин усули ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилганлиги, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; у ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа усули махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутади. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулоти самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув-тренировка машғулотида ҳамма санаб ўтилган усуллар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Усулларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек, спорт тренировкасининг махсус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси, жинси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

Қўл тўпи билан мунтазам шуғулланишни 9–10 ёшдан бошлаш мумкин. 11 ёшдан бошлаб икки босқичда: 5–7 ва 8–9 – синф ўқувчилари учун «Умид ниҳоллари» Респуб-

лика миқёсидаги мусобақаларда куч синашларига кенг йўл очиб берилган.

Техник усулларни тегишли тактик ҳаракатлар билан тўғри ва самарали қўша билиш ўргатиш усулиятининг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Ўргатиш жараёни икки босқичга ажратилади:

1. Асосий эътибор техник тайёргарликка қаратилади. Техник тайёргарлик тактик тайёргарликдан олдинроқ амалга оширилади. Лекин тактиканинг асоси – шахсий ҳаракатлар ўйин техникасининг дастлабки такомиллаштириш жараёнида ўрганилади.

2. Тактик тайёргарлик негизида техник усулларни такомиллаштиришга эътибор берилади.

Усулларни янада самаралироқ такомиллаштириш мақсадида ҳар бир гандболчи учун тактик ҳаракатларнинг энг қулай турлари қўлланилади. Техника ва тактикани такомиллаштириш босқичидаги кўп қиррали усулдан ташқари, қисмларга бўлиш усули ҳам (янги усулларни ўзлаштиришда хатоларни тузатиш, усулларни бажариш тезкорлигини ва аниқлигини янада ошириш учун) ишлатилади.

Ҳар бир усулни ўрганишда уларнинг босқичларини кўриб чиқиш муҳимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлақлар ва спортчининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник – тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма – кетлигига риоя қилиш лозим:

- 1) усул билан таништириш;
- 2) соддалаштириб усулни ўргатиш;
- 3) усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш;
- 4) ўрганилган усулларни ўйинда қўллаш.

Ўргатилган усул ва ҳаракатлар тўғрисидаги маълумотларни кўргазмали қуроолардан фойдаланиб, шуғулланувчиларда ушбу усуллар тўғрисида таассирот қолдириш зарур. Кўргазмали қуроолардан қайта фойдаланилганда (кинограмма, расмлар, жадвал, тасмалар), ўрганилаётган усул ва ҳаракатларнинг анча муҳим бўлақларига аҳамият берилади.

Қўл тўпи машғулотининг асоси — бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўргатиладиган ва такомиллаштириладиган ҳар бир техник усулга жуда кўп вақт сарфланади. Шунинг учун гандболчилар усулларни соддалаштирган ҳолда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирадилар. Ҳар бир машғулотда икки — учдан ортиқ усулларни ўргатиш тавсия этилмайди.

Ҳужум ўйин техникасини ўргатиш

Майдонда ҳаракат қилиш техникасини ўргатишда аввал ҳар бир усул алоҳида ўргатилиб (югуриш, сакраш, тўхташлар), кейинчалик улар қўшиб ўргатилади. Маълум бир усулни узоқ вақт ўргатиш мумкин эмас. Бир усулнинг тузилмаси ўргатилгандан сўнг, дарҳол бошқа усулни ўргатишга киришилади ва ўрганилган усуллар бир — бирига боғланиб, ҳар хил «комбинация»ларда қўлланилади.

Югуриш қуйидаги кўрсатилган тартибда: оддий, тезликни ўзгартириб, йўналишни ўзгартириб, қадамларни чалиштириб, ҳар хил сапчишлар ёрдамида ўргатилади.

Тўхташлар. Тез юриб, секин югуриб, тезланишда аввало бир оёқда, сўнг икки оёқда тўхташлар ўргатилади. Шуғулланувчининг икки оёқда юриб, тўхтагандан сўнг мувозанат сақлаш учун тана вазнини тўғри тақсимлаши ўргатувчи томонидан назорат қилинади. Тўхтагандан сўнг яна ҳар хил йўналишда ҳаракат қилишга киришилади.

Сакраш. Жойдан ва югуриб келиб аввал икки оёқда, кейин бир оёқда сакраш ўргатилади. Шу ҳолда оёқларни тўғри қўйиш, баландга ёки узунликка сакраганда оёқларни букиш ва ерга тушиш тўғри бажарилишига диққатни жалб этиш зарур.

Гандболчи барча ҳаракат усуллари ўйинда қўл — лайди. Майдонда ҳаракат қилиш техникасини такомил — лаштириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Белгиланган аниқ мўлжалга тезланиб югуриш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Ўтириб, ётиб ва бошқа ҳар хил дастлабки ҳолатдан тез югуриш.

3. Бир ва икки оёқлаб тўсиқлардан сакраб югуриш.

4. Югуриш билан сакрашларни галма — гал бажариш.
5. Бир неча мўлжалланган белгиларда бирин — кетин тўхтаб югуриш.

6. Тўсиқларни айланиб ўтиб югуриш.

7. Ҳар хил жисмларни бир жойдан иккинчи жойга кўчириб югуриш.

Ушбу машқларни эстафета тариқасида ўтказиш мумкин.

Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш

Тўпни илиш. Шериклардан тўпни илишга киришдан олдин тўпнинг вазнига, шаклига, қаттиқ ёки юмшоқлигига кўникма ҳосил қилувчи қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

1. Олдинга тўпни ташлаб, уни ерга туширмасдан илиб олиш.

2. Тўпни олдинга ташлаб, уни ердан сапчигандан сўнг илиб олиш.

3. Тўпни ўнг қўлда ташлаб, чап қўл билан илиб олиш.

4. Тўпни бошдан, елкадан, оёқ орасидан ташлаб, уни илиб олиш.

5. Бараварига икки тўпни ташлаш ва уларни илиб олиш.

Шуғулланувчи ёрдамчи машқларни бажаришда тўпни ўзига қулай усуллар билан илиши мумкин. Унинг олдига қўйиладиган вазифа — тўпни илиб олгандан сўнг, бошқа ўйин ҳаракатларини бажаришга тайёр туришидир. Шундан сўнг тўпни илиш усулини ўргатишга киришилади. Шериклардан бири тўпни узатади, иккинчиси эса уни аниқ бир усулда (юқоридан, ёндан, пастдан) илишга интилади. Бунинг учун тўп ҳар хил траекторияда узатилиши лозим. Аввал жойдан туриб, сўнг юриш ҳолатида ва югуриш ҳолатида икки қўллаб ва охири бир қўллаб илиш ўргатилади.

Тўпни илиш узатиш билан бирга ўргатилса самарали бўлади. Машқларни танлашда илиш шароитини мунтазам қийинлаштириб бориш лозим.

Тўпни узатиш. Тўпни узатишни ўргатишдан аввал уни тўғри ушлашга ўргатиш керак. Бунинг учун тўп вазни

ва ҳажми шуғулланувчилар ёши ва жинси билан ўзаро мос бўлмоғи керак.

Тўпни ушлашда кафтлар бўш ҳолатда, бармоқлар эркин «оптимал» ҳаракатда бўлиши лозим. Бундай малакани ҳосил қилиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Қўлларни олдинда тутиб, бир қўлдан иккинчи қўлга бармоқлар ёрдамида тўп узатиш.

2. Жойда туриб юрган ва югурган ҳолда бир қўлдан иккинчи қўлга гавда атрофидан тўп узатиш.

3. Тўпни бир ва икки қўлда тутиб ҳар хил томонларга: олдинга, ёнга ҳамла қилиш.

4. Жойда туриб, юрган ва югурган ҳолатда тўпни узатиш ва отишни «имитация» қилиш.

Ўргатишни юқоридан қўлни силтаб тўп узатишдан бошлаш керак. Деворда белгиланган нишондан 3–4 м масофада қўллар юқорига кўтарилиб, ҳар хил оёқлар олдинга қўйилиб ва 3 қадамдан сўнг тўп узатилади. Кейинчалик шериклар бир–бирига қарама–қарши туриб тўп узатишларни бажаради.

Бир қадамдан сўнг, майдондан сапчитиб, камалак–симон «траектория»да тўп узатишлар.

У ёки бу усулдаги тўп узатишларни ўргатишда шуғулланувчиларга тушунтирилгандан сўнг, улар машқларни мустақил бажаришга киришади. Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг дастлабки ҳолатини, қўл ва оёқ, гавда ҳолатининг тўғрилигини назорат қилади ва хатоларини тўғирлайди.

Тўп узатишни узоқ вақт бир жойда туриб такомиллаштириш мумкин эмас. Асосий ҳолат ўзлаштирилгандан сўнг, дарҳол ҳаракатда тўп узатишга ўтмоқ лозим. Аввал бир ўйинчи тўп узатишни жойида машқ қилса, иккинчиси ҳаракатда бажаради. Шундан сўнг ҳар иккала ўйинчи ҳаракатда тўп узатишни ўзлаштиради.

Асосан, ўргатиш жараёнида машқ ва усулларни соддалаштириб, уларни кейинчалик мураккаблаштиришга амал қилмоқ керак.

Машқларни ташкил этишда ҳар хил сафлардан: қарама–қарши қаторлардан, шеренгалардан, айланма–

лардан, уч бурчаклардан, квадратлардан ва ҳоказолардан фойдаланилади. Сафлар тузилиши шуғулланувчилар сони ва бериладиган машқлар хусусиятига боғлиқ бўлади. Шуғулланувчилар машқларни аввал бир жойда туриб, сўнг ҳар хил йўналишда ҳаракатда бажаради.

Намунавий машқлар

1. Ўйинчилар 6–10 м оралиқ масофада бир–бирига қарама–қарши икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи ёки иккинчи қаторда жойлашган ўйинчиларнинг ҳар бирига тўп берилади ва ўргатувчи ишораси ёки ҳуштагидан сўнг улар бир–бирига тўп узатишни амалга оширади.

2. Икки ўйинчи тўплар билан бир–бирига қарама–қарши 5–10 м оралиқ масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи уларнинг ўртасида туриб, олдиндан келишилган усулда ўйинчилар билан галма–гал жой алмашиб, тўп узатишни бажаради.

3. Икки ўйинчи тўплар билан бир–бирига қарама–қарши 10–20 м оралиқ масофада жойлашади. Уларнинг орасида яна икки ўйинчи бир–бирига орқа ўгириб туради. Ўргатувчи ишораси билан чег тарафда турган ўйинчилар ўзига қараб турган ўйинчиларга тўп узатади, ўртадаги ўйинчилар тўпни қайтариб бир–бири билан жой алмашади.

4. Ўйинчилар диаметри 10–20 м ли доирани ҳосил қилиб туради. Улар тўпни маълум бир тартибсиз шерикларига узатадилар ва кимга тўп узатган бўлсалар, унинг жойини ўзлари эгаллайди.

5. Белгиланган уч бурчакда қатор ташкил этилади. Ўйинчилар қўшни қаторга тўп узатади ва тўп узатилган томон ҳаракат қилиб, қатор орқасига жойлашади.

6. Орқадан 6–8 м оралиқда югуриб келаётган шеригига сакраб орқага ўгирилиб тўп узатиш.

7. Ўйинчилар бир–бирига қарама–қарши икки гуруҳга бўлиниб, қаторларда жойлашади. Ўргатувчи ишораси билан ўйинчи ўзи томон югуриб келаётган шеригига тўп узатади, ўзи қўшни қатор орқасидан жой олади.

8. Ұйинчилар икки айланага жойлашиб бир—бирига қарама—қарши ҳаракат қилиб, ўзаро тўп узатишадилар.

9. Икки ўйинчи 3—4 м оралиқда паралел ҳаракат қилиб тўп узатишади. Ҳаракат тезлиги аста—секин оширилади (ушбу машқни 3—4 та бўлиб бажариш мумкин).

10. Икки ўйинчи жойларини алмаштириб тўп узатишади.

11. «Тўп учун кураш» ўйини. Ҳайинда шуғулла—нувчилар сони майдоннинг катта—кичиклигига боғлиқ бўлиб икки жамоага бўлинади. Бир жамоа ўйинчилари бир—бирига тўп узатади, иккинчи жамоа эса улардан тўпни олиб қўйиш учун ҳаракат қилади. Ҳайин қоидадини ўқитувчи қўйилган мақсад ва шуғулланувчилар тайёр—гарлигини ҳисобга олиб белгилайди.

Тўпни ерга уриб юриш. Тўпни ерга уриб юриш техникасини тўғри тасаввур қилишга оид тушунтириш ва кўрсатишдан сўнг шуғулланувчилар бир жойда турган—ларича тўпни юқорига сапчитиб, ерга уриб ўйнайдилар. Бунда панжанинг тўп устида тўғри жойлашишига, қўлнинг ҳаракатига, тўпнинг майдонга тегадиган жойига катта эътибор берилади. Шундан сўнг қўлларнинг ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракатлари билан уйғунлаштирилади. Бу усуллар юриш ва тўғри чизиқ бўйлаб ҳар хил тезликда югуриш пайтида бажарилади. Бунда гандболчининг ўз туриш ҳолатини қандай сақлай олишига ва ҳаракат тезлигига қараб тўпнинг ердан сапчиш бурчагини ўзгартира олишига катта эътибор берилади. Ёйсимон доира чизиқлар бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб, тўпни ерга уриб юриш машқларини қўллаш яхши натижа беради. Бу машқлар шуғулланувчиларда тўпни бошқариш қобилиятини ўстиради.

Дастлабки кунларданоқ тўпга қарамасдан уни ерга уриб юришга аҳамият бериш керак. Бунинг учун кўпчилик машқларнинг бажарилишида шуғулланувчинини ўқитувчининг, ўз шеригининг, рақибининг сигналини ёки майдондаги вазиятнинг ўзгаришини кузатишга мажбур қиладиган шароитлар яратилади.

Тўпни паст сапчитиб ерга уриб юриш, тўпни ерга

уриб юришга ўтилганда уни рақибдан пана қилиш, бир қўлдан иккинчисига орқадан ўтказиш, юқори тезликда суръатни ва ердан сапчиш баландлигини ўзгартириш, бурилишлар ҳамда орқа билан ҳаракат қилиб тўпни ерга уриб юришлар кейинроқ ўрганилади.

Тўпни панжа билан бошқаришга, оёқларнинг эркин ишлашига ва усулларнинг ўйин вазиятига мос бўлишига катта эътибор берилади.

Намунавий машқлар

1. Олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга тўпни ерга уриб ҳаракат қилиш.

2. Шуларнинг хаммасини югурган ҳолатда, бажариш.

3. Илонизисимон йўналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни ерга уриб юриш.

4. Ҳар хил тўсиқлардан хатлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.

5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб тўпни ерга уриб олиб юриш.

6. Йўналишларни ўзгартириб (90°, 180°, 360°) тўпни ерга уриб олиб юриш.

7. 6—9 метрли чизиқларга тўғри теккизиб чизиқ бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.

8. Ҳнг ва чап қўлларда галма—гал тўпни ерга уриб олиб юриш.

9. Бир вақтда икки тўпни ерга уриб олиб юриш.

10. Тўпни ерга уриб олиб юриб ҳар хил эста—феталарни бажариш.

11. Бир ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юради, иккинчи ўйинчи тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

12. Икки ўйинчи биттадан тўпни ерга уриб олиб юради, учинчи тўпни оёқлари билан бир—бирига узатади.

Тўпни отишга ўргатиш

Ҳар хил усуллар билан тўпни дарвозага отишга ўргатиш жараёнида шуғулланувчиларни дастлаб тўпнинг йўналиш траекторияси ва дарвозани мўлжалга олиш усуллари билан таништириш лозим. Дарвозага тўп

отишнинг айрим усуллари ўрганилаётганда, биринчи навбатда, унинг тузилиши, сўнг ҳаракатнинг мазмуни ўзлаштирилади ва тўп отиш масофаси аста-секин узайтирилади.

Тўпни отишга ўргатиш учун отишга ёндош машқлардан фойдаланмоқ керак: теннис тўпи, резинадан ишланган ёш болалар тўпи, хоккей тўпи, ҳар хил узунликдаги таёқчалар, шунингдек, гантеллар билан тўп отишни «имитация» қилиш. Қўл мушакларини мустаҳкамлаш учун ҳар хил вазн ва шаклдаги тўпларни бир ва икки қўллаб узатиш. Гавда мушакларини мустаҳкамлаш учун гимнастика ўриндиқларида ўтириб ҳар хил ҳолатларда тўп узатишларни қўллаш мумкин.

Таяниб тўп отиш. Таяниб тўп отиш ҳаракатини ўргатишни унинг асосий босқичи — тўпнинг тезланишидан бошламоқ керак. Тўпни юқоридан тезлатиш учун силташ усули ўргатилади. Дастлабки ҳолат — ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга қўйилади, ўнг қўл тўп билан юқорида, гавда сал бурилган. Чап оёқни олдинга қўйиб, деворга тўп отилади. Дастлаб диққат ҳаракатнинг кетма-кетлигига қаратилиши лозим.

Чап оёқ ерга қўйилганда, тўпнинг дастлабки ҳолатда қолиши муҳимдир.

Тўп отиш аввал вазифасиз амалга оширилади, сўнг аниқ белгиланган мўлжалга тўп теккизиш вазифаси қўйилади.

Югуриб келиб тўп отишни ўргатиш учун аввал югуриб келиш усулида қадамлар ритминини ўзлаштирамоқ керак. Бундай ҳаракат ўргатувчи бажарганини қайтариш усули билан ўрганилади.

Қадамлар ритми ўзлаштирилгандан сўнг, тезланишда қадамлар орасидаги узунликни аниқлаб олиш зарур. Бунинг учун энг қулай йўл қадамлар тушадиган жойни белгилаб қўйишдир.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, отишнинг тайёрлов босқичи вариантларига киришилади:

1) тўпни ерга уриб келгандан сўнг тезланиб тўп отиш;

2) тўпни илиб олгандан сўнг отиш;

3) тўпни илиб 1,2,3 қадамдан сўнг отиш;

4) ҳар хил тезланишлардан сўнг тўп отиш.

Шундан сўнг тўп отиш шароитлари мураккаблаш — тирилиб бажарилади. Гандболчиларга у ёки бу усуллارни танлаб тўп отиш машқлари берилади:

1. Дарвозабон химоя қилган дарвозага тўп отиш.

2. Суст ва фаол тўсиқ қўювчи химоячиларга қарши тўп отиш.

3. Икки ўйинчи тўп узатиб келгандан сўнг тўп отиш.

4. Белгиланган мўлжалга, дарвозабонни алдаб тўп отиш.

5. Ўзлаштирилган усуллارни ўйинда қўллаш.

Сакраб тўп отиш. Сакраб тўп отишнинг барча ҳаракатларини ўргатишни жойида туриб бошлаш керак.

Дастлабки ҳолат — тўп икки қўллаб олдинда ушланади. Тўп ушлаган қўл юқори кўтарилиб орқага узатилади. Тана имла қилинган томонга сал эгилади, тўп ушлаган қўл тарафдаги оёқ тизза қисмида озгина букилади, таянч оёқ олдинда бармоқ қисмига қўйилади. Энг муҳими, барча ҳаракатларнинг «синхрон»лигига эришишдир. Шундан сўнг бир оёқда депсиниш ва депсинган оёқ билан яна ерга тушиш ўргатилади. Бунинг учун майдонга қўйилган белги ва сакраб ўтиш учун қўйилган тўсиқлардан фойдаланиш мумкин. Ушбу машқлар тўп билан «имитация» тариқасида бажарилади.

Ўрганилган ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш учун гимнастик скамейкаларда бажариладиган қуйидаги тайёрлов машқларидан фойдаланиш мумкин:

1. Югуриб келиб скамейка устидан депсиниб тўп отишни бажариш. Жароҳатлардан сақланиш учун тушиш жойига гимнастик тўшақлар солинади.

2. Югуриб келиб ердан депсиниб тўп отилади ва скамейка устига тушилади. Бу гандболчига сакрабнинг энг баланд нуқтасида тез тўп отиш имконини яратади.

3. Ҳар хил баландликдаги тўсиқлар устидан тўп отиш отиш техникасини яхши ўзлаштиришга имконият беради.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, дарвозага тўп отишни ўзлаштиришга ёрдам берадиган ҳар хил вариантдаги қуйидаги машқларни бажаришга киришилади:

- 1) тўғри югуриб келиб, ҳар хил бурчакдан тўп отиш;
- 2) ҳар хил масофада;
- 3) баравар икки оёқда ва ҳар хил оёқларда алоҳида депсиниб;
- 4) султ, ундан сўнг фаол ҳимоя қаршилигида;
- 5) ўйин машқларида;
- 6) ўйинда.

Йиқилиб тўп отиш. Йиқилиб тўп отишни ўргатиш учун юмшоқ тўшак ёки қум билан тўлдирилган чуқур — чалардан фойдаланиш зарур. Ўргатишни тўп отишнинг якуний босқичи — ерга тушишдан бошлаган маъқул. Аввал дастлабки ҳолатдаги икки қўлга, қўл билан оёққа ва ёнбошга тушиш ўзлаштирилади. Сўнг машқлар тўп билан бажарилади:

1. Тўшак устида тиззаларда турган дастлабки ҳолатда қўлларга йиқилиб тўп отиш.
2. Чап тиззада туриб, ўнг оёқни ён томонга чўзган ҳолатда тўп отилиб сўнг қўлларга тушилади.
3. Сакраб тўпни отиб, дарвозабон майдонига тушилади ва елкадан ўмбалоқ ошиб турилади.

Малакани эгаллашда ҳаракатлар дастлаб қаршилик — сиз бажарилиши лозим. Такмиллаштиришда эса, албатта, мунтазам ҳимоячилар қаршилигида бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Чалғитишга ўргатиш

Чалғитишларнинг турлари мураккаб бўлганлиги туфайли шуғулланувчилар уларга оид усулларни тўлиқ эгаллагандан сўнг киришадилар. Бунда биринчи эътибор чалғитиш учун ва асосий ҳаракат учун ишлатиладиган ҳар хил усулларнинг бирга ҳар хил тезкорликда бажарилишига ва ҳимоячини чалғитиш учун унинг қарши ҳаракатларидан тўғри фойдалана олишга қаратилади. Шуғулланувчилар энг аввал ҳар бир чалғитишнинг техникасини ўрганадилар. Машқларда ҳар хил усуллар бирга қўшилади. Чалғитишлар ва ундан кейинги ҳаракатлар аввал секин, сўнггра ҳар хил тезкорлик билан бажарилади.

Чалғитишларни такомиллаштириш жараёнида ўйин вазиятидан мақсадга мувофиқ фойдалана билишга ўргатиш

биринчи вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячи — ларнинг ҳар хил ҳаракатлари намуналаридан иборат машқлар ва энг қулай қарши усуллар қўлланилади.

Чалғитишларга ўргатишнинг дастлабки машқларида ҳимоячининг султ ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир. Кейинчалик ҳимоячи фаол ҳаракат қилади; аввал тўпсиз чалғитишлар, тўпни илиш «имитация»си, сўнг майдондаги ҳаракатлар ва бурилишлар ўрганилади. Тўп билан бажариладиган чалғитишлар аввал бир жойда турганда бажарилади. Узатиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишлар олдинроқ ўрганилади. Дарвозага тўп отиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишларни ўрганиш учун кўпроқ вақт ажратилади. Бунда оёқлар билан тўғри ҳаракатлар қилиш катта қийинчиликлар туғдиради. Гандболчи гавдасининг асосий оғирлигини таянч оёқда сақлаб, силкинадиган оёқ билан эркин ҳаракат қилишни ўрганиши керак. Кейинги босқичда ҳаракат пайтида чалғитишларни қўллаш ўргатилади. Чалғитиш — ларни эркин, тезкорликни пасайтирмасдан бажаришга эришиш лозим.

Бир жойда турганда ва ҳаракат пайтида бир йўл билан бажариладиган чалғитишлардан сўнг уларнинг ҳар хил қўшилмалари ва таянчсиз ҳолатда бажариладиган чалғитишлар ўргатилади.

Чалғитишларни такомиллаштиришда ҳар хил ҳара — катли ўйинлар, иккитадан ва учтадан бўлиб чалғитиш — ларни қўллашни талаб қиладиган «қувлашмачоқ» ўйнаш, ҳимоячидан қутулиш, тўпни илиш ва узатиш, тўпни ерга уриб юришга ўтиш, маълум чалғитишлар қўлланилгандан сўнг дарвозага тўп отишлар билан бажариладиган машқларни қўллаш; олдиндан келишилган чалғитишларни ёки уларни ҳимоячи яратаётган вазиятга қараб танлаб, «бирга — бир» ўйиннинг ҳар хил турларини кенг ишлатиш ўргатишнинг асосий воситаларидан ҳисобланади.

Ҳимоя ўйин техникасини ўргатиш

Ҳимояда ҳаракат ўргатилаётганда, орқа билан юришга, югуришга, ён томон билан қадамлаб, ҳар хил

йўналишларда қўллар билан тўсишнинг ёки тўпни олиб қўйишнинг «имитация»ларини бажариб юришга кўпроқ эътибор берилади. Дарвозабон майдони чизиги бўйлаб ён томсон билан қадамлаб ҳаракат қилишда қадамлар юмшоқ қўйилади, юқорига сакрамаслик, оёқлар тиззаларида тўғриланмаслиги керак. Орқа билан ҳаракат қилинганда, гавда орқага энгашмасдан тўғри турилади, оёқлар букилиб, катта қадам ташланади.

Майдонда қилинаётган ҳаракат вақтида тўпнинг ҳолатига қараб жойлашиш ҳам ўргатилади. Кейинчалик ўз ҳужумчисига нисбатан керакли масофани сақлаш ва вазиятга қараб уни ўзгартириш ўрганилади.

Ҳимояда ҳаракат қилишни ўрганиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Ҳимояда туришнинг дастлабки ҳолатида ўнгга, чапга, олдинга ва орқага юриш ва югуриш.

2. Орқа билан олд тарафга моксисимон илонизисимон ҳаракатларни бажариш.

3. Бир—бирига юзма—юз турган ҳолатда «қувлаш—мачоқ» ўйнаш.

4. Шерик билан бажариладиган машқлар. Ўйинчи йўналишини кескин ўзгартириб, чапга, ўнгга, олдинга ва орқага ҳаракат қилади.

5. Кенглиги 3—5 метрни ташкил қилган «йўлак»дан икки ҳужумчининг бир ҳимоячи ёнидан ўтиб кетмоқчи бўлиб ҳаракат қилиши.

6. Ҳужумчилар 9 метрли чизик ташқарисида дарво—зага юзма—юз бўлиб оралиғи 3—5 метрли масофада икки қаторни ташкил қилади.

Ўйинчи ёнидаги колоннага тўп узатгандан сўнг ўз колоннасининг орқасига жойлашади, 6 метрли чизикда ҳимояда турган уч ҳимоячи тўп билан ҳаракат қилувчи ҳужумчига галма—гал чиқиб, ҳужумчини тўхтатишга ҳаракат қилади ва дастлабки ҳолатига қайтади.

Тўпни тўсиш қўлларни тез ҳаракат қилдиришга ўргатишдан, яъни чаққон қўлларни юқори кўтариб тўғриладан бошланади. Дарвоза майдончаси бўйлаб жойлашган ҳимоячилар ўқитувчи ишораси билан дарҳол қўлларини (икки қўл бармоқларини бир—бирига теккиз—

ган ҳолатда) юқорига кўтариб тўғрилайдилар, сўнг қуйидаги машқларни тўп билан бажарадилар:

1. Ҳужумчи ҳимоячига юзма—юз туриб, ҳар хил ҳолатда дарвозага тўп отишни бажаради, ҳимоячи эса тўп йўналишини тўсиш учун ҳаракат қилади.

2. Аввалдан келишилган томонга отиш кучини аста секин кўпайтириб тўп отилади, ҳимоячилар тўп йўналишини тўсиш учун қўлларини қўйишади.

3. Аввалдан келишилган икки усулда дарвозага отилган тўп тўсилади.

4. Ўйин вазиятида дарвозага отилган тўпларни тўсиш.

5. Бирин—кетин дарвозага отилган бир неча тўпни тўсиш.

6. Ҳужумчининг юқоридан дарвозага отган тўпини икки ҳимоячи бўлиб тўсиш.

7. 6—8 м диаметрли айланада жойлашиб, бир—бирига юқоридан ва ерга уриб сапчитиб узатилган тўпни ўртада туриб тўсишга ҳаракат қилиш.

Тўпни олиб қўйиш — ўргатилаётганда ҳаракат бошланишидан олдин ҳолатни тўғри танлаш, тўпга ўз вақтида чиқиш ва тўпга қараб тезкорлик билан ҳаракат қилиш катта аҳамиятига эга. Бу машқда дастлаб олдинга чиқиб узатилаётган тўпни олиб қўйиш ўрганилади. Сўнг ҳужумчининг орқасидан чиқиб тўпни олиб қўйишлар ўрганилади. Бу усулларни эгаллаш учун девор томоига узатилган тўпларни олиб қўйиш машқлари қўлланилади. Кейинчалик икки ўйинчи орасида суст ва фаол тўп узатилиши пайтида уни олиб қўйиш машқи ўргатилади.

Тўпни уриб чиқариш. Энг аввал бир жойда турганда рақибнинг қўлидаги тўпни уриб чиқариш ўрганилади. Бунда панжанинг қаттиқ тутилиши, қўлнинг қисқа ҳаракат қилиши, тўпнинг қандай тутиб турганлигига қараб уни юқоридан ёки пастдан уришни мўлжаллаш муҳимдир. Шундан сўнг тўпни ҳаракат пайтида уриб чиқариш ўрганилади. Аввал тўп узатилаётганда, сўнгра эса уни дарвозага отилаётганда уриб чиқарилади. Кейинчалик тўпни узатишга ёки дарвозага отишга тайёрланилаётганда уриб чиқариш ва, энг сўнгида, тўпни ерга уриб юриш вақтида уни уриб чиқариш ўргатилади.

Дарвозабон ўйин техникасини ўргатиш

Ўйинда дарвозабон — ярим жамоа деб бежиз айтилмайди. Чунки дарвозабон вазифасида иштирок этадиган гандболчилар юқорида кўрсатилган усуллардан ташқари, улар учун дарвозада ўйнаганда йўл қўйиладиган усулларни ҳам бажарадилар, яъни тўпни гавданнинг барча қисмлари билан қайтариш. Дарвозабон дарвоза майдонидан ташқарига чиққанда майдон ўйинчиси ҳисобланади. Ўйин техникасига доир машғулотлар ўз мазмунига кўра ҳимоячи ва ҳужумчи машғулотларидан фарқ қилмайди.

Дарвозабон билан машғулот ўтказишда қуйидаги ҳимоя анжомларидан фойдаланиш зарур: қалин костюм, қўлқоплар, тиззаларга ҳимоя воситалари, эркаклар учун ҳимоя бандажи, йиқилиб бажариладиган машқларни ўрганишда гимнастик тўшаклардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Оёқлар тизза қисмида сал букилган. Дастлабки ҳолатда йўналишларни ўзгартириб ҳаракат қилинади. Дарвозабонни ҳаракат техникасига ўргатиш дарвоза чизиғи ва 6 метрли дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб ён томонга қадам ташлаб ҳаракат қилишдан бошланади. Аввал ён томонга кичик қадамлар ташлаб, сўнг кенг қадам ташлаб ҳаракат қилишга ўргатилади.

Дарвозабонни сакраш техникасига ўргатиш дарвозабоннинг юқори бурчакларига отиладиган тўпни қайтариш имитациялари билан бошланади.

Дарвозабоннинг тўпни олиб олиши унинг асосий вазифаларидан ҳисобланмайди, лекин шунга қарамай, у тўп олишни мукамал эгаллаган бўлмоғи керак. Шунинг учун ҳар хил ҳолатда: туриб, ўтириб, ётиб, сакраган ҳолда, ўмбалоқ ошиб бажариладиган машқларни биринчи кундан бошлаб ўргатишга киришилади.

Намуна машқлари

1. Дастлабки ҳолатда ўқитувчи ишораси билан тез қўлларни юқорига кўтариш.
2. Юқоридан ҳар хил баландликда отилган тўпларни қайтариш имитациясини бажариш.

3. Ён томондан ва бошдан юқори келаётган тўпни қўл билан ҳар хил оёқларда депсиниб сакраб қайтариш.

4. Ён томонга 1—1,5 метр масофада келаётган тўпни ён томонга қадам ташлаб қайтариш.

5. Дарвозабоннинг юқори бурчагига отилган тўпни ўша тарафдаги оёқ билан депсиниб сакраб қайтариш.

Оёқлар билан дарвозабонни қўриқлашни ўргатиш дарвозабон учиб келаётган тўп томонга оёқларнинг ички тарафини ўгириб қўйишдан бошланади. Бунинг учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Тўғри чизиққа оёқ қафтининг ички томонини қўйиб олдинга, орқага ва ён томонларга қадамлаб ҳаракат қилиш.

2. Бўш оёқнинг тизза ва қафт қисмини олдинга буриб, жойида турган ҳолатда оёқдан — оёққа сакраш.

3. Бир оёқдан 2—оёққа баланд сакраб, оёқни тизза қисмида букиб, олдинга қараб бурилиш.

4. Гимнастик скамейкани ён томонига ётқизиб қўйиб, оёқ қафтининг ички тарафи билан тўп ўйнаш.

5. Оёқнинг ички томони билан шеригига тўп узатиш.

6. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига отилган тўпни оёқларнинг ички томони билан қайтариш.

7. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига 30—50 см етказмасдан ердан сапчителиб отилган тўпни қайтариш.

Тактик ҳаракатларни ўргатиш

Тактик ҳаракатларга ўргатиш ўйиннинг умумий тушунчасидан бошланади.

Шуғулланувчиларда ўйин вазиятини таҳлил қила билиш, шу асосда ўйин шароитларига мос келадиган усул ва усулиятларни танлаб, уларни қўллай олиш кўникмасини ҳосил қилиш, қобилиятини шакллантириш лозим. Аввало ҳужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади.

Ҳар бир тактик ҳаракатни ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

- 1) ўргатилмоқчи бўлган тактик ҳаракатни тушун — тириш ва схема ёки макетда кўрсатиш;

2) ҳаракат йўларини бевосита майдонда чизиб, рақиблар суғуст қаршилиқ кўрсатган ҳолатда ўргатиш (рақиблар ўрни устунчалар билан белгиланади);

3) белгили вазифа олган фаол рақибларга қарши ҳаракатларни ўргатиш;

4) фаол рақибларга қарши ҳаракатлар;

5) икки тарафлама ўйинда мустаҳкамлаш.

Ҳужум тактикасини ўргатиш

Индивидуал тактик ҳаракатларга ўргатиш, техник усулларни ўргатиш билан баробар бошланади. Ўргатувчи ўргатаётган усули билан бирга унинг ўйинда қўлланиши аҳамиятини ҳам тушунтириши лозим. Оддий ҳолатларда ҳаракатлар етарли ўзлаштирилгандан сўнг, бу ҳаракатлар ҳар хил тўсиқлар ёрдамида мураккаблаштириб ўрганилади.

Индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш учун яккакураш элементли машқларни бажариш зарур.

Тўп отиш тактикаси қуйидаги тартибда ўргатилади: биринчи тактик вазифа — дарвозабон билан яккама— якка чиқишда устун келиш. Бу вазифани ечиш учун шуғулланувчилар дарвозабон ўйини тўғрисида дастлаб назарий, дарвозабон ва ҳужумчи ҳаракатлари боғлиқлиги тўғрисидаги билимларга эга бўлмоғи керак. Ўрганишда дарвозага ҳар хил траекторияда тўп отишни билиш жуда муҳимдир.

1) Тўпни ҳар хил йўналишда юбориш қийинчи—ликлари;

2) Дарвозабоннинг тўп қайтариши қийин бўлган жойлар (бош устидан, дарвоза бурчаклари, бел атрофидан);

3) Белгили ўйин ҳолатидан дарвозабоннинг тўп қайтариши қийин бўлган жойга тўп отиш. Тўп отишни такомиллаштиришда машқлар юқорида кўрсатилганлар асосида танланиши лозим.

Иккинчи тактик вазифа — ҳимоячи билан яккама— якка чиқишда голиб бўлиш. Бундай ҳолатларда ҳам ўргатувчи шуғулланувчиларга қайси ҳолат ва усулларни (бош ёнидан, бел атрофидан, қўлларни юқори кўтариб

қўйилган тўсиқлар ёнидан) қўллаш мақсадга мувофиқ—лигини тушунтириши лозим.

Учинчи тактик вазифа — бир вақтда ҳимоячи ва дарвозабон устидан голиб бўлиш. Бундай йўналишдаги машқларни бажаришда шуғулланувчилар бир вақтда икки вазифани ечади.

Ўз—ўзини текшириш учун савол ва топшириқлар

1. Гандболда техник ҳаракатларга ўргатишнинг мақсад ва вазифаларини тушунтириб беринг.

2. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник—тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма—кетлигига риоя қилиш тўғрисида тушунча беринг.

3. Майдонда ҳаракат қилиш техникасини такомил—лаштириш учун қўлланиладиган машқларни санаб беринг.

4. Тўпни эгаллашга ўргатувчи қандай машқларни биласиз?

5. Тўпни узатишга ўргатишда фойдаланиладиган машқларни санаб ўтинг.

6. Дарвозага тўп отиш усуларини кўрсатиб ўтинг ва уларни ўргатиш учун қандай машқлар қўлланилишини айтиб беринг.

7. Чалғитиш турларига изоҳ беринг.

8. Ҳимоя ва ҳужум ўйин техникасига ўргатиш усуллари ҳақида тушунча беринг.

9. Ҳужум, ҳимоя ўйинчилари ва дарвозабонга ҳаракатларни қандай ўргатасиз?

VII БОБ

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ

Ёш гандболчиларни танлаш ва тайёрлашда умум — таълим мактабларидаги гандбол бўйича кунги узайтирилган ва ўқув машғулоти чуккур ўзлаштириладиган махсус синфлар катта роль ўйнайди. Бунда болалар гандболга меҳр қўядилар ва гандбол ўйнаш сирларини ўрганадилар.

Ҳар бир спорт мактабида гандбол бўйича махсус синфларнинг очилиши ўқув машғулоти мазмунини яна ҳам оширади. Бунда машғулоти кунига 2 маҳал ўтказилади.

Бугунги кунда гандболнинг кун сайин ривожланиши жисмонан энг бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни танлаб олиш талаб қилади. Шунинг учун ҳам гандболчиларни тайёрлашда энг асосий масала — умидли ёшларни танлаб олишдир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда спорт йўналишидаги мактаб — интернатлар Низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли спортчиларни танлаб олиш бутун ўқиш жараёнида олиб борилади.

Ҳар йили ўқишга қабул қилиш вақтида ўқувчиларни танлаб олиш ёки бир ёш гуруҳидан иккинчисига ўтказиш масаласи уларни ҳар томонлама текшириб кўриш йўли билан ҳал этилади.

Кейинги йилларда гандболга доир кўпгина илмий мақолалар, усули кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш гандболчиларни танлаб олиш масаласи кенг ёритил — моқда. Хусусан, К.А.Шперлингнинг илмий асосланган фикрлари, айниқса, фойдалидир. Муаллифнинг фикрича, ҳозирги даврда гандболчи тайёргарлигини бошқарувчи ягона жараён деб қарамоқ керак.

Болалаларнинг ёшларига ҳамда улар олдида қўйи — ладиган машғулоти мақсади ва вазифаларига кўра бошқарувчи жараёни 3 — 4 даврга бўлиш мумкин.

Биринчи давр (7 — 9 ёш) дастлабки тайёргарлик даври деб қаралади. Бу даврдаги асосий вазифа болаларда гандболга бўлган қизиқишни уйғотиш ва спорт маҳорати

учун умумий замин яратишдир. Бу вазифаларни амалга оширишда махсус машғулоти ташқари дарсдан кейинги секция ва тўғарак ишлари вақтидан фойда — ланилади.

Иккинчи давр (10 — 12 ёш) ҳам биологик ҳам педагогик жиҳатдан танлаб ола бошлашнинг энг муҳим даври ҳисобланади.

Учинчи давр (13 — 16 ёш) ихтисосликни чуккур ўзлаштириш даври.

Тўртинчи давр (16 ёш ва ундан катта) спортда такомиллашиш давридир. Бунда гандболчи ўсмирлар катта ёшлилар жамоаларига танлаб олинади. Бу давр гуруҳ ва жамоаларни ташкил этиш ҳамда машғулоти олиб боришда ўзига хос хусусиятларга эга.

М.А.Годик фикрича, ёш гандболчилар тайёргар — лигини комплекс текшириш дастури ўзига хос қатор хусусиятларга эга бўлади.

Биринчидан, унинг мазмуни ўйинчининг барча ҳаракат ва руҳий сифатларини имкон борича тўла акс эттириши керак.

Иккинчидан, текшириш натижалари фақатгина юктамаларни режалаштириш учун эмас, балки танлаб олиш, келажакда бор истеъдодли ёшларни аниқлаш учун ҳам ҳисобга олинади.

Дастлаб спорт тури талабларига жавоб бера оладиган ва ҳаракат малакаларига эга бўлган номзодлар аниқлаб олинади. Танлов синовлари мусобақа шаклида ўтказилади.

Танлов режаси болаларнинг ҳаракатли ўйинларда иштирок этишлари учун бажариладиган назорат машқ — ларини ўз ичига олади.

Кейинроқ ўзига хос малака ва маҳоратга эга бўлган болалар аниқланади. Бу даврда уларнинг гандбол бўйича ўқув машғулоти талабларига қобилияти борлигини аниқловчи чуккур текширишлар ўтказилади. Мураббийлар педагогик кузатишлар ва махсус назорат машқлари тизимидан фойдаланиб, болаларнинг гандбол ўйини учун керак бўлган кўникма ва маҳоратлари ҳақида тўлиқ маълумот оладилар.

Гандбол машғулотида боланинг (қобилиятига баҳо

бериш) ҳаракатлари учун ва руҳий хусусиятларини аниқлайдиган назорат машқлари танланади.

Синовлардан олинган натижалар мактабга янги қабул қилинган ўқувчининг келажақда қандай ўқиши ҳақида мураббийга маълумот беради. Танлаб оладиган мураббий танлаш синовларини бир неча босқичда ўтказади.

Гандбол бўлими машғулотларига соғлиги жуда яхши бўлган 9–10 ёшли болалар қабул қилинади. Аввал мураббий болалар билан танишади. Қобилиятли болаларни танлаб олгач, улар билан назорат синовлари асосида гандбол бўйича дастлабки машғулотларни ўтказади. Кейинчалик болалар гандболнинг ёш спортчиларга қўядиган талаблари асосида танланади.

Болада гандбол ўйинига лаёқат мавжудлигини тасдиқловчи ўзига хос кўрсаткичларга баҳо бериш биринчи навбатда тест ўтказиш ва кузатиш натижаларига боғлиқ бўлади. Ёш гандболчининг ўзига хос қобилиятини ривожлантириш усул ва воситаларини тўғри танлаш катта аҳамиятга эга.

Гандбол бўйича ўқув гуруҳлари ташкил этиш ва болаларнинг спортдаги натижаларини олдиндан айтиб беришда тестлар ўтказиш усули ва ўйинга тайёргарликни таҳлил қилиш асос қилиб олинади. Бунда педагогик маҳорат ва шуғулланувчилар соғлиги тўғрисидаги маълумотларни ҳам эътиборга олиш лозим.

Бундан ташқари, боланинг руҳий имкониятларига тўғри баҳо бериш ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Бу ёш спортчининг руҳий сифатлари ривожланиш даражасини аниқлашга, гандболчининг ўйин усулларини яхши ўрганиб олишга имкон беради.

Биринчи босқичда гандбол ўйинига қобилиятли болалар танланади ва танланган спорт мутахассислиги бўйича дастлабки машғулотлар ташкил этилади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида боланинг гандбол ўйинига яроқлилиги, танланган мутахассисликка бола имкониятларининг жавоб бера олиши ва таклиф этиладиган таъсир воситалари ҳамда дастлабки кўрсаткичларининг ўзгариш даражаси аниқланади.

Иккинчи босқичда боланинг танланган мутахассис —

ликка қобилияти тест кўрсаткичлари динамикасининг ўсиб бориши асосида чуқур таҳлил қилинади.

1,5–2 йил мобайнида тўғри ташкил этилган ўқув — машғулотлари орқали гандболчининг ўйин фаолияти учун керак бўлган асосий хусусиятлар билиб олинади. Боланинг гандболни танлаши мақсадга қанчалик мувофиқлиги 2 йил ичида билинади, шундан сўнг (тренер) мураббий бу ҳақда қатъий қарорга келиши мумкин. Бинобарин, болаларни танлаб олиш, гуруҳларни ташкил этиш 2 йил давом этади. Бунинг натижасида шу спорт турини танлаган ёшларнинг мактабдаги ўқишларига ва бошқа шахсий хусусиятлари ривожланишига халақит бермаган ҳолда уларнинг юқори спорт натижаларига эриша олишларини аниқлаб, ўқув гуруҳларида қолдириш зарурлигини олдиндан айтиб бериш мушкул бўлади.

Гандбол машғулотлари бўйича ўқув гуруҳларини ташкил этиш учун болаларни танлашда уларнинг бўйига айниқса катта аҳамият бериш лозим.

Гандбол бўйича спорт мактабларига болаларни танлаб олишда қуйидаги тестлар қўлланилади.

1. 30 м га югуриш (сек).
2. Тўпни олиб 30 м² юриш (сек).
3. Теннис коптогини узоққа отиш (м).
4. Турган жойдан узунликка сакраш (см).
5. Турган жойдан уч хатлаб сакраш (болалар учун, см).
6. Олгита устунчани айланиб ўтиш (масофа 30 м, сек).
7. Мураккаб комплекс машқларни бажаришда ҳамда ҳаракатли ўйинларда қатнашиш.

Танлов синовлари ўтказиш учун мўлжалланган назорат машқларини таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, улар ўз хажми ва кўрсаткичлари бўйича гандбол ўйини учун зарур бўлган ҳозирги замон талабларига бемалол жавоб беради, чунки улар ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш асосида боланинг жисмоний қобилиятларини аниқлашга ҳолисона ёрдам бериши мумкин.

VIII БОБ

ГАНДБОЛ МУТАХАССИСЛИГИДА ТЎИТИ ВА ТИТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

1. ТЎИТИ ва ТИТИнинг асосий принцип шаклини ташкил этиш.

1.1. ТЎИТИ ва ТИТИни ташкил этиш.

Ўқув режаси ва илмий–текшириш дастурига амал қилиб буларни икки турга бўлиш мумкин:

1) талабаларнинг ўқув–илмий текшириш иши – ТЎИТИ;

2) талабаларнинг илмий–текшириш иши – ТИТИ.

Бу икки фаолиятнинг таркиби бир–бири билан чамбарчас боғлиқ. ТЎИТИ ўқув жараёнида ва дарсдан ташқари бўш вақтда ўтказилиб, ТИТИнинг асосий неги–зини ташкил этади. Амалда ТЎИТИ ўтказиш жараёнида олинган махсус билим ва малакалар ўз навбатида ТИТИнинг сифатини оширади.

1.2. ТЎИТИ ва ТИТИни ривожлантиришининг асосий тамойиллари.

ТЎИТИ ва ТИТИни ривожлантиришнинг асосий тамойиллари қуйидагилардан иборат:

1. Институтда таълим олиш давомида изчиллик ва мувофиқлик.

2. Бажариш учун қўйилган илмий вазифага комплекс ёндашишнинг оддийлиги.

3. ТЎИТИ ва ТИТИ мазмуни ёки йўналишининг келажақда гандбол соҳасида ишлайдиган келажак мураб–бий иши сифатига тааллуқлилиги.

4. ТЎИТИ ва ТИТИнинг илмий иш билан шуғулланиш малакасини тарбиялашдаги ўрни.

ТЎИТИ ва ТИТИнинг асосий шакллари

ТЎИТИ ва ТИТИнинг асосий шакллари:

1. Маъруза

2. Усулий машғулот.

3. Амалий ва семинар машғулотлари.

4. Консультация (маслаҳат асосида).

5. Адабий манбалардан реферат ёзиш.

6. Ҳисобот ва рейтинг – назоратдан ўтиш.

7. Босқич иши мавзусини танлаш ва уни ёзиш.

8. Босқич ишини ёқлаш учун маъруза тайёрлаш.

9. Тренерлик амалиёти давомида мустақил ўқув–илмий текшириш ишини олиб бориш.

10. Талабалар илмий–текшириш тўғарагига қатна–шиш.

Амалий ва семинар машғулотларига алоҳида эътибор бериш, гандболга ихтисослашувчи талабаларга техник жиҳозлардан фойдаланиш, инструментал усулларни ўрга–ниш, экспериментал илмий–текширишни ташкил этиш, босқич ишини бажариш жараёнида илмий–текшириш ишларини ўтказиш ва зарур маълумотларни олиш, таж–риба ҳамда кузатиш баённомаларини тахлаш, фактларни изоҳлаш, ҳисобот ва хулосани исботлашни ўрганиш учун шароит яратиш қўл тўпи кафедраси зиммасига юкланади.

Давлат имтиҳонида талабаларнинг илмий–текшириш ишларига тайёрлиги даражасини баҳолаш учун қўйилган талаб келажақда қўл тўпи бўйича мутахассис бўлувчи талабанинг профессионал сифати, малака ва қобилияти ҳар тарафлама етук бўлишини таъминлашдан иборатдир.

ТАЛАБАЛАРНИНГ ЎҚУВ–ИЛМИЙ ТЕКШИРИШ ИШИ

Машғулот ва мусобақа фаолияти давомида спортчи–ларнинг жисмоний сифатлари динамикасини, организм–нинг функционал ҳолатидаги ўзгаришларни, техник, тактик ва руҳий тайёргарлигини ҳисобга олмасдан туриб бу жараёнларни бошқариш ва режалаштириш мумкин эмас. Талаба илмий–текшириш ишларининг асосини ташкил қилувчи бир–бирига яқин бўлган турли фанлар–нинг (биомеханика, физиология, психология, биохимия ва ҳакозо) комплекс услубий изланишларидан ва гандболга тааллуқли бўлган бир гуруҳ педагогик усуллардан фойдаланишни тўла ўзлаштирмоғи керак.

ТЎИТИНИ йиллар давомида ўргатиш вазифаси

Талабалар қўл тўпи бўйича ўқув – илмий текшириш ишларини режалаштириш ва уни ташкил этишни I ва II босқичларда тўла ўзлаштириб оладилар. Ахборот усуллари ва ҳар хил назорат турларининг илмий – текшириш усулиятини (даврий, давомли, тезкор) ўргангач эса адабиётларни илмий – усулий таҳлил қилиш ва яна илмий – текшириш иши билан шуғулланиш малакасини мустақил ривожлантиришлари керак. Бу уларнинг келажакда илмий ишларини давом эттиришларига имкон беради (курс ишини бажариш).

ТЎИТИ III курс талабаларида махсус педагогик малакаларни вужудга келтириш учун шароит яратиши керак. Улар илмий текширишни тренировка жараёнида танланган мавзуга оид шахсий усулларни ишлатиб ва тестлар натижасида олинган маълумотларни танлаб, таҳлил этиш асосида олиб борадилар.

Босқичда ТЎИТИ IV курсда танланган мавзусининг фаолияти турига оидлиги аниқланиб, курс иши индивидуалаштирилади. Талабалар курс иши мавзусига оид олинган аниқ маълумотлар асосида малакаларини оширадилар ва илмий ишга лаёқатларини такомиллаштирадилар.

Гандболчиларнинг тренировка натижасида эришилган ҳолатини педагогик назорат қилиш усули

Педагогик назоратнинг асосини мунтазам назорат ҳамда жисмоний машқларнинг оғирлик даражаси ва уларни максимал намоён этишни таъминловчи назорат машқлар ташкил этади.

Педагогик назорат (В.М.Заициорский муаллифлар билан) ўз ичига қуйидаги назорат турини олади: а) спортчининг ҳолати, б) машғулотдаги машқларнинг оғирлиги; в) машқларни техник жиҳатдан тўғри бажариш; г) мусобақада эришилган натижалар.

Давр узайтирилиши бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш заруратига боғлиқ бўлиб, у уч турга бўлинади:

1. **Давр ҳолати** — яъни узоқ даврга нисбатан

вақтда сақланиш ҳолати (ҳафталар ёки ойлар). Бундай ҳолатлар қуйидагилар бўлиши мумкин: спорт формаси ҳолати, спорт формаси ҳолатининг етарли эмаслиги.

2. **Кундалик ҳолат** — бир ёки бир неча машғулот таъсирида ўзгаради. Мусобақадан кейин, бир неча машғулотлардан сўнг спортчининг спорт формаси ҳолатини тиклай олмаганлиги маълум бўлади, бундай ҳолат ҳар хил турух мушакларнинг оғирганлиги ёки унинг тескариси — иш бажариш ҳолати ва тренировка қилишга интилишнинг кўтарилишида ифодаланади. Спортчининг кундалик ҳолатини ҳисобга олиш, асосан, келажак машғулотда юклама миқдорини режалаштиришга хизмат этади.

3. **Тезкор ҳолат** бир машғулотнинг ёки унинг бир қисмининг таъсирини баҳолайди.

Педагогик назорат спортчи ҳолатидан ва фаолияти — дан маълумотлар олиш учун асосий восита ҳисобланади. У қўлланилган воситанинг таъсирчанлигини, машғулот усули, спорт формасининг ривожланиш динамикасини ва спорт натижаларини олдиндан аниқлаш учун ишлатилади. Педагогик назоратнинг вазифаси машғулот юкламасини ҳисобга олишдан, спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик даражасини аниқлашдан, режалаштирилган натижага етиш имкониятини белгилаш ва мусобақа натижаларини аниқлашдан иборат.

Жисмоний юкламани ҳисобга олиш

Гандбол машғулотида юклама ҳажми бажарилиш муддати билан белгиланади. Тренировка ҳажмини машқлар бажаришга кетган вақт ёки машқларни бажариш сони билан аниқлаш мумкин.

Шиддатлиликни ҳар хил усуллар билан аниқлаш мумкин. Энг оддий ва тўғри усул — педагогик назорат асосида шиддатлиликни аниқлаш. Бу ҳолда максимал, катта ва кичик шиддатлилик аниқланади (В.Е.Гончаренко ва Е.И.Полянский, 1980). Мусобақа жараёнида телеметрик асбоблар ёрдамида юрак қисқаришининг тез — тез такрорланиши туфайли шиддатлиликни баҳолашни В.Я.Игнатъева (1980 й) тавсия этган. Ю.М.Шаненков (1976)

юрак қисқаришининг такрорланиши орқали (ЧСС) нагрузка шиддатини аниқлашнинг ҳаммабоп ҳисоблаш усулини тавсия этди. Кўп текширишлар натижасида бу усулнинг жуда тўғрилиги аниқланди, чунки қон томир уришининг асбоблар ёрдамида олинган маълумотлари қўл билан қон томирни ушлаб олинган маълумотлардан фарқ қилмаслиги аниқланди. Бу усулда бутун машғулот мобайнида ҳар бир бажарилган машқдан сўнг 10 сек давомида қон томир уриши қўл билан ушлаб аниқланади. Бундай усулни қўллаш машғулот юклама шиддати ва ҳар бир гандболчининг шахсий реакциясини аниқлашда тўла маълумот олишга ёрдам беради.

Юрак қисқариши такрорланиши туфайли машғулот юклама шиддатини аниқлаш (Ю.М.Шанингов, 1976)

Шиддатлилик	Минимал	Ўрта	Баланд	Максимал
Юрак қисқариши – нинг такрорланиши (ЧСС <i>yг.мин.</i>)	130	130 – 150	150 – 170	170 ва қоказо

Ўқиш давомида видеоёзувлардан фойдаланиш

Илмий – текшириш ишларида кинога олиш ва видеога ёзиш энг кўп учрайдиган педагогик усул ҳисобланади. Улар ёрдамида аниқ маълумотлар олиш, шахсий ва жамоавий техник – тактик ҳаракатларни таҳлил қилишга имконият яратилади.

Илмий текширишда қўлланиладиган бошқа усуллар – дан видеоёзувнинг устунлиги қуйидагилардан иборат: илмий текширишда керакли қисмларни бир неча марта қайта кўриш, видеоёзувни секинлаштириш ва, керак бўлса, видеоёзувни тўхтатиб қўйиш имкониятидан фойдаланиш мумкин.

Педагогик назоратнинг меъёрий кўрсаткичлари

Ўсмирлар ва катта ёшдаги спортчиларнинг таёргар – лигини кўп йиллик машғулот жараёнида мунтазам баҳолаб бориш катта аҳамиятга эгадир. Умумий ва махсус

тайёргарликда жисмоний меъёрларни назорат қилиш ўқув машғулотни режасини тўғри тузишга аниқ йўналиш ҳисобланади.

Умумжисмоний тайёргарликнинг асосий тестлари

1. 30 м га югуриш.

Жиҳозлар: секунднинг ўндан бир бўлагини кўрса – тувчи секундомерлар; ўйин майдонида 30 метрли масо – фани аниқ белгилаш; товуш сигналига мос келадиган кўриш сигнали ва яқунловчи белги.

Тестнинг таърифи: текширилувчилар (энг қулайи – 2 киши). “Стартга” буйруғи бўйича белгиланган чизиқда юқори старт ҳолатида диққат билан туришади, сўнг стартга сигнал берилади. Спортчилар белгиланган 30 метрли масофанинг марра чизигини кесиб ўтгандан сўнг секундомер тўхтатилади. Ҳамма ўйинчилар масофани тугаллагандан сўнг, қайта уриниш имкони берилади. Натижаларнинг энг яхшиси ҳисобга олинади. Секунднинг юздан бир бўлаги унга яқин бўлган секунднинг ўндан бир қисмига яхлитланади.

Синов меъёрларини эрталабки машғулотда ёки ўйин кунининг биринчи ярмида қабул қилиш мақсадга мувофиқдир.

Юқори жисмоний юкламада ўтган машғулотдан сўнг синов меъёрларини қабул қилмасликнинг тавсия этили – шини эътиборга олиш лозим.

Ушбу тестни ҳамма ёшдаги гандболчилар учун қўлласа бўлади, чунки бунда тезлик имкониятини аниқлаш мумкин.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, сек
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 5,3 – 5,6
	1	Қ – 5,4 – 5,9
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 5,1 – 5,3
	2	Қ – 5,2 – 5,4
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 4,8 – 5,0
	1	Қ – 4,9 – 5,1

4. Ўқув – машғулот	2	Б – 4,7–4,9
	2	Қ – 4,8–5,0
5. Ўқув – машғулот	3	Б – 4,5–4,7
	3	Қ – 4,7–5,0
6. Ўқув – машғулот	4	Б – 4,3–4,6
	4	К – 4,6–4,9
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 4,1–4,3
	1	К – 4,5–4,8
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 4,0–4,2
	2	К – 4,5–4,7
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 3,9–4,1
	3	К – 4,5–4,6

Жойдан туриб узунликка сакраш

Жиҳозлар: майдоннинг маълум бир жойида депси – ниш учун чизиқ ўтказилади, шу чизиққа перпендикуляр бир метр масофадан ҳар бир бўлаги 5 см дан бўлган 1,5 метрли шкаласимон белги қўйилади.

Тестнинг таърифи: текширилувчи белгиланган чизиқ ёнида туриб сакрашга тайёрланади. У аввал қўлларини орқага ва сўнг олдинга силтаб, оёқлари билан депсиниб иложи борича узоққа сакрашга ҳаракат қилади. Сакрашга икки имконият берилади ва кўрсатилган натижанинг яхшиси ҳисобга олинади. Сакраш узунлиги депсинган чизиқдан, сакраш натижаси сакралган чизиқдан сакраб тушган нуқтагача бўлган масофа билан ўлчанади. Сакрашдан оддин оёқларни ердан узиш манъ этилади.

Ушбу тест тезкорлик – кучни, оёқ мушаклари кучини, кучлантиришни кетма – кет мувофиқлаштира олиш имко – ниятини яратади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Дахлабки тайёрлов	1	Б – 170 – 180
2. Дахлабки тайёрлов	1	Қ – 160 – 170
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 180 – 190
Ўқув – машғулот	1	Қ – 170 – 180
4. Ўқув – машғулот	2	Б – 200 – 230
Ўқув – машғулот	2	Қ – 185 – 195

5. Ўқув – машғулот	3	Ў – 210 – 230
Ўқув – машғулот	3	Қ – 190 – 200
6. Ўқув – машғулот	4	Ў – 240 – 250
Ўқув – машғулот	4	Қ – 195 – 220
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 250 – 270
	1	Қ – 205 – 230
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 260 – 280
	2	Қ – 210 – 240
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 270 – 290
	3	Қ – 235 – 250

Жойдан уч ҳатлаб сакраш (фақат эркаклар учун)

Текширилувчи дахлабки ҳолатда белгиланган чизиқ ёнида жойлашади. У аввал икки оёқ билан депсиниб сакраб ўнг ёки чап оёғига тушади, сўнг таянч оёғи билан сакраб силтаниш оёғига тушади ва учинчи қадамни силтаниш оёғи билан депсиниб сўнг икки оёқ билан ерга тушади. Сакралган масофа умумий қоидага биноан ҳисобга олинади. Ҳар бир текширилувчига икки имконият берилиб, кўрсатилган натижанинг яхшиси ҳисобга олинади.

Жойидан уч ҳатлаб сакраш тезкорлик – куч, эпчил – лик ва мураккаб мувозанатли вазифасини бажариш имкониятини аниқлаш учун керакли восита бўлиб ҳисобланади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Ўқув – машғулот	1	520 – 560
2. Ўқув – машғулот	2	560 – 590
3. Ўқув – машғулот	3	600 – 630
4. Ўқув – машғулот	4	660 – 700
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	750 – 800
6. Такомиллаштирувчи спорт	2	800 – 830
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	840 – 900

Юз метрга моқисимон югуриш

Тестнинг таърифи: Текширилувчилар юза чизиқ ўртасида жойлашадилар. Келишилган маълум бир ишора бўйича спортчилар бирин – кетин 6 м, 9 м, ва 20 м ли

белгиларга ва яна 9 м, 6 м ли белгиларга югуриб бориб қайтиши керак. Машқни бажарувчилар машқни бажаришда ушбу кўрсатилган белги чизиқларга оёқларини теккизиб қайтиши шарт.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, сек
1. Ўқув – машғулот	1	Б – 28 – 30
Ўқув – машғулот	1	Қ – 30 – 32
2. Ўқув – машғулот	2	Б – 26 – 27
Ўқув – машғулот	2	Қ – 29 – 31
3. Ўқув – машғулот	3	Б – 25 – 27
Ўқув – машғулот	3	Қ – 28 – 30
4. Ўқув – машғулот	4	Б – 24 – 25
Ўқув – машғулот	4	Қ – 27 – 29
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 22 – 23
	1	Қ – 25 – 26
6. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 21 – 22
	2	Қ – 25 – 26
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 20 – 21
	3	Қ – 23 – 24

Жойдан юқорига сакраш (Абалаков усули бўйича)

Тестнинг таърифи: Ерда 50x50 см тўртбурчак чизилади. Текширилувчилар асбоб ўрнатилган ушбу тўртбурчакда оёқларини чизиққа теккизмасдан жойлашадилар, сўнг белларига камар боғлаб юқорига сакрайдилар. Сакрагандан сўнг улар ушбу тўртбурчакка тушишлари шарт. Сакраш натижасида чизилган ўлчов тасмаси сакраш баландлигини ташкил этади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Ўқув – машғулот	1	Б – 44 – 48
	1	Қ – 43 – 48
2. Ўқув – машғулот	2	Б – 48 – 53
	2	Қ – 45 – 50
3. Ўқув – машғулот	3	Б – 54 – 60
	3	Қ – 46 – 51

4. Ўқув – машғулот	4	Б – 61 – 67
	4	Қ – 46 – 51
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 63 – 69
	1	Қ – 49 – 55
6. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 63 – 70
	2	Қ – 50 – 57
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 66 – 75
	3	Қ – 53 – 68

Теннис ва гандбол тўпини узоқликка отиш

Тестнинг таърифи: гандбол майдонининг юза чизиғига параллел қилиб 8–10 м кенликда отиш чизиғи ўтказилади. Майдоннинг ён томонидан ушбу чизиққа перпендикуляр 15 метрлик масофани ўлчаб, у нуқта билан белгиланади ва шу нуқтадан 20 м масофага оралиғи 20 см дан, шкаласимон чизиқлар белгиланади. Тўпни отиш йўлаги 5 м ни ташкил қилиши керак. Спортчилар тўпни отишни юқоридан қўлни буккан ҳолда бажарадилар. Югуриб келиб отиш учун қадамлар сони чеklangмайди.

Бундай машқни бажариш учун спортчига уч имконият берилади ва кўрсатилган натижаларнинг энг яхшиси ҳисобга олинади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, м	Изоҳ
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 35 – 38	(Теннис тўпи)
	1	Қ – 25 – 28	
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 38 – 40	
	2	Қ – 28 – 30	
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 22 – 28	(Қўл тўпи)
	1	Қ – 18 – 22	
4. Ўқув – машғулот	2	Б – 27 – 34	
	2	Қ – 20 – 27	
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 45 – 50	
	1	Қ – 35 – 40	

6. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 47–52	
	2	Қ – 37–42	
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 52–55	
	3	Қ – 40–45	

МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АСОСИЙ ТЕСТЛАРИ

Махсус тайёргарлик тестларини танлашда уларнинг мусобақа фаолиятига оидлигини эътиборга олмоқ лозим.

30 м га югуриш сингари ўтказилади. Тест қабул қилувчининг ишораси (секундомер) бўйича спортчи юза чизиқдан белгиланган 30 м ли белгигача тўпни ерга уриб югуриб ўтади. Чизиқни кесиб ўтгандан сўнг секундомер тўхтатилади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, сек
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 5,4–5,9
	1	Қ – 5,6–6,0
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 5,3–5,7
	2	Қ – 5,4–5,8
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 5,2–5,4
	1	Қ – 5,3–5,5
4. Ўқув – машғулот	2	Б – 5,0–5,2
	2	Қ – 5,1–5,4
5. Ўқув – машғулот	3	Б – 4,8–5,1
	3	Қ – 5,0–5,3
6. Ўқув – машғулот	4	Б – 4,6–4,9
	4	Қ – 4,9–5,2
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 4,3–4,6
	1	Қ – 4,8–5,1
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 4,2–4,5
	2	Қ – 4,7–5,0
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 4,1–4,4
	3	Қ – 4,7–4,9

Устунчаларни оралаб ўтиб тўп отиш

Ўйин майдони бўйлаб оралиғи 380 см дан уч қатор параллел устунчалар ўрнатилади. Биринчи қатор машқ бошланиш чизигидан 5 метр, четдаги қаторлар эса 2,5 ва 5 метр масофада ўрнатилади. Текширилувчи машқни ўртадаги қаторнинг тўғрисида бошлайди, ишора қилинган (секундомер ишга тушгач) ўнг томонга ўнг қўли билан тўпни олиб боради ва барча устунчаларни айланиб ўтгандан сўнг, дарвозада белгиланган 60x60 майдонни мўлжалга олиб тўпни отиш билан (секундомер тўхтатилади) машқни якунлайди. Иккинчи имконият чап томонга юриб бажарилади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, сек
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 25–26
	1	Қ – 25–26
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 22–23
	2	Қ – 23–24
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 18
	1	Қ – 20
4. Ўқув – машғулот	2	Б – 16
	2	Қ – 18
5. Ўқув – машғулот	3	Б – 14
	3	Қ – 16
6. Ўқув – машғулот	4	Б – 12
	4	Қ – 14
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 12
	1	Қ – 14
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 14
	2	Қ – 13
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 10,6
	3	Қ – 12

Тўпни аниқ мўлжалга отиш

Дарвозанинг юқори бурчакларига 40x40 см ли нишонлар ўрнатилади ва ҳар бир бурчакдаги нишонга 30 сек давомида 9 метрлик масофадан 3 қадам қилиниб, 6 мартадан тўп отиш таянган ҳолатда бажарилади. Теннис ва гандбол тўпида мўлжалга теккизилган тўпларнинг умумий миқдори ҳисобга олинади.

Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғул – ланиш даври, йил	Кўрсат – кичлар, марта	Изоҳ
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 6	Теннис тўпи
	1	Қ – 6	
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 7	
	2	Қ – 7	
3. Ўқув – машғулот	1	Б – 5	Қўл тўпи
	1	Қ – 5	
4. Ўқув – машғулот	2	Б – 6	
	2	Қ – 6	
5. Ўқув – машғулот	3	Б – 7	
	3	Қ – 7	
6. Ўқув – машғулот	4	Б – 7	
	4	Қ – 7	
7. Такмиллаштирувчи спорт	1	Ў – 10	
	1	Қ – 10	
8. Такмиллаштирувчи спорт	2	Ў – 11	
	2	Қ – 11	
9. Такмиллаштирувчи спорт	3	Ў – 12	
	3	Қ – 12	

Сенсомотор реакцияни ва вақт сезгисини баҳолаш

Сенсомотор реакцияни ўрганиш аввалдан одам руҳиятини текширишда қулай ва тўғри экспериментал усул бўлиб ҳисобланади, чунки реакция вақтини ўрганиш

руҳий фаолият динамикаси кўрсаткичини аниқлаш учун хизмат қилиши мумкин. Шубҳасиз, махсус юклама асосида спортчининг сенсомотор реакциясини ўзгартириш орқали организмнинг тайёргарлик даражаси аниқланади.

Гандболчининг спорт ҳолатини баҳолашда махсус ўзгартиришни такомиллаштириш, яъни "антицилирующий" (ҳаракатдаги объект) реакция ва "вақт сезгиси" катта аҳамиятга эга.

Гандболчиларнинг сенсомотор кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш учун ИПР – РИТ (реакция изчилигини текшириш) асбоби қўлланиши мумкин.

Одатда, сенсомотор реакцияни текшириш усули қуйидагиларга бўлинади:

1. Оддий ҳаракат реакциясининг ўзгариши.
2. Ҳаракат қилувчи объект реакциясининг ўзгариши (РДО).
3. "Вақт сезгиси" ни ҳисобга олиш.

Биринчисида текширилувчига ниҳоятда тез рақамлар ҳаракати бошланишини тўхтатиш имконияти берилади. Оддий реакция вақти ҳисоби 1 м/сек гача аниқликда олинади. Иккинчисида текширилувчи экранда тез ўтаётган сонларни "10" рақамида тўхтатиши керак. Олинган натижаларнинг тўғри бўлиши учун ушбу машқларни 6 марта такрорлаб, йиғиндисидан хулоса чиқариш мақсадга мувофиқ бўлади. Текширилувчи ва экран оралиғидаги масофа тахминан 60 см бўлиши керак.

Учинчи текшириш – "вақт сезгиси" да текширилувчидан экранда тез ўтаётган сонларни "10" рақамида тўхтатиш талаб этилади, лекин бу ҳолда кўзлар юмилган бўлиши керак. Натижалар эса иккинчи машқдагидек яқунланади.

Спортчиларни мунтазам бир неча марта текширилгандаги тўғри натижага эга бўлиши мумкин. Гандболчиларни ҳар хил босқичда текшириш, руҳий ҳолат кўрсаткичини таққослаш уларнинг спорт ҳолатларини аниқлаш ва мусобақага қатнашиш имкониятини белгилайди.

Илмий–текшириш иши

Жисмоний тарбия институтида гандбол мутахас – сисини тайёрлаш учун қуйидаги фанлардан тўла билимга эга бўлиш зарур: жисмоний тарбия назарияси ва усулияти, тиббий – биологик фанлар ва руҳий – маърифат. Спорт фаолиятида назарий билимни мустаҳкамлаш ва уларни амалда текшириш ишини олиб боришга қаратиш.

Адабий манбаларни ўрганиш. Адабиётларни ўрганишга киришишда асосий саволлар рўйхатини тузиш ва саволлар ёзишга варақачалар тайёрлаб олиш керак. Адабиётлардаги керакли кўрсатмалардан фойдаланиш зарур.

1. Гандбол бўйича ўқув – усулий адабиётларни ўрганиш (дарслик, қўлланма, усулий тавсияномалар ва ҳоказо).

2. Бошқа спорт турлар бўйича ўқув – усулий адабиётларни ўрганиш.

3. Анатомия, физиология, психология, педагогика, жисмоний тарбия назарияси, биомеханика, ҳисоблаш математикаси ва бошқа фанларни ўрганиш.

Адабиётларни ўрганиш жараёнида манба йиғиш ва уларни ишлаб чиқиш усули тавсия этилади. Бу усулларга қуйидагилар киради.

1. Аннотация ёзиш – олинган маълумотларнинг қисқача мазмуни ва уларни танқидий баҳолаш.

2. Конспект қилиш – қисқача баён қилиш, маърузаларни ёзиб олиш.

3. Реферат қилиш – масала моҳиятини баён қилиш.

4. Тақриз ёзиш – ишга танқидий баҳо бериш.

5. Олинган маълумотларнинг энг муҳимларини ёзиб олиб, илмий текшириш ишида муаллифлар фикрига таяниб изоҳлаш.

6. Олинган маълумотларни математик ва график усулар ёрдамида ишлаб чиқиш, улар орасидаги нисбатни жадвалда кўрсатиш ва ҳоказо.

Адабиётларни қуйидагича ўрганишни тавсия қиламиз. Илмий иш олиб боровчи талаба аввал иш билан тўла танишади ва ўзига зарур бўлган жойларини аниқлайди. Адабиётни қайта ўқишда чуқур маълумотга эга бўлиш учун

ўқилганларини изоҳлаб конспект ёзиб олади; китоб устида ишлашнинг охирги босқичи картотека тузишдир.

Педагогик текшириш услуги. Педагогик текшириш туфайли цикл очиладиган саволларга қуйидагилар киради: замонавий гандбол йўналиши ва унинг мазмунини илмий асослаб ўрганиш, ўрганиш усуллари ва тамойиллари, катта ёшдаги ва ёш гандболчиларнинг спорт машғулоти, ўқув – тарбиявий ишларнинг турларини ишлаб чиқишни ташкил этиш, ўрганиш ва ҳоказо.

Гандболда педагогик текшириш ишлари педагогик тадқиқот ва амалдаги илғор тажриба йиғиндисидан таркиб топади. Бу икки педагогик текшириш иши бир қатор умумий текшириш усуллари ва олинган маълумотлар устида ишлашни ўз ичига олади (масалан, педагогик назорат, суҳбат, белгиланган саволларга жавоб, хронометраж қилиш ва ҳоказо).

Педагогик текшириш ишлари ниҳоятда аниқ бўлиб тажриба олиб боровчининг шахсий сифатларига боғланиб қолмаслиги керак. Шунинг учун тажриба олиб боровчининг салбий таассуротларига асосланмай, балки мумкин қадар аниқ усулларга таяниб хулоса чиқариш мақсадга мувофиқдир, (масалан, суратга олиш, видеотасмага ёзиш, хронометраж қилиш ва ҳоказо).

Спорт амалиётида илғор тажрибани умумлаштириш қуйидагича амалга оширилади:

1. Мураббийлар томонидан ўтказилган ўқув – машқ дарсини кузатиш (дарс хронометражи, видеотасмага ёзиш, қўлланилган педагогик усулларни, техник ва жисмоний тайёргарлик воситаларини ҳисобга олиш ва ҳоказо).

2. Гандболчиларнинг мусобақада қатнашишларини кузатиш ва таҳлил қилиш (техниканинг, жисмоний ва ирода тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятларини ёзиш, кинога, суратга олиш ва ҳоказо).

3. Мураббийлар билан савол – жавоб ўтказиш ёки ўқув – машғулоти ишлари усулиятиини ва мазмунини режалаштириш, ташкил қилиш тўғрисида суҳбатлар уюштириш.

4. Спортчилар билан тартиб ва машғулоти усулияти тўғрисида суҳбат ўтказиш.

5. Қўл тўпи секцияларида ва болалар спорт мактабларида ўқув — машқ жараёни режалаштирилган ҳужжатларни ўрганиш.

6. Гандболчиларнинг жисмоний, техник ва бошқа тайёргарлиги кўрсаткичлари ҳамда спорт натижалари тўғрисида мунтазам маълумотлар йиғиш.

Педагогик кузатиш бу аниқ мақсадни кўзда тутиб, режа асосида билимларни ўзлаштириш ва ҳақиқий маълумотлар йиғиш учун ўтказиладиган педагогик тажрибадир.

Педагогик кузатиш одатдагидек шароитда ва мусо — бақада, шунингдек, педагогик тажриба жараёнида ўтказилади.

Педагогик кузатишга киришишдан аввал қуйидагиларни аниқлаб олиш зарур:

- а) кузатиш олдига қўйилган вазифа;
- б) кузатишни ўтказиш усули;
- в) олинган маълумотларни ёзиб қўйиш усули;
- г) олинган маълумотларни таҳлил қилиш усуллари.

Курс ишининг асосий босқичи тажриба ўтказиш ҳисобланади (лаборатория иши, модели, табиий), булар ёрдамида у ёки бу ҳолатда қўлланилган машғулот усулининг спортчи организмга таъсир этиши аниқланади.

Юқоридаги тажрибанинг оддий кузатишдан фарқи шуки бунда ҳар хил шароитда учрайдиган ҳодисаларни ўрганиш, бир ҳодисани бир неча марта бир ҳолатда қайтариш; фанни аниқроқ ва мукамал ўрганиш, уни алоҳида қисмларга бўлиб ва керакли томонларини ажратиб олиш мумкин.

Педагогик тажрибани ҳар хил вазифалар режалаштирилган ва махсус ташкил этилган дарсларда ўтказиш кўзда тутилади. Тажрибани ўтказишда қуйидаги шартларга амал қилиш зарур:

1. Тажриба жисмоний тарбия тамойилларига мос — лашган бўлиши керак.

2. Ҳар хил ўргатиш ва машғулот усуллари, жисмоний сифатларнинг ривожланиши, спортчи функци — онал ҳолатининг самарадорлигини таққослаш учун қўлла — ниладиган усуллардан тўлиқ ва аниқ жавоб олиш зарур.

3. Текширилувчиларнинг аниқ кўрсаткичларини олиш учун бир хил шароит яратилиши лозим.

4. Қўлланиладиган асбоблар ниҳоятда аниқ, беҳато ишлаши керак.

5. Олинган маълумотларни ишлаб чиқиш учун тўғри усулларни қўллаш керак.

Тажриба ўтказиш учун синалувчи ва назорат гуруҳлари олдиндан белгилаб олинади.

Тажриба гуруҳларини танлашда қуйидагилар эъти — борга олинади: ёши, спорт билан шуғулланиш муддати, малакаси, умумжисмоний тайёргарлик даражаси, сало — матлик ҳолати ва техникани ўзлаштириш даражаси. Тажриба ва назорат гуруҳлари танлангандан сўнг, уларнинг иш бажариш шароитлари бир хил бўлиши керак.

Педагогик тажриба жараёнида қуйидагилар амалга оширилади:

1. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, техник, тактик, усулий жиҳатларни ўрганиш йўллариининг ўзлаштирилишини кузатиш.

2. Унинг ҳар — хил "юклама"га реакциясини ва руҳий ҳолатини кузатиш.

3. Дарсни хронометраж қилиш.

4. Видеотасма ёзиш ва таҳлил қилиш.

5. Ҳар бир машғулотдан сўнг шуғулланувчилар билан савол жавоб ўтказиш.

Педагогик тажриба жараёнида ҳар хил руҳий ва тиббий усуллар қўлланиши мумкин.

Руҳиятшуносликка оид текшириш усулига қуйидагилар киради:

1. Руҳиятшуносликка оид кузатиш.

2. Руҳий жараёнларни ижобий текшириш (фикрлаш диққат, хотира, идрок, руҳий ва ҳиссий ҳолатларни асбоблар ёрдамида текшириш, махсус тестлар, вазифалар ва ҳоказо).

3. Вақт реакциясини текшириш.

4. Суҳбат ва савол — жавоб орқали салбий томон — ларни ҳисобга олиш.

Педагогик тажриба жараёнида ҳар хил руҳият — шуносликка оид ва тиббий усуллар қўлланилиши мумкин.

Руҳий ҳолатни текшириш ҳар хил асбоблар билан аниқланади (тахистоскоплар, реакциометр, руҳий ва ҳиссий даражасини аниқлайдиган асбоб), шунингдек, диққат ва тез фикрлашни юритишни аниқлайдиган тестлар ёрдамида).

Тиббий текшириш усуллари. Тиббий текшириш усулларига қуйидагилар киритилади: шуғуланувчиларнинг соғлиги ҳолати, спорт ҳолатининг ривожланиши, жароҳатларнинг олдини олиш усулиятини ишлаб чиқиш ва ҳоказо.

Талабалар билан тажриба ўтказишда қуйидаги усуллarga амал қилиш мақсадга мувофиқдир:

1. Текширилувчининг гавда тузилиши, жисмоний ривожланиши ва гавданинг ҳаракатда бўладиган қисмларини текшириш.

2. Юрак – қон томир тизими ва жисмоний иш қобилиятининг функционал ҳолатини текшириш.

3. Дарс жараёнида тиббий – педагогик кузатишлар:

а) машғулотдаги юкламага артериал босим, юрак уриши тезлиги ва шуғуланувчиларнинг реакциясини аниқлаш;

б) махсус юкломани қайтариш орқали синаш;

в) организм функционал ҳолатининг машғулот жараёнида ўзгариши.

4. Ҳар хил тоифадаги гандболчиларда учрайдиган жароҳатларнинг сабабини таҳлил қилиш ва аниқлаш.

Текшириш жараёнида олинган барча маълумотлар математик статистика усули ёрдамида ишлаб чиқирилиши лозим.

Математик ишлов бериш усулини танлаш илмий – текшириш ишининг чуқурлигига боғлиқ.

Ишлаб чиқилган натижалар асосида аниқ хулоса ва амалий тавсияномалар берилади.

Босқич ишининг тузилиши ва уни тайёрлаш

Босқич иши қуйидаги тартибда тузилади:

1. Босқич ишининг биринчи варағи (титульный лист).

Босқич ишининг биринчи варағида ўтказилган тажриба мазмунига мос ишнинг мавзуси номи кўрсатилади.

2. Мундарижа. Бунда бобларнинг кетма – кетлиги ва бетлари белгиланади. Мундарижада ишда кўрилган барча сарлавҳалар номи ёритилиши шарт.

а) Кириш. Ишнинг кириш қисмида тадқиқотчи олдидаги муаммо, қўйилган масалаларнинг замона учун қанчалик зарурлиги қисқача таърифланади. Кириш қисми охирида ишнинг мақсади баён этилади.

б) Адабий шарҳ (10 – 12 бет). Босқич ишининг ушбу бобида текширилаётган масаланинг замонавий муаллиф томонидан барча спорт турлари ва, хусусан гандболга оид адабиётларда қандай ёритилганлиги таҳлил этилади.

Бунда, шунингдек, учрайдиган танқидий фикрларни ҳисобга олган ҳолда, талаба ўзининг фикрини ифодалаб, уларни ечиш учун ҳар хил йўллари кўрсатиши керак.

3. Босқич ишининг вазифаси ва ташкил қилиш усулияти.

Ушбу бобда аввал ишнинг вазифалари аниқ белгилаб олинади (4 – 6 бет). Сўнг фойдаланилган текшириш усуллари, текширишни ташкил этиш йўллари таҳлили, муаллиф томонидан текшириш ва тажрибанинг бажарилиши ҳамда олинган маълумотларга математик ҳисоблаш йўли билан қандай ишлов берилганлиги баён этилади.

Олинган маълумотлар ёритилгандан сўнг улар таҳлил қилинади. Сўнг текшириш натижасида олинган ҳар хил далиллар муҳокама қилинади ва аниқ жадваллар, чизмалар асосида кўрсатилади.

4. Хулоса. Адабий далиллар ва шахсий текшириш натижаларига асосланиб босқич ишида қўйилган вазифаларга мувофиқ хулоса чиқарилади.

5. Амалий тавсиялар – бажарилган ишнинг энг муҳим қисмларидан биридир. Одатда, ишнинг хулоса қисми амалий тавсиялар билан бойитилади. Спортда ўтказилган барча текширишлар амалий натижалар ёрдамида тўла амалга оширилади.

6. Адабиётлар рўйхати. Адабиётлар рўйхатига босқич ишида фойдаланилган барча манбалар киритилади. Бунда муаллифларнинг фамилияси ва исми алфавит тартибда жойлаштирилади, манбанинг сарлавҳаси, чоп этилган йили ва жойи кўрсатилади.

7. Илова. Иловаларда босқич ишига киритилмаган натижаларни исботловчи жадвал ва схемалар бериледи.

Ўз-ўзини текшириш учун савол ва топшириқлар

1. Талабалар ўқув – илмий текшириш ишининг (ТЎИТИ) вазифаси ва мақсадлари нималардан иборат?
2. Талабалар ўқув – илмий текшириш ишининг (ТЎИТИ) асосий тамойил нималардан иборат?
3. Педагогик назорат нима?
4. Жисмоний юкламаларни қандай ҳисобга оласиз?
5. Педагогик назоратнинг меъёрий кўрсаткичларини санаб беринг.
6. Машғулот юкламаси шиддатини қандай аниқ – лайсиз?
7. Адабиёт манбаини ўрганиш деганда нимани тушунасиз?
8. Руҳиятшуносликка оид текшириш усуллари тўғрисида тушунча беринг.
9. Босқич иши қандай бажариледи?

IX БОБ

МАКТАБДА ҚЎЛ ТЎПНИНИ ЎРГАТИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Қўл тўпи дарслари бошқа жисмоний тарбия дарслари сингари асосий машғулот шакли ҳисобланади. Дарсда шуғулланувчилар фаолияти ўқитувчи томонидан бошқа – рилади.

Бу жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун энг қулай шароитларни яратади. Мактаб спорт тўғарагидаги (секциясидаги) машғулотлар ҳам дарс шаклида ташкил этилади.

Дастурда белгиланган қўл тўпи дарсларининг умумий ўқув – тарбиявий мақсадлари маълум бир давр (ўқув йили, чорак, тренировка босқичи ва ҳоказо) учун ишларни режалаштириш пайтида хусусий вазифалар тизимида аниқлаштирилади. Иш натижалари биринчи навбатда, ҳар бир дарснинг дидактик жиҳатдан тўғри тузилганлиги билан аниқланади.

Ўқув дарси албатта таълим вазифаларини назарда тутиши лозим. Бунга билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш бўйича материалларни мунтазам тушунтириб бориш, турли хил машқлар мажмуидан фойдаланиш, жисмоний ҳамда руҳий юкламаларни тўғри меъёрлаш орқали эришилади.

Қўл тўпи дарсларининг тарбиявий ва соғломлаш – тириш вазифалари умумий ўқув – тарбиявий ишлар режаси билан белгиланади. Бу шахс феъл атворининг асосий қирралари, жисмоний қобилиятларини тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳисобланади, лекин фақат ўқувчи шахсига ҳамда унинг организми функцияларига мунтазам таъсир кўрсатиш билангина уларни амалга ошириш мумкин бўлади. Бу вазифалар бир нечта дарслар олдидан қўйилади, алоҳида машғулотда эса улар имкон қадар аниқлаштирилади.

Дарсни педагогик жиҳатдан тўғри ва билимдонлик билан ташкил этиш – бу, биринчи навбатда, дарс вақтидан оқилона фойдаланишдир. Дарсни муваффақиятли ўтқа –

зишнинг энг муҳим шарты—бу дарснинг тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмларида ўқувчиларнинг иш қобилиятларини ўзгартиришдир. Бу ўқитувчидан дарснинг тузилишини тўғри ишлаб чиқишни талаб қилади. Дарсда бир нечта мустақил бўлимлар бўлиши мумкин. Масалан, дарс бир бутун ўйин машғулоти (ёки ўйин) сифатида ўтказилиши мумкин. Унда бир қатор вазифалар ҳал этилади: тўғрига узатилган қўл билан тўпни илиб олиш ҳамда оширишни ўрганиш, йиқилиб зарба бериш техникаси билан танишиш, блок устидан ошириб зарба беришни такомиллаштириш, тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни ўргатиш ва ҳ.к. Бундай дарсни тўғри тузишнинг моҳияти педагогик вазифаларни мантиқан тўғри тартибда ҳал этиш, шуғулланувчиларнинг қабул қилиш имкониятлари билан мувофиқлигига эришишдан иборат. Бунда шуғулланувчилар иш қобилиятининг ўзгариш фазалари энг мақбул меъёрларда ҳисобга олинади.

Қўл тўпи дарсларини ташкил қилиш машғулотдан олдин бошланиши керак: бу ечиниш—кийиниш хонасида тартибга риоя қилиш, спорт асбоб—анжомларининг дарсга яхши ҳолда тайёрлаб қўйилганлиги, навбатчиларнинг ўз вазифаларини тўлиқ бажаришлари, синфнинг ўқув майдончасига чиқишдан олдин ўз вақтида саф тортиши, шунингдек, уйга вазифа ҳамда дарс олдида турган мусобақалар (ҳаракатли ўйинлар, бир томонлама ва икки томонлама қўл тўпи ўйинлари, алоҳида гуруҳлар, звенолар ўртасида эстафеталар) тўғрисида эслатма бериш.

Дарсга яхши тайёргарлик кўриш унинг муваффақиятини белгилаб беради, ижобий руҳий кайфият ҳосил қилади, янада шиддатли ҳамда унумли ишлаш учун имкон яратади.

Дарснинг тайёргарлик қисмида алоҳида таълим—тарбия вазифалари ҳал этилади: сафланишга ўргатиш, буйруқларни аниқ бажариш, тўғри қад—қоматни тарбиялаш, шахсий интизомни намойиш қилиш ва бошқариш. Бунинг учун турли хил ҳаракатлар бажарилади: битта (ёки иккита, бурчак бўлиб, жуфт бўлиб) қаторларга сафланиш, рапорт топшириш (синф бошлиғи, жамоа сардори томо—

нидан), ўқувчиларни кўздан кечириш, назарий маълумотларни хабар қилиш ва ҳ.к. Бироқ дарслар бир қолида бўлмаслиги лозим: масалан, диққатга қаратилган машқларни фақат ўқувчилар жиддий шуғулланишга тайёр бўлган пайтларида бериш зарур.

Дарсдаги биринчи ҳаракатлар ўз юкламасига кўра энгил бўлиши керак, уларга олдиндан тайёргарлик кўриш шарт эмас. Бу юриш, секин югуриш (тўғрига, илон изи шаклида, олдинга ёнламача ва орқа билан), сакрашлар, умумий ривожлантирувчи машқлар ҳамда аввалги дарсларда эгалланган бошқа ҳаракатлар. Дарснинг тайёргарлик қисми координацияси, динамикаси ҳамда юкламаси бўйича унинг асосий қисми олдида турган ҳаракатларга ўхшаш бўлган машқлар билан якунланади.

Дарснинг асосий қисмида (камида 35 мин) оптимал иш қобилияти шароитларида энг мураккаб ўқув—тарбиявий вазифалар ҳал этилади (кўпи билан 3—4 та). Бу қисмнинг бошида катта координацион мураккабликни талаб қиладиган машқлар ўтказилади: алдаш ҳаракатлари, финтлар, дарвозага турлича зарбалар бериш, тактик комбинациялар ва ўзаро муносабатлар билан танишиш, уларни ўрганиш, такомиллаштириш.

Маълум бир жисмоний сифатларнинг ривожланишига таъсир қилувчи машқлар одатда қуйидаги кетма—кетликда ўтказилади: куч, тезкорлик, чидамлиликни ривожлантириш.

Ўқувчиларнинг умумий иш қобилиятини тарбиялаш мақсадида бу кетма—кетликни ўзгартириш мумкин. Агар дарснинг асосий қисмида турли хил дастлабки тайёргарликни (тезкорлик тайёргарлиги, зарба бериш техникасини мукамал ўрганиш, тактик комбинациялар ва ҳ.к.) талаб қиладиган вазифаларни ҳал этиш режалаштирилган бўлса, дарснинг ҳар бир бўлими олдида ўзининг тайёргарлик ишлари ўтказилиши лозим. Масалан, старт тезлигини ҳосил қилиш учун болдир бўғимлари мушаклари ва бойламларини ишга солиш; зарба бериш учун елка мушакларини машқлантириш; йиқилишлар билан бажариладиган ҳаракатларни мукамал ўрганиш учун умумий тартибдаги акробатика машқлари ўтказилади.

Дарснинг якуловчи қисми организм иш фаолигининг пасайишини таъминлайди. Бу ерга қуйидагилар киради: спорт асбоб — анжомларини йиғиштириш, юриш, секин югуриш, алоҳида мушак гуруҳлари учун машқлар, рақс элементлари, имитацияли бошқа ҳаракатлар. Дарс унга якун яшаш ва баъзан уй вазифасини тушунтириш билан тугалланади. Баъзи ўқувчилар қўшимча вазифалар олишга муҳтож бўладилар (айниқса, турли хил мусо — бақалар ва ўйинларда ишгирок этаётган пайтларида). Агар ўқитувчи навбатдаги дарслар, кўзда тутилаётган машқлар, мусобақа туридаги машқлар, беллашув элементларидан иборат ҳаракатли ўйинларнинг мазмунини ёритиб берса, машғулотларга бўлган қизиқиш янада ортади. Куч машқлари: қўлларни букиб — ёзиш (марта), бурчак ҳолатида туриш (сек), тўпни отиш ҳамда мувозанатга доир мураккаб машқларни бажаришга тайёрланишга катта аҳамият бериш лозим. Уй вазифаларининг бажарилиши қўл тўпи дарслари самарасини анча оширади, мактаб ўқувчиларини ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал қилишга ёрдам беради.

Ўқувчининг дарсга пухта тайёргарлик кўриши дарс вақтидан тўлақонли фойдаланиш асосини ташкил қилади. У қуйидагиларни ўз ичига олади: вазифаларни аниқ тақсимлаш, олдинги машғулотлар натижаларини ҳисобга олиш, шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришини таҳлил қилиш, дарс режасини тузиш, зарур спорт асбоб — анжомларини танлаш.

Дарснинг умумий ва “мотор” зичлиги ажратилади. Умумий зичлик — бу фойдали сарфланган вақтнинг бутун дарс вақтига нисбатидир; “мотор” зичлик — бу машқларни бажариш вақтининг бутун машғулот вақтига нисбатидир. Дарс юз фоизлик умумий зичликка эга бўлиши керак, мотор зичлик айнан шу гуруҳ шуғулланувчиларининг жисмоний ривожланиши учун оптимал бўлиши зарур.

Гуруҳлар (бўлинмалар, жамоалар) бўйича ишлаш материални табақалаш зарур бўлган ёки катта гуруҳлар билан ишлаб бўлмайдиган (масалан, тўпни дарвозага йўллаш) пайтларда олиб борилади. Индивидуал машғулотлар яхши ўзлаштираётган ўқувчилар билан материални

чуқур эгаллаш пайтида ёки қолоқ ўқувчилар билан хатоларни бартараф этиш устида ишлаш вақтида ўтказилади.

Охирги пайтларда дарсларда, дардан ташқари ва тренировкада шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг энг самарали шаклларида бири — бу айланма тренировкадир. У машғулотнинг юқсри даражадаги умумий мотор зичлигини таъминлайди. Бу машқларни олиб боришнинг (кўпроқ жисмоний сифатларни тарбия — лаш учун) ўзига хос алоҳида ташкилий — услубий шакли ҳисобланади. Қўл тўпида айланма тренировкага яхши ўзлаштирилган машқлар киритилади. Уларнинг ёрдамида турли хил мушак гуруҳларига танлаб таъсир кўрсатилади, техник малакалар, жисмоний сифатлар тақомиллаш — тирилади.

Айланма тренировкада, одатда, 5—10 та машқдан иборат комплекс қўлланилади. Бу машқлар комплекси ҳамма гавда қисмлари ҳамда мушак гуруҳларини кетма — кет ишга жалб қилади. Аввал умумий жисмоний тайёр — гарлик машқлари маълум бир миқдорда такрорлашлар билан бажарилади, масалан, 1—2 та машқ елка мушагини ривожлантириш учун, 2 та — гавданинг олди мушакларини ривожлантириш учун; 2 та — оёқ мушаклари учун; 2 та — организмга умумий таъсир кўрсатиш учун, шунингдек эгилувчанлик, чаққонлик, ҳаракат мувозанатини ривожлантириш.

Ҳар бир машқ учун олдиндан жой тайёрланади. У “станция” деб аталади. Шуғулланувчилар бир вақтнинг ўзида 3—6 кишидан иборат гуруҳ бўлиб машқ бажарадилар. Машқни бажариб бўлиб, умумий сигнал бўйича гуруҳлар айлана бўйлаб жойлари билан алма — шадилар ва бошқа “станция” машқларини бажаришга киришадилар.

Машқларни меъёрлаш (ҳар бир станцияда ва умуман) қатъий равишда назорат қилинади. Аввал айланма тренировкага киритилган машқларнинг ўқувчилар томонидан охиригача такрорлаш имкониятлари (30 сек ичида) аниқланади, сўнгра ҳар бир станция учун меъёрлаш 30 сек ичида сўнги суръатгача бажарилган такрорлар сонининг

учдан бир қисми ёки кўпи билан ярмиси ҳисобидан келтириб чиқарилади. 1–2 ойдан сўнг янги назорат тестини ўтказиш ҳамда янги индивидуал кўрсаткичларга мувофиқ ҳолда айланма тренировка ҳажмини ўзгартириш мақсадга мувофиқдир.

Қўл тўпи бўйича ихтисослашаётганлар учун ҳисоб варақаларини (спортчи кундалигига ўхшаш) юритиш фойдалидир. Бу ерда ўқувчилар ўзларининг дастлабки натижалари, машқлардан олдин ва кейинги томир уриш кўрсаткичлари, тренировка юктамалари катталиклари, ўз ютуқларининг ўсишини ёзиб борадилар. Бундай назорат уларнинг саъй–ҳаракатларини фаоллаштиради ва бошқа синф, мактаб ўқувчиларининг машғулотларига бўлган кизиқишларини оширади.

Бундай тренировканинг битта айланаси 5–6 мин ни эгаллайди. Дарсда “айлана” 2–3 мартагача (тегишли тарзда машқланганликка эга бўлганда) такрорланиши мумкин. Машқларни бажариш хусусиятлари (уларнинг шиддати, давомийлиги, ҳар бир станциядаги ва айланадаги уринишлар сони) икки хил бўлиши мумкин: узоқ ва узлуксиз, станциялар орасида алмашишлар югуриб, тез суръатда бажарилса, айланалар орасида дам олиш эса кўп бўлмаса, ёки оралиқли – ҳар бир станция ва айланадан сўнг тегишли тикланиш даври келади.

Айланма тренировкада қўл тўпи бўйича материал аста–секин ўзлаштириб борилган сари, умумий жисмоний тайёргарлик машқлари махсус машқлар билан алмаштирилади, ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, балки ўйинчининг махсус кўникма ва малакаларини ривожлантириш масалалари ҳал этилади. Алоҳида станцияларда бундай машқлар қуйидагилар бўлиши мумкин: 10–25 м масофада туриб чегарага яқин суръатда тўп оширишни кўп марта такрорлаш, шеригига тўп ошириш ва илиб олиш (ёки девор олдида бажариш), ҳимоячининг квадрат бўйлаб ҳаракатланишлари, олдинга чиқиб олиб ҳужум қилишда тўпни кўп марта қабул қилиб олиш, узоқ масофага тўп ошириш, дарвозага қийин зарбаларни бериш (йиқилиб, блок устидан ошириб), турли хилдаги алдашларни (финтларни) бажариш, енгил

тўлдирма тўпларни ошириш (0,8 кг), 2, 3, 4, 5 кг ли тўлдирма тўпларни белгиланган усулда ошириш, тўсиқлар орасидан илон изи шаклида тўпни олиб юриш ва нишонга қарата отиш, “ярим шпагатлар”, силтанишлар ҳамда йиқилишлар, акробатика машқлари (дарвозабонлар учун) ва ҳ.к.

Дарсларни нафақат залларда, балки очиқ ҳавода – қўл тўпи учун мўлжалланган махсус ёки оддий бопқа очиқ ўйин майдонларида; стадионларда ёки табиий шароитда (ўрмонлар, боғ, дарё бўйида ва бошқ.) ҳам ўтказиши мумкин.

Бундай шароитларда ўтказиладиган дарслар ўқувчи–ларнинг жисмоний ривожланиши ва чиниқишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда қўл тўпининг асосий техника элементларини тез эгаллашга ёрдам беради.

Ўз–ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Дарснинг муваффақиятли ўтиши учун нималарга аҳамият бериш керак?
2. Дарснинг тайёргарлик қисми қандай вазифани бажаради?
3. Дарс таркибидаги асосий қисмнинг мақсади нима?
4. Дарснинг умумий ва мотор зичлиги деганда нимани тушунасиз ва уларни қандай аниқлайсиз?
5. Дарснинг хулоса қисмида қандай воситалардан фойдаланасиз?

Х БОБ

АЁЛЛАР ЖАМОАСИ ТАЙЁРЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ташкилотларда аёллар ўртасида гандбол бўйича машғулот ўтказиш жараёни

Гандбол — бу аёл организмни чиниқтириш хусусиятига эга бўлган спорт туридир. Тана тузилиши ва мушакларнинг ишлаши жиҳатидан эркак ва аёл организмни ажратиш мумкин. Аёлларнинг бўйи эркакларникига нисбатан паст, елкаси тор, оғирлиги камроқ бўлиб, тоси кенг, нисбатан мураккаб тузилишга эга.

Аёл ва эркаклар умуртқа поғонаси тузилиши билан ҳам фарқ қилади. Аёллар умуртқа поғонасининг кўкрак қафаси қисми эркакларникига қараганда қисқароқ, бўйин ва бел қисми эса узунроқ. Шу туфайли умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ. Аёлларда мушаклар эркакларникига қараганда камроқ. Улар эркаклар танасининг 40—45 фоизини ташкил қилса, аёлларда 30—35 фоизни ташкил қилади. Аёллар танасидаги ёғ қатлами 28—30 фоиз бўлса, эркакларда 18—20 фоизни ташкил қилади. Натижада машғулот пайтида мушак вазни ортади, лекин ўсиши талаб даражасига етмайди.

Аёллар мушак кучи эркакларникига нисбатан 10—30 фоиз кам. Шунинг учун аёллар танасининг эгиловчанлиги, мушакларнинг қайрилувчанлиги эркакларга нисбатан озгина пастроқ бўлади. Аёллар юқори ривожланиш қобилияти ва ҳаракатдаги эгиловчанлиги билан ажралиб туради.

Аёллар юрак уриши суръатининг юқорилиги ва қон босимининг пастлиги билан ҳам эркаклардан фарқ қилади. Мунтазам машғулотлар таъсирида аёлларда эркакларга нисбатан юрак уришида ҳам, қон айланишида ҳам камроқ ўзгариш содир бўлади. Эркаклар билан таққослаганда, аёлларда қон айланиши сустроқ. Нафас олиш тизими ҳам жинсларга кўра фарқ катта. Аёлларда эркакларга нисбатан нафас олиш хажми камроқ.

Жисмоний машқлар пайтида нафас олиш ва қон айланишидаги ўзгаришларга қараб жинсларни фарқлаш мумкин.

Аёлларда юрак уриши суръати ва қон айланиши тезлиги эркаклардагига нисбатан пастлиги билан фарқланади. Эркакларда ҳар дақиқада 37 л қон айланса, аёлларда 25 л қон айланиши таъкидланган.

Аёлларда азроб (ҳаво ютувчи) ва азнороб (тоза ҳавода ривожланувчи) бактерияларни қабул қилиш эркакларга нисбатан пастроқ.

Аёлларда ўпканинг тириклик сигими эркаклардагига нисбатан 25—30% камроқ. Бу қон айланиш билан боғлиқ (эркакларда 5—6 л қон, аёлларда эса 3,5—4,5 л).

Одамлар 20—30 ёшларида кислородни кўп истеъмол қиладилар.

Кислород камайганда, аёлларда ишлаш қобилияти ҳам камаяди. Шунинг учун аёлларда эркакларга нисбатан кислороднинг вазифаси паст.

Азроб ва анаэроб қобилият аёлларда меҳнат қилиш қобилиятини пасайтиради. Эркакларга нисбатан аёлларда меҳнатни тежаш ҳисобига оғирлик камроқ. Шунинг учун аёлларнинг меҳнат қобилияти, эркакларникига нисбатан пастроқ.

Аёл организмнинг биологик ўзига хос хусусиятлари

Ҳар қандай организмнинг ҳаётий фаолиятини умумий физиологик қонуниятлар белгилайди.

Аёл организми бир қатор ўзаро боғланган функционал ва физиологик хусусиятларга эга бўлиб, бир томондан ижтимоий—маиший шароитга таъсир қилса, бошқа томондан эса аёл организмнинг фаолиятига таъсир кўрсатади.

Аёл организми даврий ўзгаришлари билан фарқ қилади, яъни ҳар 21—30 кун оралигида барча аъзоларда (асаб, қон айланиш тизими) мураккаб жараёнлар билан кечадиган ҳайз кўриш даври такрорланиб туради.

Н.В.Свечникова таснифига кўра (1976) меъёр доирасидаги ҳайз кўриш 5 даврга бўлинади. Ҳайз кўриш

даври жинсий балоғатга етган аёлларда 11—16 ёшдан то 48—50 ёшгача давом этади. Идеал давр 28 кун давом этиб, бунда қатъий даврий ўзгаришлар кузатилади.

I фаза 3—5 кун давом этади (шиллик пардаларнинг катталашганидан қон кетиши мумкин).

II фаза (пролиферация даври) 8—9 кун давом этиб, у ҳайзнинг охиридан то тухумдоннинг етилишигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу фазанинг аолҳида хусусияти шундаки, фолликула (тук халтачаси оғзининг йирингли яллиғланиши) ривожланиши (тухумдонлар етиладиган пардада) ҳар хил вақтда йирингли яллиғланишга олиб келиши мумкин. Ёрилган фолликула ўрнида сариқ тана ички бези ҳосил бўлади, сариқ танадан прогестерон ажралади. Прогестерон ва эстрогенлар (жинсий гормонлар) таъсирида бачадон қалинлашади, унинг қон томирлари кенгайиб, қон билан тўлади, сариқ тана нобуд бўлиб, ҳайз кўрилади.

III фаза овуляция фазаси — шу ҳайз даврининг 12—16—кунларига оид бўлиб, 3—4 кун давом этади. Бунда фолликула етилаётганда (эксрогенлар) ажратади. Фолликула етилгач, ёрилиб, ундан етилган тухум ҳужайра чиқади, бу овуляция жараёни деб. аталиб, ёрилган фолликула ўрнида сариқ тана ички секреция бези ҳосил бўлади, сариқ танадан прогестерон ажралади.

IV фаза 8—9 кун давом этиб, бунда сариқ тана фаоллашади, прогестерон ажратади.

V фаза — ҳайз кўришгача бўлган давр — 4—5 кун давом этиб, ҳайз кўриш муддати қиз боланинг соғлиги, турмуш тарзига боғлиқ. Ҳайз жинсий аъзолар етилганидан кейин бошланади. Ҳайз кўриш муддати бошида ўзгарувчан бўлиб, кейинчалик аниқ бир вақтга тўғри келади. Баъзи аёлларда ҳайз кўриш олди ҳолати кузатилади, бунда аёл бўшашиши, кайфияти ўзгариши, боши айланиб, уйқуси бузилиб, юраги ўйнаши мумкин. Аёл организмининг меъёрдаги функционал ҳолати турмуш тарзининг бекаму кўст бўлишига, ёшланидан тўғри тарбиялаш ва парвариш қилишга боғлиқ. Бунда гигиена қоидаларига қатъий риоя қилиш, организмни чиниқтириш, овқатланиш, меҳнат ва дам олишни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний машқларни ўз

вақтида бажариш ҳал қилувчи аҳамиятга эга, лекин ҳайз даврида оғриқ 75—80% аёлларда кузатилган. Ҳайз даврида артериал қон босими бирмунча барқарор бўлади. Унинг 10—16 мм пасайишининг унчалик аҳамияти йўқ.

I—III фазада ҳайз кўришнинг асосий алмашинуви икки марта пасаяди, III фазада ҳарорат 0,6—0,8°C кўтарилиши V даврида эса пасайиши мумкин. Аёл организмдаги ўзгаришлар, даврий тебранишлар ҳайз жараёни учун қонунийдир. Спортчилар организмнинг функционал тебраниш ҳолати мушакларнинг ишлаш қобилиятига таъсир қилади. Бу унинг тез югуриши, кучида, чидамлилигида кўриниши мумкин. Гандболчи аёллар организми ҳам ҳар турли фазага турлича мослашган бўлиб, ҳайз даврида гандболчилардаги тезлик кўрсаткичи дастлабки 3 кунда 0,3 с га пасаяди, ҳайзнинг етилган тухум ҳужайралари чиқадиган 13—15 кунда ўртача 0,2 с га, IV фазада 4—кундан 13—кунгача — тезлик кўрсаткичи ошади. Овуляция даврининг пасайишидан кейин 16—17 кун давр кўрсаткичи юқори даражага этади. I—II фазага нисбатан 0,3 с га кўтарилади. Ҳайз олди даврида, яъни V фазада куч тезлиги 0,2 с га пасаяди. Ҳайз даврининг 4—кунида қувват кўрсаткичи анча ошади ва ҳайз даврининг 11—кунигача давом этади.

Тухум ҳужайра ажралишининг 13—14 кунлари қувват кўрсаткичлари пасаяди ва 17—кунга бориб кўтарилади, 28—кунга бориб — ҳайз бошланишидан олдин қувват кўрсаткичи пасаяди.

Гандболчиларда энг юқори кўрсаткич шу даврнинг 17—22—кунларида кузатилади. 24—кундан бу кўрсаткич пасайиб, 28—30—кунларга бориб жуда пасайиб кетади.

Гандболчиларнинг умумий иш қобилияти биринчи 3 кунда ва охириги 4 кунда анчагина пасаяди, 13—14—кунда озгина пасаяди. Ҳайз даврининг 5—дан 11—гача ва 16—дан 25—кунлари анча кўтарилади.

Демак, гандболчилар иш қобилиятининг ривожланиши ҳар хил кўрсаткичга эга бўлиши қонунийлиги билан характерланади. Мушаклар иш қобилиятининг пасайиши аввалги 3—4—кун ичида ва 25—28—кунларда кузатилади. 13—14—кунларда эса озгина пасайиши кузатилади.

Гандболчи қизларнинг жисмоний сифатларини уларнинг менструал циклига кўра дастурлаш аҳамияти

Гандболчи қизларнинг усуллар техника ва такти — касини сифатли бажаришида улар жисмоний тайёргарлиги юқори ёки пастлигининг катта аҳамияти бор. Шунинг учун спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги, техника ва тактикани яхши ўрганиши ўқув — машқ пайтида юқори ўрин эгаллайди.

Аёл гандболчиларнинг ўзгариб туришлари, яъни менструал циклари ўзларини тўлиқ жисмонан бақувват ҳис қилмасликларини билган ҳолда аёл жамоаларини мураббийларига ҳар бир спортчининг менструал циклини билиб олишлари лозим. Агарда ҳаммаси жойида бўлса ҳам, физиологик томондан организм кучсизланишини эъти — борга олиш керак. Ўзини ёмон ҳис қилиб, цикли ўзгарган спортчи тухумдонлар фаоллигини камайтириш лозим. Буларни ҳаммасини амалга олиб тренировка вақтларини менструал циклини II ва IV фазаларда кучайтириш мумкин ва тескари тренировканинг биринчи 3—4 кунни 13—14 — кунда ва 25—28 — кунларда кучайтириш мумкин. Айтиб ўтилган кунларда тренировка вақтлари ҳар бир спортчини уни кўриш вақтларини жиддийлик билан кузатиб боришни талаб қилади.

Ҳайз кўришнинг биринчи фазаси 1—2 — кунларида қуйидагиларни тавсия этса бўлади:

- организмни функциясини ушлаб туриш;
- эгилувчанлик ёки эгилувчанлик ва умумий эгик — ликни ривожлантириш.

Бундай пайтда ЮҚС 100—120 зарб/мин бўлиши керак, оғирлик ҳам машғулот давомийлиги 60—70 мин.

Тайёрланувчи қисм 20—25 мин. Асосийси 35—40 мин ва яқунловчи қисм 5 мин.

Шуғулланаётган пайтда суръат ва ритм меъёрда бўлиши, машғулотни ўйин сифатида ўтказиш, орга — низмнинг ўзгаришини кузатиш, пульсни ушлаб бориш лозим. Суяклар, қорин учун пресс, сакраш, тезликни ошириш қатъиян ман этилади.

Машғулотдан сўнг гигиена учун душ, пассив ҳордиқ

(ётган ҳолатда), елка суякларида қисқа вақт тинч — лантирувчи массаж.

I фазанинг 3—5 кунлари қуйидагилар тавсия этилади:

- эпчилликни ривожлантириш;
- оёқ ва орқа суякларини бақувватлантириш;
- эгилувчанликни ошириш.

Пульс режими 120—140 зарб/мин, ўртача машғулот вақти 90 мин, тайёрланувчи вақт 30 мин, асосий — 50 мин, яқунловчи 10 мин.

Машғулот ўртача гуруҳларга бўлинган машқлардан бошланиб, сўнгра асосий қисмга айлантирилади, уларни жадаллаштирилади ва бирнеча бор такрорланади. Шуғулланувчининг организмидаги ўзгаришлардан хабар олиб турилади. Дам олаётган пайтларида ЮҚС ва артерия босими ўлчанади. Шуғуллангандан сўнг душ, ётган ҳолда пассив дам олиш, оёқ ва қўлга қисқа вақтли массаж.

II фазада 6—12 — кунлари қуйидагилар тавсия этилади:

- кучни, тезликни ошириш;
- умумий эпчилликни ошириш;
- жисмоний фаолликни ошириш;
- эпчилликни ошириш;
- кучни ошириш;
- ҳаракатчанликни, эгилувчанликни, уддабурон — ликни ошириш.

II фазанинг биринчи кунларида ва 6—8 — кунларида машғулот давомийлиги 90 мин, бунда 60 мин асосий бўлим. Пульснинг режими 120—160 зарб/мин. Оғирлик ҳамма машқлар. Айланма машғулот бўйига қилинади. Умуман 1—2 — кунлари уларни 3—4 куч қилиш лозим. Шуғулланувчининг машқ техникасини, ўзини тутиши, ЮҚС ва артериал босимини текшириб бориш зарур. Машқлар ўртасидаги дам пайтида қисқа пайтли "вибрацион" массаж олиш.

Машғулотдан сўнг гигиена душ, бассейнда чўмилиш, оёқ суяклари учун массаж, сув муолажаларидан сўнг суст дам (10—15 мин), ухладан олдин орқа суяклар учун тинчлантирувчи қўл массажи.

9–12–кунларда машқлар вақти 120 мин (асосий бўлим 80 мин) катта оғирлик.

Пульс режими минутига 160–180. Машқларни айлана машғулот бўйича тўлиқ бажариш ЮҚС ва организм ортидан кузатиб бориш. Машғулотдан сўнг дарҳол сув муолажалари. Қисқа муддатли терлаш усуллари (сауна ёки ванна), уйқудан олдин тинчлантирувчи массаж.

III фазада (овуляция) 13–14–15–кунлари қуйида – гилар тавсия этилади:

- тезлик кучини ошириш;
- тезлик кучини, эпчилликни ошириш;
- жисмоний фаолиятни ошириш;
- тезликни ошириш;
- умумий эпчилликни ошириш;

– болдирларнинг ҳаракатчанлигини ва эгилувчанликни ошириш. Пульс режими 13–14–кун 120–140 зарб/мин, 15–кун 160–180 зарб/мин. Машғулот вақти биринчи 2 кунда 90 мин, кичик юклама 3 кун, машғулот давомийлиги 120 мин, ўртача юклама.

Пульс режими 140–160 зарб/мин. Дам пайтларида бўшаштириш ва эгилувчанлик машқларини бажариш.

Машқларни бажариш суръати ўрта. ЮҚС ва артериал босим бўйича шугулланувчи организмнинг функциясини кузатиш.

Якунловчи бўлимда фазанинг овуляциясида пресс қилиш ҳар хил шаклда тавсия этилади. Машғулотдан сўнг шифокор тавсияси бўйича сув муолажалари, сув остида гидромассаж, душ, қисқа вақтли қуруқ ванна ва улардан сўнг оёқ суякларини учун массаж қилиш лозим.

IV фазада 18–24–кунларида қуйидагиларни тавсия этса бўлади:

- куч самарасини ошириш;
- тезлик – куч самарасини ошириш;
- эпчилликни ошириш;
- тез эпчилликни ошириш;
- тезлик самарасини ошириш.

Фазанинг биринчи кунларида кучлиир ва ўртача юкламаларни кетма – кетлик билан ишлатиш. Пульс режими 140–160, 160–180 зарб/мин. Ҳар бир кейинги юклама

спортчи организмни кузатиб бориб режалаштирилади. Машқларни бажариш пайтида оғирликлар билан тавсия этилади, эгилувчанлик 3 хилда бажарилади (актив, пассив).

Машқларнинг давомийлиги 90–120 мин бўлиши шарт. Юклама ўзи билан жисмоний чарчашни олиб келиши керак. Бу фазанинг охириги кунларида машғулот юкламасини ошириш зарур, чунки ҳайз кўришдан олдинги вақтда булар пасаяди. Пульс режими 160–180 зарб/мин. Давомийлиги 180 мин, ҳамма машқлар юқори суръатда ва тўлиқ бажарилади.

Ўтириш, сакраш машқлари тавсия этилади. Машқ пайтида гандболчининг юрак, асаб суякларига катта аҳамият бериш керак.

Машғулотдан сўнг сувлик муолажалари, яъни қисқа муддатли сауна, бассейнда сузиш, оёқ учун сув остида гидромассаж қилинади.

V фазада 25–28–кунларда қуйидагилар бажарилади:

- умумий эпчилликни ушлаб туриш;
- жисмоний фаолликни, иш қобилиятини ушлаб туриш;

Гандболчиларнинг ўзларини қандай ҳис қилишларидан қатъи назар, пульс режими 130–150 ёки 110–120 зарб/мин. Машғулот давомийлиги 60–70 мин.

Машқлар суръати суст. Асабни бузиш ёки сиқилиш керак эмас. Дарсларда яхши кайфият. Тезкор машқларда сакраш, отилиш, йиқилиш мумкин эмас. Машқлардан кейин душ тавсия этилади.

Юқорида барча айтиб ўтилган нарсалар ҳайз кўриш, унинг фазалари кўра ўқув машғулотини тўғри йўлга қўйишда, суръатни оширишда, спортчининг жисмоний фаолиятини оширишда қўл келади.

Айтилган спортчининг организми I ва V фазаларда жисмоний фаоллиги пасайган ҳолда бўлса ҳам қийин – чиликсиз II ва IV фазаларида эпчилликни ошира олади. Албатта фақат доимгидек қилинган умумий машғулот юкламаини ҳайз пайтида ўзгартириш кўпроқ фойдали.

Буларни билиб, юклама ўз вақтида берилса, ноҳуш ўзгаришлар ёки лат ейишлар одди олинади.

Шундай экан, ҳайз кўриш пайтидаги ҳар хил

фазаларни ўрганиш учун қилинган дастур гандбол-чиларнинг жисмоний фаоллигини, спорт машғулоти юкламаларини оширишда катта роль ўйнайди. Лекин гандболчиларнинг жисмоний фаоллигини ошириш ўқув-машқ дастурининг фақат бошланғич бўлимида ишлатилса, мақсадга мувофиқ бўлар эди. Кейинчалик жисмоний фаолликни ошириш, юкламаларнинг аёллар организмига таъсири ўқув машғулоти дастурлаш лозим. Шунинг учун доимо ҳар бир гандболчининг ҳайз циклини назоратта олиш шарт.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Аёллар организмининг биологик хусусиятлари.
2. Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда бери-ладиган юкламаларнинг хусусиятлари қандай?
3. Ҳайз кўриш нима ва унинг давомийлиги қандай?
4. Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда тиббий ва педагогик назоратнинг аҳамиятини очиб беринг.

XI БОБ

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ

Қўл түпи мусобақалари ўқув-машғулоти ишларининг асосий қисмини ташкил этади. У шуғулланувчиларнинг машғулотларга қизиқишини оширади, мамлакатда қўл түпини оммавий ривожлантиришга ёрдам беради. Гандболчи ўйинларда мунтазам қатнашмай туриб юқори натижаларга эриша олмайди. Мусобақалар мусобақа қатнашчиларининг ва, умуман, жамоанинг жисмоний, техник, тактик ва ахлоқий-иродавий тайёргарлиги даражасини аниқлайди, ўқув-машғулоти жараёнининг аҳволи ва йўналишини аниқлаш имконини беради. Мусобақа натижалари ўқув-машғулоти ишларини яқунлаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалар қатъийликни, ғалабага эришиш йўлидаги ирода кучини, жамоа, туман, шаҳар, республика, қолаверса, мамлакат олдидаги масъулият ҳиссини тарбиялайди. Ўйинчиларнинг эмоционал кескинлиги гандболчиларнинг руҳий хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Мусобақаларни бошқариш

Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга умумий раҳбарликни амалга оширадиган ташкилот, шунингдек, мусобақани ўтказиш учун аниқ жавобгар шахс бўлиши, мусобақалар жойини тайёрлаш, спортчи ва ҳакамларни кутиб олиш, жойлаштириш, овқатлантириш, уларга тиббий хизмат кўрсатиш, шунингдек, маданий тадбирларни ўтказиш учун ҳам жавобгар тайинланиши ҳерак.

Мусобақа турлари

Олдига қўйилган вазифаларига қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Маданият ишлари ва спорт Вазирлиги томонидан тасдиқланган спорт таснифи талаб —

ларига мувофиқ ташкил этиладиган ҳамда натижаларига кўра ғолиб ва чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга киради.

Мусобақаларнинг асосий тури — тақвим мусобақалари бўлиб, улар спорт тадбирларининг ягона тақвимий режасида назарда тутилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади. Мусобақанинг асосий турларига: биринчилик ёки чемпионатлар, кубок мусобақалари, саралаш мусобақалари киради.

Биринчилик ёки чемпионатлар — энг масъулиятли мусобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича ғолиб жамоаларга чемпионлик унвони берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури жамоалар кучини ҳолисона баҳолашга, олиб борилаётган ўқув—машғулот ишининг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақаларига жуда кўп жамоаларни жалб этиш мумкин ва улар ғолибни қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан танлаб олиш таомили бўйича ўтказилади.

Саралаш мусобақалари мусобақанинг кейинги босқичида қатнашиш учун энг кучли жамоаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақанинг ёрдамчи турларига куйидагилар киради: назорат учрашувлари, ўртоқлик учрашувлари, қисқартирилган мусобақалар.

Назорат учрашувлари жамоаларни бўлажак мусобақаларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

Ўртоқлик учрашувлар ўқув—машғулот мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар режасида ўтказилади.

Қисқартирилган мусобақалар бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар, одатда, байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиш ёки ёпилиш кунларига режалаштирилади.

Мусобақаларни режалаштириш

Гандбол мусобақаларини режалаштириш марказлаштирилган тарзда амалга оширилади. Ўзбекистон

Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги барча идоралар ва спорт ташкилотлари билан келишиб, мусобақаларнинг тақвим режасини ишлаб чиқади.

Ўзбекистон Республикаси гандбол федерациясининг вилоят, ўлка ва шаҳар мусобақалари йиғма тақвим режасини юқори ташкилотлар томонидан режалаштирилган мусобақаларни ҳисобга олган ҳолда тузиши мақсадга мувофиқдир.

Зарур ўзгартиришлар киритилгандан кейин, гандбол бўйича умумий йиғма режа тегишли жисмоний тарбия ва спорт кўмиталарининг оммавий спорт тадбирлари режасига киритилади ҳамда барча спорт ташкилотлари учун мажбурий ҳисобланади.

МУСОБАҚА ЎТКАЗИШ ТИЗИМЛАРИ

Мусобақа ўтказишда асосан икки тизим — айланма тизим ва чиқиб кетиш тизими қўлланилади. Бошқа ҳамма тизимлар шунга асосланган бўлади.

Айланма тизим

Мусобақа ўйинларини айланма тизим бўйича ўтказиш учун жамоалар бир—бирлари билан бир мартаба учрашишлари керак. Агар мусобақа бир даврада ўтказилса, бир марта учрашишади. Энг тўғри йўл — мусобақани икки даврада ўтказишдир. Айланма тизим бўйича мусобақада учрашганларнинг ҳамма ўринлари белгиланади. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Давра тизимини ўтказиш тартиби, мусобақага қатнашувчи жамоа тартиб рақамлари қуръа ўтказилгандан сўнг белгиланади. Жамоа номерлари белгилангандан сўнг шу номерларга асосланиб ўйин жадвали тузилади. Давра тизимининг ўйин тақвимларини эса икки хил усулда тузиш мумкин:

Биринчи усул: Тақвимнинг тузилиши мусобақага қатнашувчи жамоалар сонига боғлиқ. Бунинг учун жамоалар сонига яқин тоқ сон олинади ва шунга лойиқ вертикал чизиқлар чизилади. Масалан: 6 жамоа олсак, унга

яқин тоқ — 5, демак, беш вертикал чизиқ чизилади. 8 жамоа олсак унга яқин тоқ сон — 7 ва ҳоказо.

Сўнгра биринчи вертикал чизиқнинг тагига биринчи рақам қўйилади. Қатнашувчи қолган жамоаларнинг тартиб рақамини эса шу чизиқнинг ўнг тарафидан кетма-кет юқорига, кейин пастга қараб соат стрелкасига қарама-қарши равишда чизиқнинг чап тарафидан ёзилади (1—жадвал, 1—устун).

Вертикал чизиқларнинг таги ва устига, тагидан бошлаб иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сонига яқин тоқ сонигача, чапдан ўнгга қараб биттадан устун ташлаб жамоаларнинг рақамлари ёзилади. (1—жадвал). Бу рақамлар вертикал чизиқларининг ўнг ва чап тарафига қатнашувчи жамоаларни ёзишга дастлабки рақам бўлиб хизмат қилади.

Қолган рақамлар соат стрелкасига қарама-қарши, вертикал чизиқ тагидаги рақамдан кўпайтирилиб, вертикал чизиқ тепасидаги рақамдан эса камайтирилиб ёзилади. Шу графалар тўлдирилгандан сўнг ўйин календари тузилади. Бунинг учун вертикал чизиқларининг икки томонидаги бир-бирига паралел рақамларни жуфтлаб қўшиб ёзиш зарур.

Иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сони тоқ бўлса, у ҳолда вертикал чизиқларнинг устидаги ва тагидаги рақамлар шу кунги ўйинда иштирок этмайдиган жамоаларни кўрсатади. Ўйиннинг тақвим куни жадвалини тузишда бўш рақамлар (вертикал чизиқларнинг усти ва тагидаги) охириги жамоа билан бошланади. (бизнинг мисолимизда 1—6 билан).

1—жадвал

6—жамоага тақвим тузиш

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

Ўйиннинг тақвим кунлари

1-кун	2-кун	3-кун	4-кун	5-кун
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Иккинчи усул: Бу оддий усул ўйин жараёнида майдон алмаштириш ҳеч қандай роль ўйнамаганда, яъни мусобақа бир жойда ўтказилганда қўлланилади. Бу усул бевосита тақвим кунлари тартиби билан тузилади. Қатнашувчи жамоалар сонига мос рақамлар (жамоалар сони жуфт бўлса), юқоридан чап тарафдаги биринчи рақамдан бошлаб икки устунга ёзиб чиқилади. Сўнгра иккинчи рақамдан бошлаб, биринчи рақамга қарама-қарши соат стрелкасига кетма-кет бошқа рақамлар иккинчи устунга ёзилади. Кейинги тақвим кунларда рақамларни, биринчи рақамни бир жойда, яъни олдинги жойда қолдириб соат стрелкасига қарама-қарши бошқа рақамлар силжитилади. Агар мусобақага қатнашадиган жамоалар сони тоқ бўлса, охириги жуфт сонлар ўрнига ноль рақами қўйилади, қолган рақамлар эса жой-жойида қолдирилади. Ноль рақами билан жуфтлашган жамоа шу тақвим куни ўйнамайди.

2 жадвал

Тақвим бўйича ўйин кунларини 7 жамоага иккинчи усул билан тақсимлаш

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

Мусобақани айланма тизим бўйича ўтказишга кетган вақтни аниқлаш учун умумий ўйинлар ҳисобини олиш керак. Бу қуйидаги формула билан аниқланади.

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

M — ўйинлар сони;

K — мусобақада қатнашувчи жамоалар сони.

Ўйин жадвалини тузишда тақвим бўйича ўйин кунлари орасидаги вақтга аҳамият бериш керак. Агар жамоалар бошқа жойга бориб ўйнаши керак бўлса, мусобақа бошланишидан бир кун олдин келишади. Агар мусобақа бир жойда ўтказиладиган бўлса, учрашув орасидаги вақт жамоаларнинг машқ қилиши ва дам олишига етарли бўлиши керак.

Ўйиндан ютилгандан сўнг чиқиб кетиш тизими

Бу тизим қоида бўйича қатнашадиган жамоалар сони кўп бўлса, оз муҳлат ичида мусобақани ўтказиш учун қўлланилади.

Ютқазган жамоалар мусобақани давом этгирмайди. Мусобақа тақвимининг сеткасини тузиш учун мусобақага қатнашувчи жамоаларнинг сонини аниқлаб, сўнг қуръа ташлаш ўтказилади. Қуръа ташлаш ўтказилгандан сўнг ташган рақамлар тартиб билан ёзилади. Шундай қилиб учрашадиган жамоалар қуръа ташлаш орқали маълум бўлади. Жамоалар сонига биноан сетка тузилади.

Агар жамоалар сони 2 нинг қандайдир даражасига тенг бўлса:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ ва ҳоказо), бундай ҳолларда ҳамма жамоалар учрашувини биринчи даврада бошлайдилар. Агар қатнашувчи жамоалар сони 2^n даражасига тенг бўлмаса, у ҳолда иккинчи даврага қолган жамоалар сони 2^n даражасига тенг бўлиши керак.

Демак, жамоаларнинг бир қисми биринчи кундан, иккинчи қисми иккинчи кундан бошлаб учрашадилар. Биринчи кунда учрашувчи жамоалар сонини аниқлаш учун қуйидаги формуладан фойдаланилади:

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

K — биринчи кундан ўйинга қатнашадиган жамоалар сони;

M — мусобақага қатнашувчи жамоалар сони;

2^n — қатнашувчи жамоалар сонига энг яқин 2 сони — нинг даражаси. Масалан; ўйинга қатнашувчи жамоалар сони 11. Шу сонга сетка тузиш зарурдир. Бунинг учун 11—га энг яқин 2^n даражаси олинади. Бу сон $2^4 = 16$ бўлади. Сўнг 16 дан қатнашувчи жамоалар сони айирилади. $16 - 11 = 5$

Айириш натижасида қолган беш — жамоалар сони бўлиб, ўйиннинг иккинчи даврасидан мусобақага кўшилади. Ўйиннинг 2—даражасидан кўшилидиган жамоалар сони тоқ бўлса, сетканинг юқорисига қараганда пастга бир жамоани кўп қўямиз.

11 жамоага сетка тузиш



Ютилгандан сўнг чиқиб кетиш тизимининг ютуғи шундан иборат: мусобақага қатнашувчи жамоалар сонининг кўплигига қарамай қисқа вақт ичида фолиблар аниқланади.

Аmmo бу тизимнинг муҳим камчилиги — учрашувчи жамоалар жуфти қуръа ташлаш натижасида аниқланади. Бу эса тасодифий нарса, чунки энг кучли икки жамоа қуръа натижасида бир сеткага тушиб қолиши мумкин. Шу иккала жамоанинг бири финалгача мусобақани давом

этирмай, чиқиб кетиши керак. Бунинг натижасида финалга кучсиз жамоа чиқади.

Бу тизимда, одатда, биринчи уч ўрин аниқланади.

1 — ўрин — финал ғолиби.

2 — ўрин — финалда мағлубиятга учраган жамоа.

3 — ўрин — ярим финалда мағлубиятга учраган жамоалар учрашуви ғолиби.

МУСОБАҚА НИЗОМИ

Совринли ўринлар, шунингдек, мусобақада қатнашувчи жамоалар ёки жисмоний тарбия жамоалари (натижалар клублар бўйича ҳисобга олинганда) эгаллайдиган барча кейинги ўринлар аниқланадиган бирон-бир расмий мусобақа ўтказишдан аввал мусобақа ҳақидаги низом тузилган бўлиши керак. Бу низом гандбол федерацияси ёки мусобақани ўтказувчи бошқа бирор ташкилот томонидан тасдиқланади.

Мусобақа ҳақидаги низом катта юридик кучга эга бўлган ҳужжатдир. Унда асосий ташкилий ва техник шарт-шароитлар аниқ баён қилинган бўлади. Низом ўқув-масъул ишларининг мазмунини белгилаб беради, чунки жамоаларнинг ташкилий-услубий тайёргарлиги бўлажак мусобақаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Мусобақада қатнашувчи жамоаларнинг тайёргарлик кўриш учун етарли вақтга эга бўлишлари назарда тутилиб, низом одиндан тасдиқланиши ва тарқатилиши керак.

Мусобақани ўтказиш даврида тасдиқланган низомдан четга чиқишга йўл қўйилмайди, акс ҳолда мазкур мусобақа уни ўтказиётган ташкилотнинг обрўйига путур етказади ва кераксиз низоларни келтириб чиқаради, холос.

Мусобақа низомида қуйидаги масалалар акс эттирилган бўлиши керак:

1. Ўтказиладиган мусобақанинг мақсади ва вазифалари.

2. Мусобақанинг ким томонидан ўтказиладигани (федерация, ташкилий қўмита ва ҳоказолар).

3. Мусобақа ўтказиш муддатлари ва шартлари.

4. Мусобақага қўйиладиган жамоалар сони ва номи, «заявка»га киритиладиган қатнашчиларнинг максимал миқдори.

5. Мусобақа ўтказиладиган ўйин тизими (давралар — бир ёки икки давралар, мағлубиятдан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган, аралаш тизим).

6. Ҳисобга олиш тизими ва жамоаларнинг (натижалар клублар бўйича ҳисобланганда) эгаллаган ўринларини аниқлаш тартиби.

7. Мусобақанинг алоҳида шартлари (қандай ҳолларда ўйинда қўшимча вақт белгиланиши ва унинг давомийлиги, ўйин дуранг билан тугалланганда ёки ўтказилган мусобақа натижасида очколар сони тенг бўлганда ғолибни аниқлаш усуллари, ўйин қоидаларида кўрсатилганидан ташқари нечта заҳирадаги ўйинчини алмаштириш мумкинлиги ва ҳоказолар).

8. Жамоаларни ва мусобақа қатнашчиларини расмийлаштириш тартиби, шакли, ўйинчиларнинг талаб-номалар бериш ва қайта талабнома бериш муддати.

9. Мусобақаларни олиб борадиган ҳакамлар ҳайъатининг номи.

10. Ўтказилган ўйинга норозилик билдириш ва уни қараб чиқиш, шунингдек, ўйинчиларни майдондан чиқариб юбориш ёки уларни огоҳлантириш билан боғлиқ бўлган интизом масалаларини кўриб чиқиш тартиби.

11. Ўйинчилари интизомни бузганлиги учун жамоаларнинг жавобгарлиги ҳамда майдон(спорт зал) ва клублар маъмуриятининг ўйин ўтказиш вақтида тартиб сақланиши учун жавобгар бўлиши.

12. Мусобақа ўтказиладиган жойлар ва уларга қўйиладиган талаблар.

13. Ғолибларни мукофотлаш ҳамда охириги ўринларни эгаллаган жамоанинг ёки жамоаларнинг кейинги худди шундай мусобақада қатнашиш шартлари.

**2005 ЙИЛ ГАНДБОЛ БЎЙИЧА ЭРКАКЛАР, АЁЛЛАР,
ЎСМИР БОЛАЛАР ВА ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА
ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЧЕМПИОНАТИ ВА КУБОКЛАРИ
МУСОБАҚАЛАРИНИНГ**

Н И З О М И

1. Мақсад ва вазифалар

Ўзбекистон Республикаси чемпионати ва кубок мусобақалари қуйидаги мақсадларда ўтказилади:

— кучли жамоаларни, клуб ва ўйинчиларни аниқлаш, уларни Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда иштирок этувчи Ўзбекистон Республикаси терма жамоасига саралаш;

- гандболчиларнинг спорт маҳоратини ошириш;
- чемпионат ва кубок голибларини аниқлаш;
- Республикада гандболни оммавийлаштириш.

1. МУСОБАҚАГА РАЎБАРЛИК КИЛИШ

Мусобақалар 2001 йил Жаҳон Гандбол федерацияси томонидан тасдиқланган масъул қоида бўйича ўтказилади.

Мусобақани ўтказиш Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги, спорт ўйинлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби ва Ўзбекистон гандбол федерацияси билан ҳамкорликда амалга оширилади.

Мусобақани ўтказиш бевосита ЎзГФ томонидан тасдиқланган ҳакамлар зиммасига юклатилади.

Мусобақаларни ўтказиш жойи, ҳакам ва жамоаларни кутиб олиш, жойлаштириш, овқатлантириш ҳамда кузатиб қўйиш вилоят гандбол федерацияси ва мусобақа эгаси бўлган жамоа зиммасига юклатилади.

1. МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШ ВАҚТИ ВА ЖОЙИ

1. Ўзбекистон Республикаси чемпионатлари айланма тизимда ўтказилади

Тур	Жамоалар	Муддати	Ўтказиш жойи
I тур	Эркаklar	21 – 27 феврал	Андижон ш.
	Аёллар	21 – 27 феврал	Олмалик ш.
II тур	Эркаklar	9 – 15 март	Самарқанд ш.
	Аёллар	16 – 22 март	Самарқанд ш.
III тур	Эркаklar	11 – 17 апрел	Фарғона ш.
	Аёллар	18 – 24 апрел	Фарғона ш.
IV тур	Эркаklar	6 – 12 июн	Тошкент ш.
	Аёллар	13 – 19 июн	Тошкент ш.

2. Мустақил Ўзбекистон кубоги

1. Эркаklar жамоалари 12 – 16 сентябр Тошкент ш.
2. Аёллар жамоалари 19 – 25 сентябр Тошкент ш.

3. Ўзбекистон кубоги

1. Эркаklar жамоалари 12 – 16 сентябр Фарғона ш.
2. Аёллар жамоалари 19 – 25 сентябр Олмалик ш.

4. Ўзбекистон биринчилиги

1. 1986 – 87 йилда туғилган ўсмирлар	2 – 8 май	Андижон ш.
2. 1986 – 87 йилда туғилган қизлар	10 – 17 май	Самарқанд ш.
3. 1989 – 90 йилда туғилган ўсмирлар	7 – 13 ноябр	Фарғона ш.
4. 1989 – 90 йилда туғилган қизлар	14 – 20 ноябр	Самарқанд ш.
5. 1991 – 92 йилда туғилган болалар	Белгиланаётган вақтда	Белгиланаётган жойда
6. 1991 – 92 йилда туғилган қизлар	Белгиланаётган вақтда	Белгиланаётган жойда

4. МУСОБАҚА ҚАТНАШЧИЛАРИ

Ўзбекистон чемпионати ва Кубокларига клуб жамоалари, БЎСМ, спорт ташкилотлари, вилоятлар, Қорақалпоғистон ва Тошкент шаҳар БЎСМлари иштирок этишига рухсат этилади.

Жамоа таркиби 20 киши, шу жумладан, Гандбол Федерацияси лицензиясига эга бўлган 16 ўйинчи, 2 мураббий (тренер), шифокор — уқаловчи ва жамоа вакили.

Вилоятлар Қорақалпоғистон ва Тошкент шаҳар ғолиблигини қўлга киритган ўсмирлар ҳамда қизлар жамоалари, Ўзбекистон Республикаси биринчилик мусобақаларига қатнашишига рухсат берилади.

Жамоа таркиби 14 киши, шу жумладан, 12 ўйинчи, 1 мураббий, 1 ҳакам.

Ҳар бир тур ёки биринчиликка иштирок этувчи жамоалар ҳакамлар ҳайъати вилоят спорт қўмитаси, маҳаллий тиббий диспансер ва қатнашувчи клуб томонидан тасдиқланган 2 нусхадаги талабномани (заявка) топшириши шарт.

Ўйинчи Чемпионат ва Кубок давомида фақат битта жамоада (клубда) ўйнаши мумкин.

Айрим ҳолатларда, яъни ҳарбий хизматга чақирилганда ва заҳирага чиққанда, доимий яшаш учун бошқа жойга кўчганда, олий ўқув юр்தларига кирганда, Федерация ижроқўми рухсати билан бошқа жамоага ўтиши мумкин.

Республика терма жамоа заҳираларини тайёрлаш мақсадида, Тошкент шаҳар мактаб ва ёшлар жамоалари Республика терма жамоаси сифатида Чемпионат ва Кубок мусобақаларида иштирок этишига рухсат берилади.

Бир жамоадан иккинчи жамоага ўтиш муддати 2004 йил 1 декабрдан 2005 йил 25 январгача белгиланади.

Ўзбекистон терма жамоа ўйинчилари ва стажерларининг бошқа жамоага ўтиши фақат ЎЗРГФ ижроқўми рухсати билан амалга оширилади.

Мусобақаларга иштирок этиш учун бериладиган талабномалар ҳар бир тур бошланишидан 3 кун аввал ҳар бир ўйинчи учун 10000 (ўн минг) сўм миқдорида Гандбол

Федерацияси ҳисобига бадал ўтказилгандан сўнг кўрилади.

Ўзбекистон Республикаси клублари ўйинчиси Рес — публиканинг бошқа клубларига ўтиш гандбол федерацияси ҳисобига 5000 (беш минг) сўм миқдорида пул ўтказгандан сўнг амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси клублари ўйинчилари МДҲ (СНГ) ҳамда чет эл клубларига ўтадиган бўлса, 200 АКШ доллари миллий валюта курси ҳисобида Гандбол Федерацияси ҳисобига ўтказиши лозим.

Мусобақанинг 1 — турига келган куни барча жамоалар ҳакамлар ҳайъатига қуйидаги ҳужжатларни тақдим этишлари шарт:

– номдор талабнома (исми шарифи, отасининг исми, туғилган кун, ой, йили, спорт унвони, бўйи ва ўйинчининг рақами, доимий яшаш жойи, иш жойи, ўқиш ва хизмат жойи);

– шахсни тасдиқловчи ҳужжат (ксеро — нусхаси);

– пул тўланганлиги тўғрисида ҳужжат нусхаси;

– иштирок этувчи жамоа клубининг манзили, телефони, факси ва маълумоти.

Юқоридаги кўрсатилган ҳужжатлар асосида ўйинчи ва тренерларга лицензиялар берилади.

Лицензия мусобақаларга иштирок этиш учун асосий юридик ҳужжат ҳисобланади. Лицензия нархи — 1000 (бир минг) сўм.

5. ИМТИЁЗЛИ ШАРТЛАР

Ўзбекистон биринчилигида ғолиб бўлган 1986—87 йилда туғилган йигит — қизлар ЎзДЖТИ ва жисмоний тарбия факултети мавжуд бўлган олий ўқув юр்தларига имтиёзли равишда киришга номзодлик ҳуқуқига эга — дирлар.

6. ЖАМОА НАТИЖАЛАРИНИ АНИҚЛАШ

Чемпионатда жамоанинг эгаллаган ўрни, Кубок ва биринчиликда барча ўйинларида энг кўп очко тўплаган жамоа ҳисобланади.

Жамоага ғалаба учун 2 очко, дуранг учун 1 очко, мағлубият учун 0 очко, ўйинга келмаган жамоага 0:10 натижа қайд этилади.

Чемпионат ва биринчиликда икки ва ундан ортиқ жамоалар тўплаган очколари бир хил бўлса, учтунлик қуйидагича аниқланади:

– жамоалар ўртасидаги учрашувларда кўп очко тўплаган жамоа;

– барча ўйинларда кўп ғалабага эришган жамоа;

– жамоалар ўртасида ўтказилган ўйинда киритилган ва қўйиб юборилган тўплар фарқи;

– барча ўйинларда киритилган ва қўйиб юборилган тўплар фарқи.

Кубок мусобақаларида икки жамоа учрашувида дуранг қайд этилса, ғолибни аниқлаш қуйидагича ҳал этилади:

– 2 марта (5 дақиқалик икки тайм) қўшимча вақт берилади.

– 7 метрлик жарима тўпи отиш (5 тадан) ва ғолиб аниқланганича.

Агар жамоалар ўйинга узрли сабаб билан кеч қолса ёки келмай қолса, у ҳолда қолдирилган ўйин муддати бош ҳакамлар ҳайъати қарори билан белгиланади.

Ўйинга сабабсиз келмаган ёки ўйин вақти тугамасдан майдонни тарк этган жамоа мусобақадан четлаштирилади ва учрашувда эришган ғалабалари бекор қилинади. Жамоанинг хулқ –атвори Ўзбекистон Ганбол Федерацияси президиумида кўриб чиқилади.

7. МУСОБАҚА ЎТКАЗИЛИШ ЖОЙЛАРИГА ТАЛАБЛАР

Ўзбекистон чемпионати, Кубоклари ва биринчи –ликлари ХГФ томонидан тасдиқланган халқаро қоида бўйича, мазкур Низом асосида ёниқ иншоотларда ўтказилади.

– майдон юзаси ёғоч ёки синтетика билан қопланган бўлиши шарт;

– бетон, асфальт, табиий тупроқ билан қопланган

* – бетон, асфальт, табиий тупроқ билан қопланган майдонларда мусобақа ўтказиш ман этилади.

Мусобақани ташкил этувчи ва қабул қилувчи жамоалар зиммасига қуйидагилар юклатилади:

– ишгирокчи ва ҳакамларни жойлаштириш ва овқатлантиришни ташкил этиш;

– жамоаларга спорт залларида кўникма хосил қилиш учун вақт белгилаш;

– мусобақа ўтказиладиган ва жамоалар турар жой –ларида хавфсизликни таъминлаш;

– жамоа ва ҳакамларга қайтиб кетишлари учун чипталар олишга кўмаклашиш;

– ишгирокчи, ҳакамлар ва матбуот ходимлари учун спорт залидан жой ажратиш.

Мусобақа ўтказилиш жойларини қониқарсиз ҳолда ташкил этган мезбон жамоаси мусобақа ўтказиш ҳуқуқи –дан маҳрум этилади.

8. ИНТИЗОМГА ЗИД ҲАРАКАТЛАР

Ўйинчи ва мураббийларнинг тартибсиз хулқи (ҳакамликка аппеляция қилиш, бир –бирига, рақибларга, мухлисларга қўполлик қилиш) спортчига хос бўлмаган қўпол ҳаракат ҳисобланади.

Спортчига хос бўлмаган ҳаракати учун ўйиндан четлатилган ўйинчи бевосита кейинги ўйинга қўйилмайди.

Ўйинни бошқарувчи ҳакамлар ва бош ҳакам томонидан ўйин майдонидан ташқарида турган ўйинчилар, мураббийлар ва бошқа масъул шахслар, шунингдек, огоҳлантирилади ва дисквалификация қилинади.

9. НОРОЗИЛИК (ПРОТЕСТ)

Ҳакамларни тайинлаш, ўйин жадвали, қоида асосида ҳакамлар томонидан қилинган қарорга норозилик (протест) бериш мумкин эмас.

Норозилик ўйин тугаганидан сўнг бир соат ичида бош ҳакамга ёзма равишда берилиши шарт (ўйиндан сўнг

дарҳол рақиблар жамоаси огоҳлантирилиб, ўйин баён — номасига белгиланиб қўйилади)

10. ЎЙИН ИШТИРОКЧИЛАРИНИ ҚАЙД ЭТИШ ТАРТИБИ

Ўзбекистон Гандбол Федерацияси текширув хайъати спорт техник хайъати (СТК) талабларини асосида жамоаларнинг ҳужжатларини (жамоадан бошқа жамоага ўтиш ва ҳақозо) текширади.

Жамоа вакили чемпионат ва Кубокларга қатнашиш учун муҳр билан тасдиқланган 2 нусхадаги талабнома, ўйинчиларнинг жамоа билан шартномасини тақдим этишлари лозим.

Ҳужжатлар назоратдан ўтгандан сўнг ўйинчига ушбу жамоа таркибида мусобақаларга қатнашиш ҳуқуқини берувчи лицензия берилади.

Ўзбекистон биринчилигида иштирок этувчи жамоа вакиллари текширув хайъатига қуйидаги ҳужжатларни тақдим этиши керак:

– битирув синф ўқувчилари паспорти (паспортсиз мусобақага қўйилмайди);

– бошқа ўқувчиларга туғилганлиги тўғрисидаги гувоҳнома ва турар жойидан маълумотнома;

– вилоят спорт қўмитаси ва жисмоний тарбия тиббий диспансери томонидан тасдиқланган 2 нусхада талабнома.

Мусобақалар бошланишидан бир кун олдин мусобақа мезбонлари жамоаси спорт базасида соат 17:00 да жамоа вакиллари билан йиғилиш ўтказилади.

Чемпионат, Кубоклар ва биринчиликда иштирок этишни тасдиқлаш учун жамоалар 10 феврал 2004 йилгача УзГФнинг қўйидаги манзилгоҳига юборилиши лозим:

Тошкент ш. 700059, У.Носир кўчаси 81 «А» уй

БЎОЗСМ № 5. Ўзбекистон гандбол Федерацияси

бош қотиби.

Тел: 50—88—46

Мусобақада иштирок этиш учун талабнома 10 февралгача Ўзбекистон гандбол федерацияси Президи —

умига юборилади ва жамоалар учун айрим чеклашлар кўрсатилиб, мусобақага қатнашишига руҳсат берилади.

Мусобақани ўтказиш тизими қатнашувчи жамоалар сонига боғлиқ бўлиб, жамоа вакиллари иштирокида бош ҳақамлар хайъати томонидан аниқланади.

11. МОЛИЯ ШАРТЛАРИ

Мазкур Низом 2005 йилда ўтказиладиган Ўзбекистон чемпионати, Кубоклари ва биринчилик мусобақаларига таклиф (вызов) вазифасини ўтайди.

Ўзбекистон чемпионати ва Кубок мусобақаларини ўтказиш харажатлари (спорт иншоотларидан фойдала — нишга кетадиган маблағ, ҳақамлар учун тўлов, овқатланиш, жойлашиш, йўл харажатлари (йўл харажатлари, мусобақа ҳақамлик тўловлари, жамоа ва ўйинчиларни тақдирлаш) Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги ҳисобидан қопланади.

Ўзбекистон чемпионати ва Кубок мусобақаларида қатнашиш учун сарф — харажатлар (йўл харажатлари, овқатланиш, жойлашиш) мусобақага қатнашувчи ташкилот ҳисобидан қопланади.

1986—87 йилларда туғилган ўсмирлар (қизлар) орасида Ўзбекистон Республикаси биринчилиги ўтказиш сарф — харажатлари (спорт иншоотлар аризаси, иштирок — чиларни жойлаштириш ва овқатлантириш, йўл харажат — лари; ҳақамларни жойлаштириш, овқатлантириш, маош тўлаш, жамоа ва ўйинчиларни тақдирлаш) Ўзбекистон Республикаси Маданият ишлари ва спорт Вазирлиги маблағи ҳисобидан амалга оширилади.

Биринчилик мусобақаларига қатнашувчи жамоалар йўл харажатлари, мусобақага қатнашмоқчи бўлган таш — килот ҳисобидан қопланади.

1988—89, 1990—91 йилда туғилган ўсмирлар (қизлар) орасида ЎзР биринчилигини ўтказиш сарф — харажатлари мусобақага қатнашувчи ва мусобақани ўтказувчи ташки — лотлар маблағи ҳисобидан амалга оширилади.

Ўзбекистон чемпионати ва Кубок мусобақаларига иштирок этувчи барча жамоалар чемпионатнинг 2—тури

бошлангунга қадар федерация ишини ташкил этиш, шунингдек, чемпионатни ўтказиш ва ўйинчилар, мураб — бийлар ва ҳакамларни рағбатлантириш учун — ЎзГФ ҳисобига 100000 (юз минг) сўм бадал тўлаши шарт.

12. ТАҚДИРЛАШ

Биринчи ўринни эгаллаган жамоага «Ўзбекистон Республикаси чемпиони» унвони ва Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг I даражали дипломи берилади.

Жамоа ўйинчилари Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг I даражали дипломлари ва қимматбаҳо мукофотлари билан мукофотлантириладилар.

2, 3-ўрин соҳиблари тегишли даражали дипломлар билан тақдирланадилар.

Эслатма: Олий ўқув юртларига имтиёз берувчи мусобақалар ҳисоботи мусобақалар тугагандан сўнг 3 кун мобайнида Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг ОСЮ бошқармасига топширилиши шарт, ўз вақтида топширилмаган ҳисоботлар қабул қилинмайди.

ЎзРГФ Президиуми томонидан тасдиқланган чемпи — онат, Кубок ва биринчиликларга келишилган «қўшимча — лар», айрим узғаришлар киритилиши мумкин.

*Спорт ўйинлари бўйича РОСММ
ОСЮ бошқармаси
ЎзР гандбол федерацияси.*

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Мусобақани қандай ташкил этасиз?
2. Мусобақа турларини атаб ўтинг.
3. Мусобақани қандай режалаштирасиз?
4. Мусобақа ўтказиш тизимларини изоҳлаб беринг.
5. Мусобақа ўтказиш усуллариининг ижобий ва сал — бий тарафларини айтиб беринг.
6. Мусобақа низоми қандай тузилади ва унда қандай масалалар акс эттирилиши лозим?

XII БОБ

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Гандболчилар ўқув — машғулотини бошқаришни ре — жалаштиришнинг роли доимо ошиб бормоқда. Бунда ҳам айрим ўйинчи, ҳам умуман жамоа спорт маҳоратининг тўхтовсиз ўсиб боришини назарда тутмоқ керак.

Ўқув — машғулот ишларини режалаштиришда: жамо — анинг вазифалари ва иш шароитларини, аввалги режа — ларнинг бажарилиш натижаларини ва келгусида қилина — диган ишларни ҳисобга олиш зарур. Режа реал, асосланган ва аниқ бўлиши керак. Режалаштиришнинг бир неча хиллари бор:

1. Истиқбол режалаштириш, яъни бир неча йўللارга;
2. Кундалик режалаштириш — бир неча йилга;
3. Тезкор режалаштириш, яъни бир ойга, ҳафтага бир кунга.

Режалаштиришнинг бошқа хилларига қараганда истиқбол режалаштиришга алоҳида аҳамият берилади.

Истиқболли (перспектив) режалаштириш

Гандболчиларда маҳоратнинг пайдо бўлиши учун жуда кўп вақт талаб этилади. Истиқбол режаларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш эса гандболчиларнинг янада самарали тайёрланишига, машғулот воситалари, шакл ва услубиятларидан янада мақсадга мувофиқ фойдаланишга ёрдам беради.

Ўқув — машғулотини истиқбол режалаштириш бу гандболчиларнинг кўп йиллик ўқув — машғулотини илғор тажриба маълумотларини, илмий тадқиқотлар натижала — рини таҳлил қилиш асосида бир неча йилга мўлжалланган режалаштиришни ишлаб чиқиш жараёни, бу муайян муддат давомида гандболчилар маҳоратини ошириш дастуридир.

Ўқув — машғулот жараёнининг истиқбол режалари ҳам жамоа учун, ҳам бир гандболчи учун тузилади. Жамоа

учун умумий истиқбол режа, бир гандболчи учун шахсий режа ишлаб чиқилади.

Умумий режада умуман бутун жамоа учун истиқболлар белгиланади. Унда мазкур жамоанинг барча гандболчиларига тааллуқли кўрсатмалар бўлади. Шахсий истиқбол режада умумий режадаги кўрсатмалар ҳар бир гандболчига татбиқан аниқлаштирилади. Умумий ва шахсий режалар бир — бирига батамом мувофиқ келадиган қилиб тузилади, бунда умумий режа етакчи роль ўйнайди.

Гандбол бўйича энг йирик мусобақалар (жаҳон биринчилиги, олимпия ўйинлари) муддатини ҳисобга олиб, гандболчилар ўқув — машқ жараёнининг умумий истиқбол режасини тўрт йиллик қилиб тузиш мақсадга мувофиқдир.

Шахсий режалаштиришни гандболчиларнинг ёши, соғлиги ва маҳорат даражасига қараб турли муддатга тузилади.

Ўқув — машқ жараёнининг истиқбол режаларини тузишдан олдин мусобақаларнинг тўрт йиллик тақвими ишлаб чиқиши лозим.

Истиқбол режада гандболчиларнинг маҳорат даражасига ва саломатлигини мустаҳкамлашга қўйилган талабларга оғиб борувчи талаблар ўз аксини топиши керак. Шу муносабат билан режада вазифаларнинг, ўқув — машғулот воситалари, шиддатининг, назорат меъёрларининг йиллар бўйича ўзгаришини назарда тутиш лозим.

Умумий истиқбол режалар фақат асосий маълумотларни ўз ичига олади. Тўлиқ маълумотлар жорий режаларда бўлади. Истиқбол режани ишлаб чиқишда гандболчиларнинг аввалги кўп йиллик циклда ўтказган машғулотлари таҳлилининг маълумотлари муҳим аҳамиётга эга. Кейинги йилларга мўлжалланган асосий ўзгариш ҳам шулар асосида тузилади.

Янги вазифалар қўйишда ва назорат кўрсаткичларини белгилашда бундан олдинги барча машғулотлар (охирги йиллар) таҳлиладан келиб чиқиш керак. Гандболчилар тайёргарлигининг заиф ва кучли томонларини аниқлаш айниқса муҳимдир. Бунда гандболчиларнинг шифокор текшируви маълумотларини, модель

тавсифнома маълумотларини, назорат текширишлар (тестлар) ва гандболчиларнинг мусобақаларда қандай қатнашганлиги натижаларини назарда тутиш зарур.

Шу йўсинда ўтказилган таҳлил тўғри хулосалар чиқаришга ҳамда ўқув — машқ жараёнининг истиқбол режасининг асосий вазифаларини ва асосий кўрсаткичларини белгилашга ёрдам беради.

Ўқув — машқ жараёнининг умумий истиқбол режа — сида қуйидагидек бўлимлар бўлиши керак:

1. Жамоанинг қисқача тавсифномаси.
2. Кўп йиллик ўқув — машқ жараёнининг мақсади ҳамда асосий вазифалари.
3. Тайёргарлик босқичлари.
4. Ҳар бир босқичнинг асосий мусобақалари.
5. Босқичлар бўйича ўқув — машқ жараёнининг асосий ўзгариши (асосий вазифалар ва уларнинг турли босқичларда тутган ўрни).
6. Машғулотлар, учрашувлар ва дам олишнинг ҳар бир босқичга тақсимланиши.
7. Йиллар бўйича спорт — техника кўрсаткичлари.
8. Педагогик ва тиббий назорат.
9. Жамоа таркибидаги ўзгаришлар.
10. Машғулотлар ўтказиладиган жой, жиҳозлар ва асбоб — анжомлар.

Истиқбол режасини тузишда техник кўрсаткичлар динамикаси умумий қонуниятини — уларнинг кўп йиллик цикл давомида доимо илгарилаб борадиган ўсишини акс эттириш кераклиги ҳисобга олинади. Гандболчилар маҳорати ўсиб боришига қараб машғулотлар сони ва уларнинг ҳажми йилдан — йилга оғиб боради, жумладан машғулотлар сони асосан индивидуал машғулот ҳисобига кўпаяди.

Истиқбол режаларда назорат машқ турларидан, моделлар кўрсаткичларидан спорт — техника кўрсаткичлари сифатида фойдаланилади. Улар гандболчиларни тайёрлашдаги ўзгаришларни кузатиш имконини беради. Шу билан бирга синов турлари бўйича белгиланган меъёрларни бажаришга ҳаракат қилиш, моделлар кўрсаткичлари машғулотнинг жуда яхши қўшимча рағбатлантирувчи воситаси бўлиб ҳисобланади.

Кундалик режалаштириш

Машгулотнинг кундалик режаси бир йиллик қилиб, истиҳбол режага батамом мос равишда тузилади ҳамда унинг бир қисми ҳисобланади.

Машгулот режасини тузишда ва уни амалга ошириш жараёнида спорт машгулоти ва машгулот жараёнини бошқаришнинг асосий томонларига, Ўзбекистон ва чет эл гандболчиларининг ўқув-машгулоти соҳасидаги илғор тажриба маълумотларига, жамоанинг аввалги йиллардаги ўқув-машқ жараёнини таҳлил қилишдан чиқарилган хулосаларга амал қилинади.

Гандбол жамоаларида ўқув-машқ жараёни йил давомида ўтказилади ва циклик тавсифга эга бўлади. Ўқув-машқ жараёнининг йиллик цикли уч даврга: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади.

Тайёргарлик даври ҳар бир янги йиллик циклда машгулотлар ва мусобақаларнинг қайтадан бошланишидан то режалаштирилган биринчи мусобақачага бўлган вақт оралиғини қамраб олади.

Мусобақа даври режалаштирилган биринчи мусобақа билан охириги мусобақа оралиғидаги вақтни ўз ичига олади.

Ўтиш даври режалаштирилган мусобақалар тугаган пайдан янги йиллик циклдаги машгулот ва мусобақаларнинг қайтадан бошланиш вақтигача давом этади.

Тайёргарлик ва мусобақа давлари ўз вазифалари ва махсус воситалари, спорт юкламалари динамикаси ҳамда тайёргарлик тартибига эга бўлган айрим босқичларга бўлинади. Ҳар бир босқичда кейинги босқич учун зарур бўлган жисмоний, функционал, руҳий тайёргарлик ишлари амалга оширилади. Мусобақаларга босқичлар бўйича тайёрланиш машқланганликнинг юксак даражасига эришиш учун қулай шароит яратлади.

Тайёргарлик даврида гандболчиларнинг техник ва тактик малакалари такомиллаштирилади, ўйинчилар жисмоний камол топиб, янада чиниқадилар. Машгулотлардан олдин жуда пухта тиббий кўрик ўтказилади.

Тайёргарлик даври икки босқичга —умум ва махсус

тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умум тайёргарлик босқичида асосий эътибор гандболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришига қаратилади. Бу босқичда машгулотнинг асосий шакллари хилма-хил йўналишдаги махсус гуруҳ ва индивидуал машгулотлардан иборат бўлиб, бунда жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик билан қўшиб олиб борилади.

Махсус тайёргарлик босқичида бевосита расмий мусобақаларга тайёрланиш ишлари амалга оширилади. Махсус жисмоний тайёргарлик, жумладан, тезлик — кучни ривожлантиришга оид тайёргарлик ишлари бу босқичдаги тайёргарлик ишларида етакчи ўрин эгаллайди.

Ўқув-машқ жараёнининг умумий тайёргарлик босқичига нисбатан умум ривожлантириш машқлари камайтирилади. Улар кўпроқ хилма-хил сакрашлар ва ўйин машқлари кўринишида берилади. Назорат тестлари бажарилади, бу билан тайёргарлик давридаги ўқув-машқ ишлари яқунланади.

Мусобақа даврида тақвим мусобақаларида қатнашиш ва уларга тайёрланиш асосий ўринни эгаллайди. Бироқ жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни такомиллаштиришга оид машгулотлар катта ҳажмда олиб борилади. Мусобақа даврида спорт тайёргарлигига эришиш ва шу ҳолатнинг сақланиши учун ҳар бир тақвим ўйинида юксак даражадаги ишчанлик қобилиятига эга бўлиш учун зарур шароитлар яратилади.

Мусобақа даврида техника ва тактикага ҳамда махсус жисмоний тайёргарликка оид машқларга катта ўрин берилади.

Мусобақа давридаги машгулотнинг асосий воситалари: махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, тўпни илиш ва узатиш, тўпни дарвозага отиш техникасига оид машқлар, тактик комбинациялар, ўртоқлик ва тақвим мусобақаларидан иборат.

Мусобақа даврида тикланиш жараёнини тартибга солиш муҳим роль ўйнайди. Даврнинг бошланишида ва унинг охирида назорат тестлари ўтказилади.

Ўйин даврида катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган машқлар ҳажми камроқ юкламаларда

ўтилади. Ўтиш даврининг дастлабки босқичларида дам олишдан олдин асосан комплексли машғулотлар бажа — рилади. Кўпроқ жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар машғулотда кам ўрин олади. Икки ёқлама ўйин ва ўртоқлик учрашувларини давом эттириш мумкин.

Ўтиш даврида ўйинчилар мураббий ҳамда шифокор маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни фаоллаш — тириш тавсия этилади, бу билан машғулотнинг йиллик циклдаги навбатдаги спорт тайёргарлигига киришиб кетишда вақтдан анча ютилади.

Тезкор режалаштириш

Машғулотнинг кундалик режасига мувофиқ ойлик режа, ишчи режалар ва машғулот конспекти тузилади.

Машғулот мақсадининг батафсил баёни, барча машқларнинг номи, уларнинг ҳажми, жадаллиги ҳамда машғулотларга оид услубий кўрсатмалар машғулот конспектининг мазмунини ташкил этади.

Тезкор режанинг асосий ҳужжатлари деб иш режаси, ўқув — машғулотнинг режа — конспекти ва машғулотлар жадвали ҳисобланади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи учун намунавий йиллик режа ва жадвал

Мазмун	Режадаги соат	Сентябр	Октябр	Ноябр	Декабр	Январ	Феврал	Март	Апрел	Май	Июн	Июл	Август	Жами соатлар
1. Назарий тайёргарлик 1. Гандболчиларнинг кун тартиби ва гигиенаси 2. Гандбол ўйини қондалерини ўрганиш 3. Гандбол ўйини техника тактикаси 4. Ўйинга йўл — йўриқ бериш ва ўтказилган ўйинни муҳокама қилиш 5. Ҳақамалик	1 2 2 1 1 7		1	1	1		1							7
Жами:	7	1	1	1	1		2	2						7
2. Амалиёт 1. Жисмоний тайёргарлик 2. Техник тайёргарлик 3. Тактик тайёргарлик 4. Ўйин тайёргарлиги 5. Назорат нормативлари топшириш	70 80 50 29 4 233	9 8 4 2 2 24	8 8 4 3 3 24	8 8 4 3 3 24	8 8 4 3 3 24		6 8 5 3 3 24	6 8 5 3 3 24	6 8 6 4 4 24	6 8 6 4 4 24	6 8 6 2 2 24			233
Жами:	233	24	24	24	24		24	24	24	24	24			233

Намунавий ойлик иш режаси

Асосий машқлар мазмуни	Соатлар жами	Ой												
		Сана												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Назарий тайёргарлик 1. Ҳудуднинг ва тактикаси 2. Мусобақа ҳақамлиги	2 с 60' 60'	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2. Жисмоний тайёргарлик 1. Умум тезликни ривожлантирувчи машқлар 2. Кучни ривожлантирувчи машқлар 3. Чидамликни ривожлантирувчи машқлар 4. Чақонликни ривожлантирувчи машқлар 5. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	6 с 90' 90' 60' 60' 60'	30					30			30			30	
3. Техник тайёргарлик 1. Ҳужум ўйин техникаси 2. Ҳимоя ўйин техникаси 3. Дарвозабон ўйин техникаси	8 с 180' 160' 160'	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

4. Тактик тайёргарлик 1. Индивидуал ҳаракатлар 2. Гуруҳ ҳаракатлари 3. Жамое ҳаракатлари	5 с 100' 100' 100'	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5. Ўрганилган малакаларни ўйинда мустаҳкамлаш 1. Ўқув – машқ ўйинлари	3 с 180'	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Жами соатлар:		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Намунавий кундалик иш режаси

Сана	Дарс №	Мазмуни	Соат	Муреббий имзоси
-03.04	1.	1. Назария: Ҳимоя техникаси. 2. Тезлик ривожлантирувчи машқлар. 3. Ҳужум ўйини техникаси (тўпни узатиш ва илаш, тўпни олиб юриш, дарвозага таяниб тўп отиш). 4. Индивидуал тактик ҳаракатлар (тез ёриб ўтиш). 5. Ўқув машқ ўйини.	2	
-03.04	2.	1. Назария: Ҳужум ўйин техникаси. 2. Кучни ривожлантирувчи машқлар. 3. Ҳимоя ўйин техникаси (тўсишга ўргатиш). 4. Ҳимояда гуруҳ бўлиб Ҳимоя қилиш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2	
-03.04	3.	1. Назария: Дарвозабон ўйин техникаси. 2. Чидамликни ривожлантирувчи машқлар. 3. Дарвозабон ўйин техникаси. 4. Жамоа бўлиб Ҳужум қилиш. 5 – 1 системасини таништириш. Ҳимояда 6 – 0 системасида Ҳимоя қилиш. 5. Ўқув – машқ ўйини (5 – 1 Ҳужум, 6 – 0 Ҳимоя).	2	
-03.04	4.	1. Назария: Тўпни узатиш ва илашнинг ўзига хос хусусиятлари. 2. Чақонликни ривожлантирувчи машқлар. Ҳаракатли ўйинлар. 3. Сакраб дарвозага тўп отиш машқлари. 4. Ҳимоячини алаб ўтиб дарвозага тўп отиш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2	

-03.04	5.	1. Назария: Дарвозага тўп отишда йўл қўйиладиган хатолар ва уларни тузатиш. 2. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар. 3. Гуруҳ бўлиб тўпни узатиш ва илаш, дарвозага отиш. 4. Гуруҳ бўлиб тез ёриб ўтиш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2	
-03.04	6.	1. Назария: Техник усулларни такомиллаштирувчи машқлар. 2. Тезлик ривожлантирувчи эстафеталар. 3. Дарвозабон ўйин техникасини такомиллаштирувчи машқлар. 4. Жамоа бўлиб Ҳимоя ва Ҳужум қилиш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2	
-03.04	7.	1. Кучни ривожлантирувчи машқлар. 2. Тўпни узатиш ва илаш, тўпни олиб юриш, дарвозага отишни такомиллаштириш. 3. Тез ёриб ўтишни такомиллаштириш. 4. Ўқув – машқ ўйини. 5. Шугулланувчилар томонидан ҳакамлик қилиш.	2	
-03.04	8.	1. Чидамликни ривожлантирувчи машқлар. 2. Ҳимоя ўйин техникасини такомиллаштириш. 3. «Финт»ларни ўргатишни давом этиш. Индивидуал тез ёриб ўтиш. 4. Ўқув – машқ ўйини. 5. Шугулланувчилар томонидан ҳакамлик қилиш.	2	
-03.04	9.	1. Чидамликни ривожлантирувчи машқлар. 2. Дарвозабон ўйин техникаси. Ҳар хил жой ва масофалардан тўпни қайтариш. 3. Жамоа бўлиб тез ёриб ўтишни такомиллаштирувчи машқлар. 4. Ўқув – машқ ўйини. 5. Шугулланувчилар томонидан ҳакамлик қилиш.	2	

-03.04	10.	1. Этилувчанликни ривожлантирувчи машқлар. 2. Тўпни узатиш, илиш, ерга уриб олиб юриш, дарвозага отишни такомиллаштириш. 3. Ҳужум ва ҳимояда тез ёриб ўтиш, индивидуал ҳимоя қилиш. 4. Шуғулланувчилар томонидан ўқув – машқ ўйинида ҳакамлик қилиш.	2
-03.04	11.	1. Назария: Мусобақага ҳакамлик қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. 2. Махсус тезликни ривожлантирувчи машқлар. 3. Ҳужум ва ҳимояда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш техникаси. 4. Ҳужум ва ҳимояда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш тактикасини такомиллаштириш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2
-03.04	12.	1. Назария: Мусобақани ўтказувчи ҳакамлар тўғрисида тушунча: майдон ҳаками, котиб, вақтни кузатувчи ҳакам ва бошқалар. 2. Махсус кучни ривожлантирувчи машқлар. 3. Дарвозабон ўйин техникасини ривожлантирувчи машқлар қайтариш. 4. 6-0 системасида жамоа бўлиб ҳимоя қилишни такомиллаштириш. Жамоа бўлиб катта «восмерка»ни ўрганиш. 5. Ўқув – машқ ўйини.	2

«Тасдиқлайман»

» 2005 й

Гуруҳ №				
Сана				

КОНСПЕКТ № _____

Вазифа:

1. Махсус тезликни тарбиялашга ёрдамлашиш.
2. Тўпни узатиш, илиш, олиб юриш ва дарвозага сакраб тўп отишни ўргатишни давом эттириш.
3. Индивидуал тактик ҳаракатларга ўргатиш: тез ёриб ўтиш.

Машғулот ўтиш жойи: Спорт зали

Анжомлар: 14 – 16 гандбол тўпи.

Дарс қисми	Мазмуни	Миқдор	Ташкилий услубий кўрсатмалар
Тайёрлов қисми 25-30	1. Сафланиш. Машғулот ва – зифаси билан таништириш	2	Шуғулланувчилар спорт формасига аҳамият бериш
	2. Юриш, югуриш, юриш, нафас ростлаш машқлари	5'	
	3. Умумривожлантирувчи машқлар	10'	
	4. Тезликни ривожлантирувчи эстафеталар		Икки колонна бўлиб
	а) тўғри чизик бўйлаб югуриш	6'	Устунлар ораси 3 м дан кам бўлмаслиги лозим
	б) устунлар орасидан ўтиб югуриш	6'	

Асосий қисм 80-85'	1. Махсус тезликни ривож – лантирувчи машқлар – майда қадамда 25–30 м югуриш	15'	Юқори тезликда
	– тиззаларни баланд кўтариб югуриш (бажариш вақти 8–10')	4–5	
	– сакраб югуриш (20 м)	4–5	Мусобақа тариқасида
	– орқа билан югуриш (30 м)	3–4	
	– югуриб боришдан сўнг 20–30 м масофада максимал тезликка эришиш	2–3	
	2. Тезлик ҳаракатларни ўргатишни давом этиш	5–6	
	– тўпни узатиш ва илиш (5–6 комплекс машқлар)	20'	Жойда туриб юриб, югу – риб юқори темпда ба – жарилади
	– тўпни ерга уриб олиб юриш		
	– тўпни ерга уриб устунлар орасидан ўтиб бажариш		Ҳар бир шуғулланув – чи томонидан йўл қўйилган хатоларни тузатиш
	3. Дарвозага сакраб тўп отишни ўргатиш	30'	
– жойдан сакраб дарвозага тўп отиш	3–4		
– уч қадамдан сўнг сакраб дарвозага тўп отиш	4–5		
– югуриб келиб сакраб тўп отиш	6–8		
– ҳимоячилар томонидан юқорида қўйилган тўсиқлар устидан тўп отиш	10–12		
– икки ҳимоячига қарши икки ҳужумчи бўлиб дарво – зага тўп отиш (сх. 4)	5–6		
– хатоларни тўғрилаш			
4. Индивидуал тез ёриб ўтиш тўғрисида тушунча	20		
5. Схема бўйича шуғулла – нувчилар кетма – кет бажа – ради			

Хулоса қисми 8–10'	1. Сафланиш. Колонна бўлиб секин югуриш. юриш	5'	Ҳимоя ва ҳужум ўйин техникасини китобдан ўқиб такрорлаш
	Нафас ростовчи бир неча машқлар	5'	
	Ўтилган машғулотни хулоса қилиш		
	2. Уйга вазифа.		

Тузувчи ўқитувчи

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Ўқув – машғулот жараёнини режалаштиришнинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
2. Режалаштириш турларини атаб ўтинг.
3. Истиқбол режалаштириш неча йилга тузилади?
4. Кундалик режалаштириш нима?
5. Тезкор режалаштиришнинг асосий ҳужжатларини атаб ўтинг.
6. Бошланғич тайёрлов гуруҳлари учун тузиладиган режа неча ҳужжатни ўз ичига олади?

АДАБИЁТЛАР

- Айрапетьянц Л.Р. Волейбол: Книга тренера. – Т., 1995.
- Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе: Автореферат на соискание канд. пед. наук. – М., 1992.
- Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. – Т., 1989.
- Гандбол: Поурочная программа для ДЮШ. – М., 1984.
- Горбалаюскас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М., 1988.
- Дарслик ва ўқув қўлланмалари муаллифларининг семинар материаллари. – Т., 2004.
- ЖГФ журналы. Германия, 1998 й., 4 – сон
- Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие. – М., 1983.
- Казаков П.Н. Футбол. – Т., 1981.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулিয়াи. – Т., 2001.
- Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М., 1980.
- Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Т., 1975.
- Нуримов Р.И. Эффективность совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами её контроля: Автореферат на соискание канд. пед. наук. – М., 1982.
- Основы Олимпийских знаний/Хамракулов А.К., Юнусов Т.Т., Акрамов А.К. и др. – Т., 2001.
- Павлов Ш.К. ва бошқ. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув – тадқиқот ишлари/Павлов Ш.К. Абдурахманов Ф.А., Шелягина И.Н. – Т., 1991.
- Павлов Ш.К. Гандбол: Жисмоний тарбия институти учун дастур. – Т., 1998.
- Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Дарслик. – Т., 1990.
- Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Мусобақалар қоидалари. – Т., 1987.
- Подготовка гандболистов: Учеб. Пособие/ Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К. – Т., 1992.

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

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

Ратионидзе А., Марихук В. Игра гандбольного вратаря. – М., 1981.

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

Шестаков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка. – М.: Академия, 2001.

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

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

Қосимов А.Ш. ва бошқ. Баскетбол/Қосимов А.Ш., Расулев О.Т., Исмагуллаев Х.А. – Т., 1986.

МУНДАРИЖА

Шартли белгилар	4
Қўл тўпи ўйинининг моҳияти ва тснифномаси	5
Қўл тўпи ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожла- ниши	7
Республикамизда гандболнинг ривожланиши.....	10
Ўйин техникаси	16
Ҳужум ва ҳимоя ўйинининг таснифланиши	17
Ҳимоя ўйини техникаси	34
Дарвозабон ўйини техникаси ва тактикаси	39
Гандбол зарбасининг биомеханикаси	49
Ўйин тактикаси	58
Ҳужум тактикаси	59
Ҳимоя тактикаси	70
Тайёргарлик турлари	80
Жамоа ҳаракатлари	61
Ўргатиш услублари	103
Ёш гандболчиларни танлаб олиш	122
Гандбол мутахассислигида ТЎИТИ ва ТИТИни ташқил этиш	126
Мактабдв қўл тўпини ўргатиш хусусиятлари	147
Аёллар жамоаси тайёрланишининг ўзига хос хусусиятлари	154
Мусобақаларни ташқил этиш ва ўтказиш	163
Мусобақа низоми	170
Ўқув – машғулот жараёнини режалаштириш	181
Фойдаланилган адабиётлар	190

Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Дарслик. – Т.: 1990.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Мусобақалар доқдалари. – Т.

1987.

Подготовка преподавателей: Учеб. Пособие / Абдура-
манов Ф.А., Атаевичкий А.Н., Яроцкий А.Н., Павлов Ш.К. –
Т.: 1992.

Муҳаррир: М.Айхўжаева
Техник муҳаррир: М.Султонов
Мусаҳҳиҳ Г.Азизова

Босишга рухсат этилди 28.06.05. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 12,5 физ.б.т. Шартли б.т.10,4. Адади 200 нусха.
01–05 рақамли шартнома. 81–сон буюртма.
Баҳоси келишилган нарҳда.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти
нашриёти – матбаа бўлими, 700052, Тошкент,
Оққўрғон кўчаси, 2–уй.

«Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi» да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171.