



Sadullayev Baxodir Baxtiyorovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT (qo‘l to‘pi)



Buxoro - 2021

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO MUHANDISLIK-TEXNOLOGIYA INSTITUTI

Sadullayev Baxodir Baxtiyorovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT(qo'l to'pi)

O'quv qo'llanma

*Texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim
yo'nalishi talabalari uchun*

BUXORO – 2021
«DURDONA» NASHRIYOTI

Ushbu O'quv qo'llanmada sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (qo'l to'pi) sportining paydo bo'lish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yin qoidasi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda mashg'ulotlarni tashkil etish haqida fikr yuritiladi.

O'quv qo'llanma texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalari, qo'l to'pi bilan shug'ullanayotgan sportchilar, mutaxassislar, murabbiylar, o'rta-maxsus ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

MAS'UL MUHARRIR:

R.G'.Safarova - pedagogika fanlari doktori, professor.

TAQRIZCHILAR:

B.B.Ma'murov - pedagogika fanlari doktori, professor.

J.N.Hayitov - O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi, dotsent

Mazkur o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 31-may 237-sonli buyrug'iga asosan nashr qilishga ruxsat etilgan.

86579

ISBN 978-9943-7368-0-1

© Sadullayev B. B.

KIRISH

Sport - bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog'lom millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g'amxo'rlikidan va davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, Jismoniy tarbiya va sport" (2015) to'g'risidagi qonun, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida, sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va o'qituvchilarni kashiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda. Albatta qabul qilingan ushbu qaror va qonunlarda kelajak avlodlarning jismoniy va aqliy barkamolligini ta'minlash yo'llari ochib berilmoqda.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, qobiliyati, qiziqishiga qarab sport turlari bo'yicha turli xil mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga, u o'quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Qo'l to'pini o'rgatish uzluksiz ta'lim tizimining deyarli barcha bosqichlarida, jumladan, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining doimiy tarkibiy qismi sifatida o'rgatish va o'rganish nazarda tutiladi. Ammo, uni uzluksiz ta'limning turli bosqichlarida yoshlarning o'ziga xos xususiyatlariga mos holda o'rgatish uslublari to'liq holda yaratilgan. Ushbu o'quv-qo'llanmada qo'l to'pi o'yining texnikasi, ishtirokchilarning harakatlari, to'pni



uzatish va qabul qilib olish va musobaqalarni o'tqazishni rejalashtirish va tashkil qilishga doir dastlabki ma'lumotlar keltirilgan. Albatta bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yutuqlarimiz kam emas albatta, Osiyo va Jaxon arenalarida o'zbek sportchilari o'z o'rniga ega. Dunyoda hech qanday joy yo'qki o'zbek sportchilari zafar kuchib qaytmagan bo'lsa. Bu albatta yaxshi, biroq bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan sport o'z joyida turmayotgani, u tinimsiz o'zgarib borayotgani ushbu sohada tizimli ishlarni yanada takomillashtirish yangi-yangi innovatsion g'oyalarni keng jalb qilishni davrning o'zi talab qilmoqda. Yutuqlarimiz bilan bir qatorda ko'rib chiqilishi kerak bo'lgan masalalar ham mavjudki, ularni bartaraf qilish, soxa rivojiga zarur bo'lgan barcha kuchlarni safarbar etish kerak bo'ladi. Bularning barchasini birgalikda, hamjixatlikda amalga oshirishimiz lozim bo'ladi.

Zamonaviy qo'l to'pi o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatlili bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yuq. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tiborlik bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli hamda muvaffaqiyatsiz harakatlariga jo'shib ta'sirlangan tomoshabinlarning qatnashishi, trener tomonidan berilgan ko'rsatmalarining tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida qo'l to'pi o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi.

O'quv qo'llanma texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim yo'nalishi talabalarining (kasbiy) amaliy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.



I-Modul. QO'L TO'PI O'YINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'l bilan bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir qo'l to'pichidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, Shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Qo'l to'pi o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Qo'l to'pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini



oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

1898-yilda qo'l to'piga asos solingan. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi **XOLGER NILSON** futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yomg'irli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi (1-rasm). U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «handball» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni "qo'l to'pi" yuzaga



1-rasm

keladi va keyinchalik tezda butun jaxonga tarqab ketadi. 1904-yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

1.1. Jahonda qo'l to'pining rivojlanishi tarixi

Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928-yili butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955-yilda butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962-yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan. Hozirgi kunda xalqaro qo'l to'pi federatsiyasiga dunyoning 176 davlati a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari qo'l to'pichilaridir.

1970-yildan boshlab qo'l to'pi sport turi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi (1-jadval).

1971-yildan boshlab qo'l to'pi sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi (jadval-2).



JAHON CHEMPIONATI NATIJALARGA (Erkaklar)

1-jadval

Yil	Tashkilashti- ruvchi Davlat	Oltin	Kumush	Bronza
1970	Fransiya	Rumaniya	GDR	Yugoslaviya
1974	GDR	Rumaniya	GDR	Yugoslaviya
1978	Daniya	FRG	SSSR	GDR
1982	FRG	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Shvetsariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Chexoslovakiya	Shvetsiya	SSSR	Rumaniya
1993	Shvetsiya	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvetsiya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shvetsiya	Fransiya
1999	Egipet	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Fransiya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Xorvatiya	Fransiya	Xorvatiya	Polsha
2011	Shvetsiya	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Qatar	Fransiya	Qatar	Polsha
2017	Fransiya	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya, Germaniya	Daniya	Norvegiya	Fransiya
2021	Egipet			



JA'HON CHEMPIONATI NATIJALARGA (Ayollar)

2-jadval

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

1972-yilda Myunxenda XX yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga qo'l to'pi (o'g'il bollar) sport turi kiritildi (jadval-3).



OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR (Erkaklar)

3-jadval

Yil	Tashkilashtruvchi Davlat	Final		3-o'rin uchun o'yin			
		1-o'rin	Xisob	2-o'rin	3-o'rin	Xisob	4-o'rin
1972	Myunxen	Yugoslaviya	21 : 16	Chexoslovakiya	Rumiyaniya	19 : 16	GDR
1976	Monreal	SSSR	19 : 15	Rumiyaniya	Polsha	21 : 18	FRG
1980	Moskva	GDR	23 : 22	SSSR	Rumiyaniya	20 : 18	Vengriya
1984	Los-Anjeles	Yugoslaviya	18 : 17	FRG	Rumiyaniya	23 : 19	Daniya
1988	Seul	SSSR	32 : 25	Janubiy Koreya	Yugoslaviya	27 : 23	Vengriya
1992	Barsel-ona	Birlashgan jamoa	22 : 20	Shvetsiya	Fransiya	24 : 20	Islandiya
1996	Atlanta	Xorvatiya	27 : 26	Shvetsiya	Ispaniya	27 : 25	Fransiya
2000	Sidney	Rossiya	28 : 26	Shvetsiya	Ispaniya	26 : 22	Yugoslaviya
2004	Afiniya	Xorvatiya	26 : 24	Germaniya	Rossiya	28 : 26	Vengriya
2008	Pekin	Fransiya	28 : 23	Islandiya	Ispaniya	35 : 29	Xorvatiya
2012	London	Fransiya	22 : 21	Shvetsiya	Xorvatiya	33 : 26	Vengriya
2016	Rio-de-Janeyro	Daniya	28 : 26	Fransiya	Germaniya	31 : 25	Polsha

1976-yilda Monreal (Kanada) XXI yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga qo'l to'pi (qizlar) sport turi kiritildi (jadval-4)



OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR (Ayollar)

4-jadval

Yil	Tashkilatlashuvchi Davlat	Final			3-o'rin uchun o'yin		
		1-o'rin	Xisob	2-o'rin	3-o'rin	Xisob	4-o'rin
1976	Montreal	SSSR	(1)	GDR	Vengriya	(1)	Rumniya
1980	Moskva	SSSR	(1)	Yugoslaviya	GDR	(1)	Vengriya
1984	Los-Anjeles	Yugoslaviya	(1)	Janubiy Koreya	Kitay	(1)	FRG
1988	Seul	Janubiy Koreya	(1)	Norvegiya	SSSR	(1)	Yugoslaviya
1992	Barselona	Janubiy Koreya	28:21	Norvegiya	Birlashgan jamoa	24:20	Germaniya
1996	Atlanta	Daniya	37:33	Janubiy Koreya	Vengriya	20:18	Norvegiya
2000	Sidney	Daniya	31:27	Vengriya	Norvegiya	22:21	Janubiy Koreya
2004	Afina	Daniya	34:36	Janubiy Koreya	Ukraina	21:18	Fransiya
2008	Pekin	Norvegiya	34:27	Rossiya	Janubiy Koreya	33:28	Vengriya
2012	London	Norvegiya	26:23	Chernogoriya	Ispaniya	31:29	Janubiy Koreya
2016	Rio-de-Janeiro	Rossiya	22:19	Fransiya	Norvegiya	36:26	Niderland

1.2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi

1938-yilda Respublikamizda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan. 1960-yili Xarkov shahrida yoshlar orasida qo'l to'pi bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va Shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor



qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston qo'l to'pichilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962-yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan, ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

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

O'zbekiston qo'l to'pichilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar[2-rasm]. O'zDJTI jamoasi Butun-ittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

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

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

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

Mustaqil O'zbekistonda 1992-yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil



etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda (5-jadval).

O'zbekiston chempionati g'oliblari

5-jadval

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	"Quruvchi"	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Borotkin S.
1996	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Pavlov SH.K.
1997	"Quruvchi"	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konaplev V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konaplev V.
2001	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konaplev V.
2002	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konaplev V.
2003	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konaplev V.
2004	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konaplev V.
2005	"UzMU"	Matxalikov I.	"Algoritm"	Konaplev V.
2006	"G'uzor"		"Algoritm"	Konaplev V.
2007	"Tankchi"	Borotkin S.	"AGMK"	Muminov V.
2008	"SamGasi"	Petrosyan V.	"Algoritm"	Konaplev V.
2009	"SamGasi"	Petrosyan V.	"Algoritm"	Konaplev V.
2010-11	"SamGasi"	Ikramov F.	"AGMK"	Muminov V.
2012	"SamGasi"	Ikramov F.	"AGMK"	Muminov V.
2013	"UzMU"	Xalikova L.	"AGMK"	Muminov V.
2014	"AGMK"	Mo'minova M.	"AGMK"	Muminov V.
2015	"AGMK"	Mo'minova M.	"AGMK"	Muminov V.
2016				
2017				
2018				
2019				

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qo'l to'pichi qizlari g'alabaga erishdilar. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jaxon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi (6-jadal).

1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pini dunyoga tanitdi.

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

6-jadval

№	O'yinchilar	Tug'ilgan yili	Qaysi jamoadan
1	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
2	Suslina Olga	1977	O'zDJTI, Toshkent
3	Atilina Olga	1981	O'zDJTI, Toshkent
4	Zikova Anna	1978	O'zDJTI, Toshkent
5	Kelaseva Nadejda	1978	O'zDJTI, Toshkent
6	Firsova Tatyana	1974	Sergeli, Toshkent
7	Xadarina Yuliya	1981	Nadejda, Olmaliq
8	Ahzalova Aziza	1969	Sergeli, Toshkent
9	Voronova Irina	1978	Sergeli, Toshkent
10	Vasilenko Elena	1977	AGU, Maykop, RF
11	Chervyakova Inna	1975	Sergeli, Toshkent
12	Neklyudova Elena	1975	O'zDJTI, Toshkent
13	Semyannikova Oksana	1978	O'zDJTI, Toshkent
14	Jorjaladze Viktoriya	1978	O'zDJTI, Toshkent
15	Adjiderskaya Olga	1972	O'zDJTI, Toshkent

Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay

Murabbiylar: Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov

Delegatsiya rahbari - Jasur Akramov

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Hukumatidan bir qancha meyoriy-huquqiy



hujjatlar qabul qilindi. Ushbu hujjatlarga asosan binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

O'zbekiston qo'l to'pida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo'l to'pi jamoalaridagi o'quv-mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport ilmiy vakillari – pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, Abdalimov O.X, Nabiev T.E, dotsentlar F.A.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o'z tajribalari asosida qo'l to'piga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Ushbularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jaxon qo'l to'pida yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

2005 yildan boshlab O'zbekiston qo'l to'pi rivojlanishida yangi bosqichni boshladi. O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasining bosh kotibi etib Mathalikov Ismoil saylangandan so'ng o'zbek qo'l to'pichilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda

- 2011 yilning 3-11 yanvar kunlari Hindiston Davlati Chennay shahrida

1992-1993 yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida qo'l to'pi sport turi bo'yicha "Xalqaro trofey kubogi"da ishtirok etib 3 faxrli o'rinni;

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

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

- 2011 yilning 23 oktyabr 3 noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreaning Seul shahrida qo'l to'pi bo'yicha jamoalari o'rtasida 2012 yil Londonda o'tkaziladigan Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda



malaka va ko'nikmalarini oshirib;

- 2012 yil 23 yanvar - 8 fevral Saudiya Arabistonning Jidda shahrida Qo'l to'pi bo'yicha 2013 yil Ispaniyada bo'lib o'tadigan Jaxon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichida faxrli 9 o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

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

- 2012-yil 3-12 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Qo'l to'pi bo'yicha yoshlar terma jamoalari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib, 67 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4 o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2012-yil 19-27 iyul kunlari Olmeta (Qozog'iston) shahrida Qo'l to'pi bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI Osiyo Chempionatida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6 o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012-yil 3-17 sentyabr kunlari Manama (Baxrayn) shahrida qo'l to'pi bo'yicha 1994 yillarda tug'ilgan va undan kichik bo'lgan o'smirlar o'rtasida V Osiyo chempionatida, 12 ta davlat ichidan



O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11 o'rin qo'lga kiritdilar.

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

- 2012-yil 6-17 dekabr kunlari Jakarta (Indoneziya) shahri qo'l to'pi bo'yicha ayollar o'rtasida, XIV Osiyo chempionatida, vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6 o'rin egallab, 2014 yil iyul oyida bo'lib o'tadigan Jaxon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

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

- 2013 yil 31 may- 7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida qo'l to'pi bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3 o'rini qo'lga kiritdilar.

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

- 2013 yil 19-29 iyun kunlari Olma-ota (Qozog'iston) shahrida Qo'l to'pi bo'yicha 1996-97 yillarda tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasida, Xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda, Qozog'iston, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmaniston davlatlari ichidan O'zbekiston terma jamoasi 4 o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013 yil 1-15 iyul kunlari Teramova Florensiya (Italiya) shahrida Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar terma jamolari o'rtasida, Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga



ko'tarib, 27 ta davlat ichidan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1 o'rinni qo'lga kiritdilar.

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

- 2013 yil 4-16 sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Qo'l to'pi bo'yicha qizlar o'rtasida, Osiyo Chempionatida, vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog'iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ham o'ziga xos o'yin ko'rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o'rinni egallab, 2014 yil Makedoniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

- 2013 yil 7-24 noyabr kunlari Qatar (Doxa) shahrida qo'l to'pi bo'yicha erkaklar o'rtasida, Osiyo chempionlar ligasida, O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8 o'rinni qo'lga kiritdilar.

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

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

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

- 2014 yil 10-17 mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida, Qo'l to'pi bo'yicha qizlar o'rtasida, Xalqaro turnirda vatanimiz



sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o'rini qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 13-19 may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida, o'tkazilgan xalqaro Trofey Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida, O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-o'rini qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron davlatlari ishtirok etdi.

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

Ushbu musobaqalarda mamlakatimiz sportchilari muvaffaqiyatli ishtirok etib, ayollar va erkaklar jamoalarimiz faxrli o'rinlarni qo'lga kiritib kelgan. Shuningdek, musobaqalar yakuniga ko'ra, O'zbekiston erkaklar terma jamoasi darvozaboni Zohidjon Dadajonov chempionatning eng yahshi darvozaboni, Shuningdek, Dilshod Turopov chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 68 ta to'p urib, chempionat to'purari nominatsiyasini qo'lga kiritdi. Qizlar terma jamoasi a'zosi, Elena Udiryakova musobaqaning eng yahshi burchak o'yinchisi deb topilgan bo'lsa, Dilbar Bahromova chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 53 ta to'p urib, chempionat to'purari nominatsiyasini qo'lga kiritdi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Qo'l to'pi o'yini qachon, qayerda va kim tomonidan kashf etilgan?
2. Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi bor jahon chempionati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
3. Qo'l to'pi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi bor jahon chempionati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Qo'l to'pi sport turi qachon olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan (erkaklar)?



5. Qo'l to'pi sport turi qachon olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan (ayollar)?

6. Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasi haqida nimalarni bilasiz?

7. O'rta Osiyo qo'l to'pi federatsiyasi haqida nimalarni bilasiz?

8. O'zbekiston ayollar terma jamoasi ilk bor qachon jahon chempionatiga qatnashgan?

9. O'zbekiston qizlar terma jamoasi qachon va qayerda ilk bor jahon chempionatiga qatnashishga yo'llanmani qo'lga kiritgan?

10. 2014-yil qizlar o'rtasida jahon chempionati qayerda bo'lib o'tdi?

11. O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha qanday xalqaro musobaqalar o'tkazilgan?

12. 2015-yil avgust oyida Qozog'istonning Olmeta shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar terma jamoasining ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?

13. Qo'l to'pi bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.

14. O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Qo'l to'pi: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.
2. Akramov J.A, Qo'l to'pi: JTI uchun darslik, T. 2008
3. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M "Qo'l to'pi"- o'quv qo'llanma, 2010 yil.
4. "Handball history and stories" editor: Internatioal Handball Federation. Responsible for the content: Dr Hassan Moustafa. 2013 year.



II-Modul. QO'L TO'PI SPORT TURIDAN MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH TIZIMI

Qo'l to'pi musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo'l to'pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Qo'l to'pichi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman, jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulotjarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalariga o'quv-mashg'ulotishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qa'tiylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakatoldidagi mas'uliyat hissini tarbiya-laydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi qo'l to'pichilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

2.1. Musobaqalarni boshqarish

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

2.2. Musobaqa turlari

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

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

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



Birinchilik yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalarga bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

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

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

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

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

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

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

2.3. Musobaqalarni rejalashtirish

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlash-tirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston Respublikasi qo'l to'pi federatsiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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



2.4. Qo'l to'pi o'yini qoidalar va maydon o'lchamlari

Qo'l to'pi o'yin maydoni (3-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rtburchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini (qoida 1.4. va 6) oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yonchiziq, ko'ndalang chiziq *yuza chiziq* deb ataladi.



O'yin maydonining atrofida yonchiziq dan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.



O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi ma'n etiladi.



Qo'l to'pi darvoza (4-rasmlar) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontall joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Maydon tarafdan ko'rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofda asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil rangga bo'yalishi shart.

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

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

Qo'l to'pi to'pi charm yoki sentetik materiallardan tayyorlanadi. U o'mbaloq shakilda bo'lib, yaltiroq yoki sirpanchiq holda bo'lmasligi lozim. Hozirgi kunda qo'l to'pi to'plarining asosiy 3 turi mavjud:

Aylanasi 50-52 sm, og'irligi 290-330 g. 8-12 yoshli o'g'il bolalar va 8-14 yoshli qizlarga.

Aylanasi 54-56 sm, og'irligi 325-375 g. 12-16 yoshli o'g'il bolalar va 14 yoshdan oshgan qizlarga.

Aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g. 16 yoshdan oshgan o'g'il bolalarga.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi (6 qoida) joylashiladi. Darvoza maydonchasi maydonga chizig'i (6 metrli



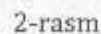
chiziq) bilan quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqga parallel 3 metrli chiziq o'tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to'rtidan ikki qismi shu chiziqga kelib qo'shiladi (2 va 3-a rasmlarga qarang).

Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punkti chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo'ladi (2-rasm).

7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i - darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idin parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (2-rasm).

7 metrli jarima to'p tashlash chizig'iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo'lgan, jarima to'p tashlashda darvozabon o'tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (2-rasm).

Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta chiziq deb ataladi (2-rasmlar).



Darvozaning o'lchamlari





2.5. Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi

Qo'l to'pi musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tka-zilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l – musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qura o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu raqamlarga asosanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

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

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat stryelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-chizma, 1,2,3,4-ustunlar).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. (1-chizma, 1,2,3,4-ustunlar). Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi. Qolgan raqamlar soat stryelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarining ikki tomonidagi bir-biriga parallel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur. Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning



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

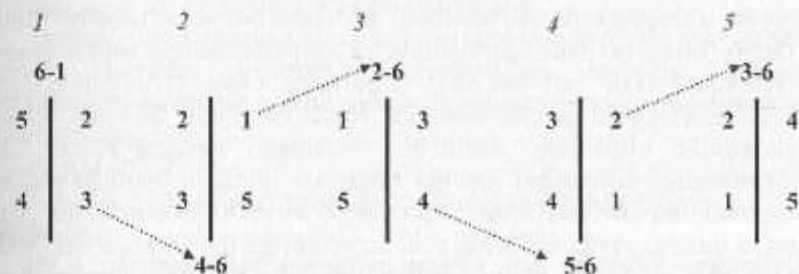
Aylanma tizim bo'yicha 6-jamoaga taqvim tuzish

1-chizma, 1-ustun

	6-4		6-5	
4 : 3	5 : 3	5 : 4	1 : 4	1 : 5
5 : 2	1 : 2	1 : 3	2 : 3	2 : 4
1-6		2-6		3-6

6 ta jamoga musobaqa taqvim rejasini tuzish

1-chizma, 2-ustun



O'yinning taqvim kunlari

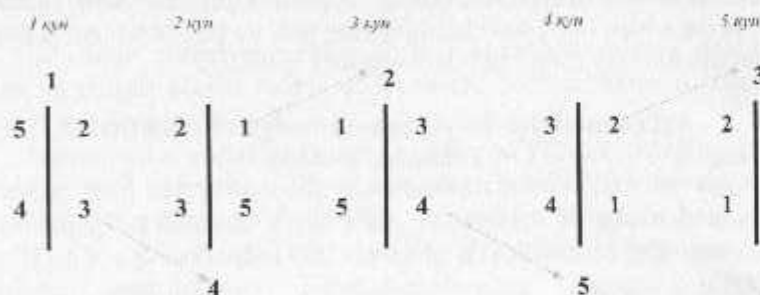
1-chizma, 3-ustun

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

5 ta jamoga musobaqa taqvim rejasini tuzish



1-chizma, 4 ustun-



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

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtini aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak.

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi: $M = \frac{K(K-1)}{2}$

M - o'yinlar soni;

K - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak.

Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga etarli bo'lishi kerak.



O'yindan yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi: Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

K - birinchi kundan o'yinga qatnashadigan jamoalar soni;

M - musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

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

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

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

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi - uchrashuvchi jamoalar jufti qura tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qura natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani



davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

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

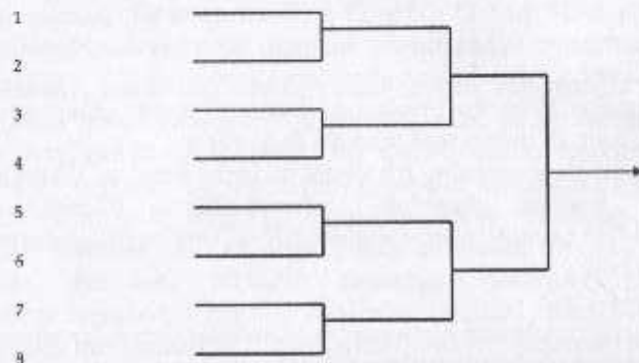
1-o'rin - final g'olibi.

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

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

II BOSQICH (Olimpiya, yutkazgandan so'ng chiqib ketish

2-chizma



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

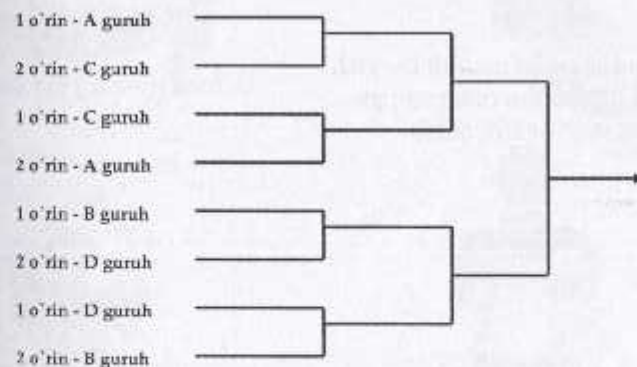


o'ynaydi, D guruhida 1 o'rinni olgan jamoa, V guruhda 2 o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar, 2-chizma, 1,2 ustunlar).

2-chizma, 1-ustun

I BOSQICH (aylanma)		A Guruh	C Guruh
A Guruh	S Guruh	1 o'rin	1 o'rin
1 - III o'rin	1 - II o'rin	2 o'rin	2 o'rin
2 - I o'rin	2 - III o'rin	B Guruh	
3 - IV o'rin	3 - I o'rin	D Guruh	
4 - II o'rin	4 - IV o'rin	1 o'rin	
V Guruh		2 o'rin	
D Guruh		1 o'rin	
1 - I o'rin	1 - IV o'rin	2 o'rin	
2 - III o'rin	2 - I o'rin	1 o'rin	
3 - II o'rin	3 - III o'rin	2 o'rin	
4 - IV o'rin	4 - II o'rin	1 o'rin	

2-chizma, 2-ustun





2.6. Qo'l to'pi sport turida hakamlilik (hakamning imo-ishoralari)



Darvozabon maydonini bosish



To'pni olib yurishdagi xato



Uch qadamdan ortiq qadam qo'yish
yoki uch soniyadan ortiq to'pga
harakatsiz egalik qilish



Ushlab qolish yoki itarish



Zarba



Hujumchining xatosi



Yon chiziqdan to'p otish
yo'nalishini ko'rsatish



Darvozabon to'pni o'yinga
kiritishi



Erkin to'p otish yo'nalishini
ko'rsatish



Uch metr masofaga rioya
qilmaslik



Sust o'yin



Gol



Ogohlantirish (sariq kartochka)
Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)



Chetlatish (2 daqiqaga)



Umuman chetlatish



Taym-aut (bir daqiqalik tanaffus)



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



Sust o'yinni ogohlantiruvchi ishora

2.7. Musobaqalar nizomi

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

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



tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa uni o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talab-nomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norezilik bildirish va uni qarab chiqish. Shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.
11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.
12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash, hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.



2019 yil qo'l to'pi bo'yicha erkaklar, ayollar, o'smir bolalar va qizlar o'rtasida o'tkaziladigan O'zbekiston Respublikasi chempionati va kuboklari musobaqalarining

N I Z O M I

1. MAQSAD VA VAZIFALAR

O'zbekiston Respublikasi chempionati va kubok musobaqalari quyidagi maqsadlarda o'tkaziladi:

- kuchli jamoalarni, klub va o'yinchilarni aniqlash, ularni Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi O'zbekiston Respublikasi terma jamoasiga saralash;

- qo'l to'pichilarning sport mahoratini oshirish;
- chempionat va kubok g'oliblarini aniqlash;
- Respublikada qo'l to'pini ommaviylashtirish.

2. MUSOBAQAGA RAHBARLIK QILISH

Musobaqalar 2001-yil Jahon Qo'l to'pi federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqani o'tkazish O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi, sport o'yinlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi va O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasi bilan hamkorlikda amalga oshiriladi.

Musobaqani o'tkazish bevosita O'zGF tomonidan tasdiqlangan hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqalarni o'tkazish joyi, hakam va jamoalarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlanirish hamda kuzatib qo'yish viloyat qo'l to'pi federatsiyasi va musobaqa egasi bo'lgan jamoa zimmasiga yuklatiladi.

3. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH VAQTI VA JOYI.

- 1. O'zbekiston Respublikasi chempionatlari aylanma tizimda o'tkaziladi.

Tur	Jamoalar	Muddati	O'tkazish joyi
I tur	Erkaklar, Ayollar	21-27 fevral 21-27 fevral	Andijonsh. Olmaliq sh.
II tur	Erkaklar, Ayollar	9-15 mart 16-22 mart	Samarqand sh. Samarqand sh.
III tur	Erkaklar, Ayollar	11-17 aprel 18-24 aprel	Farg'ona sh. Farg'ona sh.
IV tur	Erkaklar, Ayollar	6-12 iyun 13-19 iyun	Toshkent sh. Toshkent sh.



2. Mustaqil O'zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentyabr Toshkent sh.
2. Ayollar jamoalari 19-25 sentyabr Toshkent sh.

3. O'zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentyabr Farg'ona sh.
2. Ayollar jamoalari 19-25 sentyabr Olmaliq sh.

4. O'zbekiston birinchiligi

1996-97 yilda tug'ilgan o'smirlar	2-8 may	Andijon sh.
1996-97 yilda tug'ilgan qizlar	10-17 may	Samarqand sh.
1999-2000 yilda tug'ilgan o'smirlar	7-13 noyabr	Farg'ona sh.
1999-2000 yilda tug'ilgan qizlar	14-20 noyabr	Samarqand sh.
2001-2002 yilda tug'ilgan bolalar	Belgilanayotgan nvaqtda	Belgilanayotgan joyda
2001-2002 yilda tug'ilgan qizlar	Belgilanayotgan nvaqtda	Belgilanayotgan joyda

Musobaqa qatnashchilari: O'zbekiston chempionati va Kuboklariga klub jamoalari, BO'SM, sport tashkilotlari, viloyatlar, Qoraqalpog'iston va Toshkent shahar BO'Smlari ishtirok etishiga ruxsat etiladi.

Jamoa tarkibi 20 kishi, shu jumladan, Qo'l to'pi Federatsiyasi litsenziyasiga ega bo'lgan 16 o'yinchi, 2 murabbiy (trener), shifokor-uqalovchi va jamoa vakili.

Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar g'olibligini qo'lga kiritgan o'smirlar hamda qizlar jamoalari, O'zbekiston Respublikasi birinchilik musobaqalariga qatnashishiga ruxsat beriladi.

Jamoa tarkibi 14 kishi, shu jumladan, 12 o'yinchi, 1 murabbiy, 1 hakam.

Har bir tur yoki birinchilikka ishtirok etuvchi jamoalar hakamlar hay'ati viloyat sport boshqarmasi, mahalliy tibbiy dispanser va qatnashuvchi klub tomonidan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnomani (zayavka) topshirishi shart.

O'yinchi Chempionat va Kubok davomida faqat bitta jamoada (klubda) o'ynashi mumkin.



Ayrim holatlarda, ya'ni harbiy xizmatga chaqirilganda va zahiraga chiqqanda, doimiy yashash uchun boshqa joyga ko'chganda, oliy o'quv yurtlariga kirganda, Federatsiya ijroqo'mi ruxsati bilan boshqa jamoaga o'tishi mumkin.

Respublika terma jamoa zahiralarini tayyorlash maqsadida, Toshkent shahar maktab va yoshlar jamoalari Respublika terma jamoasi sifatida Chempionat va Kubok musobaqalarida ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Bir jamoadan ikkinchi jamoaga o'tish muddati 2004 yil 1 dekabr dan 2005 yil 25 yanvargacha belgilanadi.

O'zbekiston terma jamoa o'yinchilari va stajer-larining boshqa jamoaga o'tishi faqat O'zRGF ijroqo'mi ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Musobaqaning 1-turiga kelgan kuni barcha jamoalar hakamlar hay'atiga quyidagi xujjatlarni taqdim etishlari shart:

- nomdor talabnoma (ismi sharifi, otasining ismi, tug'ilgan kun, oy, yili, sport unvoni, bo'yi va o'yinchining raqami, doimiy yashash joyi, ish joyi, o'qish va xizmat joyi);

- shaxsni tasdiqlovchi hujjat (ksero-nusxasi);

- pul to'langanligi to'g'risida hujjat nusxasi;

- ishtirok etuvchi jamoa klubining manzili, telefoni, faksi va ma'lumoti.

Yuqoridagi ko'rsatilgan hujjatlar asosida o'yinchi va ustozlarga litsenziyalar beriladi.

Imtiyozli shartlar: O'zbekiston birinchiligida g'olib bo'lgan 1996-97 yilda tug'ilgan yigit-qizlar O'zDJTI va jismoniy madaniyat fakulteti mavjud bo'lgan oliy o'quv yurtlariga imtiyozli ravishda kirishga nomzodlik huquqiga egadirlar.

Jamoa natijalarini aniqlash: Chempionatda jamoaning egallagan o'rni, Kubok va birinchilikda barcha o'yinlarida eng ko'p ochko to'plagan jamoa hisoblanadi.

Jamoaga g'alaba uchun 2 ochko, durang uchun 1 ochko, mag'lubiyat uchun 0 ochko, o'yinga kelmagan jamoaga 0:10 natija qayd etiladi.

Chempionat va birinchilikda ikki va undan ortiq jamoalar to'plagan ochkolari bir xil bo'lsa, ustunlik quyidagicha aniqlanadi:



-jamoalar o'rtasidagi uchrashuvlarda ko'p ochko to'plagan jamoa;

- barcha o'yinlarda ko'p g'alabaga erishgan jamoa;

- jamoalar o'rtasida o'tkazilgan o'yinda kiritilgan va qo'yib yuborilgan to'plar farqi;

- barcha o'yinlarda kiritilgan va qo'yib yuborilgan to'plar farqi.

Kubok musobaqalarida ikki jamoa uchrashuvida durrang qayd etilsa, g'olibni aniqlash quyidagicha hal etiladi:

- 2 marta (5 daqiqalik ikki taym) qo'shimcha vaqt beriladi.

- 7 metrlik jarima to'pi otish (5 tadan) va g'olib aniqlanganicha.

Agar jamoalar o'yinga uzri sabab bilan kech qolsa yoki kelmay qolsa, u holda qoldirilgan o'yin muddati bosh hakamlar hay'ati qarori bilan belgilanadi.

O'yinga sababsiz kelmagan yoki o'yin vaqti tugamasdan maydonni tark etgan jamoa musobaqadan chetlashtiriladi va uchrashuvda erishgan g'alabalari bekor qilinadi. Jamoaning xulq-atveri O'zbekiston Ganbol Federatsiyasi prezidiumida ko'rib chiqiladi.

Musobaqa o'tkazilish joylariga talablar: O'zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchiliklari XGF tomonidan tasdiqlangan xalqaro qoida bo'yicha, mazkur Nizom asosida yopiq inshootlarda o'tkaziladi.

- maydon yuzasi yog'och yoki sintetika bilan qoplangan bo'lishi shart;

- beton, asfalt, tabiiy tuproq bilan qoplangan maydonlarda musobaqa o'tkazish man etiladi.

Musobaqani tashkil etuvchi va qabul qiluvchi jamoalar zimmasiga quyidagilar yuklatiladi:

- ishtirokchi va hakamlarni joylashtirish va ovqatlantirishni tashkil etish;

- jamoalarga sport zallarida ko'nikma hosil qilish uchun vaqt belgilash;

- musobaqa o'tkaziladigan va jamoalar turar joylarida xavfsizlikni ta'minlash;

- jamoa va hakamlarga qaytib ketishlari uchun chiptalar olishga ko'maklashish;

- ishtirokchi, hakamlar va mathuot xodimlari uchun sport



zalidan joy ajratish.

Musobaqa o'tkazilish joylarini qoniqarsiz holda tashkil etgan mezbon jamoasi musobaqa o'tkazish huquqidan mahrum etiladi.

Intizomga zid harakatlar: O'yinchi va murabbiy-larning tartibsiz xulqi (hakamlikka appelyasiya qilish, bir-biriga, raqiblarga, muxlislarga qo'pollik qilish) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol harakat hisoblanadi.

Sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun o'yindan chetlatilgan o'yinchi bevosita keyingi o'yinga qo'yilmaydi.

O'yinni boshqaruvchi hakamlar va bosh hakam tomonidan o'yin maydonidan tashqarida turgan o'yinchilar, murabbiylar va boshqa mas'ul shaxslar, Shuningdek, ogohlantiriladi va diskvalifikatsiya qilinadi.

Norozilik (protest): Hakamlarni tayinlash, o'yin jadvali, qoida asosida hakamlar tomonidan qilingan qarorga norozilik (protest) berish mumkin emas.

Norozilik o'yin tugaganidan so'ng bir soat ichida bosh hakamga yozma ravishda berilishi shart (o'yindan so'ng darhol raqiblar jamoasi ogohlantirilib, o'yin bayonnomasiga belgilanib qo'yiladi).

O'yin ishtirokchilarini qayd etish tartibi: O'zbekiston Qo'l to'pi Federatsiyasi tekshiruv hay'ati sport texnik hay'ati (STK) talablarini asosida jamoalarning hujjatlarini (jamoadan boshqa jamoaga o'tish va hakoza) tekshiradi.

Jamoa vakili chempionat va Kuboklarga qatnashish uchun muhr bilan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnoma, o'yinchilarning jamoa bilan shartnomasini taqdim etishlari lozim.

Hujjatlar nazoratdan o'tgandan so'ng o'yinchiga ushbu jamoa tarkibida musobaqalarga qatnashish huquqini beruvchi litsenziya beriladi.

O'zbekiston birinchiligida ishtirok etuvchi jamoa vakillari tekshiruv hay'atiga quyidagi hujjatlarni taqdim etishi kerak:

- Bitiruv sinf o'quvchilari pasporti (pasportsiz musobaqaga qo'yilmaydi);

- boshqa o'quvchilarga tug'ilganligi to'g'risidagi guvohnoma va turar joyidan ma'lumotnoma;

- viloyat sport qo'mitasi va jismoniy tarbiya tibbiy dispanseri tomonidan tasdiqlangan 2 nusxada talabnoma.



Musobaqalar boshlanishidan bir kun oldin musobaqa mezbonlari jamoasi sport bazasida soat 17:00 da jamoa vakillari bilan yig'ilish o'tkazadi.

Chempionat, Kuboklar va birinchilikda ishtirok etishni tasdiqlash uchun jamoalar 10 fevral 2019 yilgacha UzGFning quyidagi manzilgoxiga yuborilishi lozim:

Toshkent sh. 700059, U.Nosir ko'chasi 81 "A" uy

BO'OZSM № 5. O'zbekiston qo'l to'pi Federatsiyasi bosh kotibi.

Tel: (71) 250-88-46

Musobaqada ishtirok etish uchun talabnoma 10 fevralgacha O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasi Prezidiumiga yuboriladi va jamoalar uchun ayrim cheklashlar ko'rsatilib, musobaqaga qatnashishiga ruxsat beriladi.

Musobaqani o'tkazish tizimi qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq bo'lib, jamoa vakillari ishtirokida bosh hakamlar hay'ati tomonidan aniqlanadi.

Moliya shartlari: Mazkur Nizom 2015 yilda o'tkaziladigan O'zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchilik musobaqalariga taklif (vizov) vazifasini o'taydi.

O'zbekiston chempionati va Kubok musobaqalarini o'tkazish harajatlari (sport inshootlaridan foydalanishga ketadigan mablag', hakamlar uchun to'lov, ovqatlanish, joylashish, yo'l harajatlari (yo'l harajatlari, musobaqa hakamlik to'lovlari, jamoa va o'yinchilarni taqdirlash) O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi hisobidan qoplanadi.

O'zbekiston chempionati va Kubok musobaqalarida qatnashish uchun sarf-harajatlar (yo'l harajatlari, ovqatlanish, joylashish) musobaqaga qatnashuvchi tashkilot hisobidan qoplanadi.

1996-97 yillarda tug'ilgan o'smirlar (qizlar) orasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi o'tkazish sarf-harajatlari (sport inshootlar arizasi, ishtirokchilarni joylashtirish va ovqatlantirish, yo'l harajatlari, hakamlarni joylashtirish, ovqatlantirish, maosh to'lash, jamoa va o'yinchilarni taqdirlash) O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi mablag'i hisobidan amalga oshiriladi.



Birinchilik musobaqalariga qatnashuvchi jamoalar yo'l harajatlari, musobaqaga qatnashmoqchi bo'lgan tashkilot hisobidan qoplanadi.

1998-99, 2000-2001 yilda tug'ilgan o'smirlar (qizlar) orasida O'zR birinchiligini o'tkazish sarf-harajatlari musobaqaga qatnashuvchi va musobaqani o'tkazuvchi tashkilotlar mablag'i hisobidan amalga oshiriladi.

Taqdirlash: Birinchi o'rinni egallagan jamoaga "O'zbekiston Respublikasi chempioni" unvoni va O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining I darajali diplomi beriladi.

Jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining I darajali diplomlari va qimmatbaho mukofotlari bilan mukofotlantiriladilar. 2, 3-o'rin sohiblari tegishli darajali diplomlar bilan taqdirlanadilar.

Eslatma: Oliy o'quv yurtlariga imtiyoz beruvchi musobaqalar hisoboti musobaqalar tugagandan so'ng 3 kun mobaynida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining Oliy sport yutuqlari boshqarmasiga topshirilishi shart, o'z vaqtida topshirilmagan hisobotlar qabul qilinmaydi.

O'zRGF Prezidiumi tomonidan tasdiqlangan chempionat, Kubok va birinchiliklarga kelishilgan "qo'shimchalar", ayrim o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Musobaqani qanday tashkil etasiz?
2. Musobaqa turlarini atab o'ting.
3. Musobaqani qanday rejalashtirasiz?
4. Qo'l to'pi maydoni o'lchovlari?
5. Qo'l to'pi to'pining o'lchovlari haqida nimalar bilasiz?
6. Hakamlar hay'ati to'g'risida nimalar bilasiz?
8. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering.
9. Musobaqa o'tkazish usullarining ijobiy va salbiy taraflarini aytib bering.
10. Musobaqa nizomi qanday tuziladi va unda qanday masalalar aks ettirilishi lozim?
11. Qanday hakamlik imo-ishoralari "JESTLAR"ni bilasiz?
12. "Diskvalifikatsiya" nima?



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X, Matxalikov I.N. "Qo'l to'pi" (musobaqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2014 y.
2. Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" darslik 2005 y.
3. Pavlov Sh.K, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" 2006 y.
4. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К. "Ручной мяч" тип.Уз ГИФК-2005 г.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. -М: ФиС, 2001 г.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmonov F.A, Azizov R.I. "Qo'l to'pi" (musobaqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2007.
7. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К. «Ручной мяч» тип.Уз ГИФК-2005 г.
8. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. «Гандбол»: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2006 г.
9. Официальные правила по Гандболу (IGF), 2013 г.
10. "Handball from beginning to top player" Nicola Redic. Tone Tiselj 2012 year.
11. "Handball Praxis" Jörg Madinger 2017 Jahr.

III-Modul. QO'L TO'PI O'YIN TEXNIKASI VA

TAKTIKASINING TASNIFI

3.1. Texnikaning tasniflanishi

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

Texnik usullar – bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalarga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pichilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish qo'l to'pichining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mohaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

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

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

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejimli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va

sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi – texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab, qo'l to'pi texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi;

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.

2. Darvozabon texnikasi.

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

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Qo'l to'pichining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri qo'l to'pi texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1. o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2. bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3. jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda, o'yin paytida, ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4. erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Qo'l to'pichilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun



quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umumharakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika - o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy nazariyasi keyingi yillarda ikki yo'nalishda ish olib borilmoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlarini hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usuli, har bir mashqning sifatiga e'tibor berishdir.

Hammamizga ma'lumki, o'yin vaqtida sportchi bir lahzada o'yin sur'atini pasaytirmasdan, o'zining aniq bir taktik mahoratini qo'llashi kerak bo'ladi.

O'yinni ana shu nozik muammolarini yechimini izlayotgan bir qator mutaxassislarning fikricha musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki jamoani o'yinga texnik-taktik jihatdan tayyorlash katta ahamiyat kash etadi.

Bu borada qo'l to'pi mutaxassislari quyidagicha fikr bildiradilar, harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiq.



Texnik tayyorgarlik nazariy-intelektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) texnik imkoniyatlari shakllantiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonini samarali rivojlantirish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining texnik usullarini videofilmlar yordamida tahlil qilinishi zarur.

Mutaxassislarning aksariyati sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va mahoratini nazorat qilishning eng oson yo'li ularni musobaqalardan jamoaga keltiradigan foydasi va g'alabaga qo'shgan hissasini nazorat qilishdan iborat deb hisoblaydilar.

Musobaqalarda g'alaba qozonishning asosiy omili o'yinchilarning yuqori darajada o'zlarining shaxsiy texnik harakatini (shtx) namoyish etishiga bog'liq. Shtx deganda, har bir o'yinda, himoyachilarning texnik harakatlariga qarab o'yinchilarning umumiy harakatlarini tushunamiz.

Ba'zi murabbiylar fikricha, o'yinda har bir sportchi o'zining texnik-taktik harakatlariga ega bo'lishi kerak va bu harakatlar raqib uchun sir bo'lishi kerak. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida ana shu harakatlar ustida mashq qilish kerak. Hususan, hujumchilar ana shunga katta e'tibor berishi zarur.

Jamoa muvaffaqiyatining eng asosiy sharti jamoada, texnik-taktik harakatlari (JTX), kombinatsion o'yinlar o'yinchilarning himoya va hujumda o'zaro bir-birini tushunib harakat qilishi g'alaba uchun zarur va shart.

Qo'l to'pichilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimo yuqori bo'lishi, qo'l to'pi o'yinidagi vaziyatlarda jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishni ta'kidlab o'tganlar va qo'l to'pichilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini aytib o'tganlar.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korrektsiya va nazorat qilishga bog'liq.

Har bir sport turidagi sport natijalarga ko'p sonli usullar va harakatlarning bir tizimiga birlashishidan amalga oshadi.



Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteristikali turlariga bo'linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo vaqtda hosil bo'ladi. Ularga fazoviy, vaqti xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo'limlarini fazodagi joylanishi vaohati, traektoriyasi fazoviy texnikaning xarakteridir.

Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavdasi a'zolarining bir-biri bilan, atrof-muhit va sport ashoqlari bilan o'zaro harakatida namoyon bo'ladi.

Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi hodisani harakat kuchayishini tarqatish ritm-rotsional aksentida hosil bo'ladi. Sportchining ritm harakati integral parametrlar sifatida ko'riladi va sportchining sport-texnika mahorati darajasini xarakterlaydi.

Sportning texnik turi, harakat va hodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni xarakterlovchi butunlikni differentsialash, bir xillik hamda alohidalik, mo'tadillik va variantlilik.

Musobaqa texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, boksyorlar, qo'l to'pichilar, futbolistlar, xokkeychilar) o'zlarining raqiblari bilan vosita yordamida aloqa qiladilar.

Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi - maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan kata hajmdagi ishini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus yo'nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1. Asosan qo'l to'pi uchun ko'proqhos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

2. Qo'l to'pichi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi fiziologik tizimlarini guruxinitanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llanadiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi hususiyatiga ko'ra qo'l to'pichining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlarga mosdir. Shunday mashqlar sirasiga bular ham kiradi:

- texnikaning turli usullarini ishora orqali bajarish.
- maxsus trenajor moslamalarida bajariladigan mashqlar.
- qo'l to'pichilar monikeni bilan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: harakatlanish sifatlarni qo'l to'pichilarning musobaqa faoliyati hususiyatlari tomonidan



qo'yiladigan talablariga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Ma'lumki sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlarga mahsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlari o'ziga xos uyg'unlashgan holda bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi. Masalan: qo'l to'pichi avvalo tezkor kuchlilik sifatlarning maxsus nisbatda bo'lishi, shuningdek mushak qisqarishining energetik resurslari anaerob (kislorod yetishmagan holat) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qiladi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga hos tarzda namoyon etish, uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spesifik qobilayatlarni tarbiyalash sportchi mahsus jismoniy tayyorgarlikka ko'rish orqali erishiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarining hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi obyektiv tarzda baholanmasligidir.

Shuning uchun o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalarning shug'ullanuvchilar organizmlarning funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Qo'l to'pichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri maydonda o'yin jarayonidagi texnik malakalaridir.

Sport turlarining jahon chempionati ishtirokchilarning musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu sport o'yin turlari ishtirokchi sportchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanganligiga e'tibor qaratadi.

Demak bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda mahsus chidamkorlik sifatlari o'rin egallaydi. Ma'lumki umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.



3.2. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

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

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib, voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lida ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

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

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

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

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

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan



kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni bir oz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga malum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

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

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

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

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda birnechaqadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

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

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

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

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uchqadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura



boshlagan tarafga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni hukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib, tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoq qatayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab, to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkanda holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozineng eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.



Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga, pastga, orqaga) sekinlashtirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi oltimeyrlilik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

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

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

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

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



Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekiq vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.



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

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

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

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish-bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab



to'p otmoqchi bo'lib, yerga tushib, himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

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

To'siq-bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vosita. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.

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

6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.

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

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To'pni yerga urib yurish. To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'yinadilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning



maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda qo'l to'pichining o'z turish holatini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning yerdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doira chiziqlar bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni yerga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

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

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

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

Namunaviy mashqlar:

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. Shularning xammasini yugurgan holatda, bajarish.
3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni yerga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan xatlab to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni yerga urib olib yurish.
6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°) to'pni yerga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni yerga urib olib yurish.
8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni yerga urib olib yurish.



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

10. To'pni yerga urib olib yurib har xil esta-fetalarni bajarish.

11. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoqlari bilan bir-biriga uzatadi.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

3.3. Himoya o'yini texnikasi

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

Dastlabki holatda to'g'ri turish, himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab,



qo'llarini bukkan holda (burchagi taxminan 90%) biroz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

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

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlab tashlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

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



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

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

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

2. Orqa bilan old tarafga moksimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

To'pni olib qo'yish - o'rgatilayotganda harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng, hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

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

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

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun



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

3.4. Darvozabon o'yini texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Buuning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.



Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin star to'lishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni xartomonga bemalol bajarishni bilish juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yin-chiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan hurchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li - to'pni ikki qo'llab ilib olish.

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

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

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda



darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shutarafa yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to'pni ushlashni o'sha tomondagi qo'l harmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlaganma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'irlab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90%ni tashkil etadi. Shu tarafa oyoq bilan birga belitiyor o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

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

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri holati darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashni aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30%dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

O'yinda darvozabon - yarim jamoa deb bejiz aytilmaydi. Chunki darvozabon vazifasida ishtirok etadigan qo'l to'pichilar yuqorida ko'rsatilgan usullardan tashqari, ular uchun darvozada o'ynaganda



yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar, ya'ni to'pni gavdaning barcha qismlari bilan qaytarish. Darvozabon darvoza maydonidan tashqariga chiqqanda maydon o'yinchisi xisoblanadi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi mashg'ulotlaridan farq qilmaydi.

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

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

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

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

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

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



3.5. O'yin taktikasi

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

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin paytida to'g'ri taqsimlay bilish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish mantazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda samarali, foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Qo'l to'pichilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi qo'l to'pichilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum



turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar) dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, Shuningdek o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish va takomillashtirish kerak.

Sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi kerakligini va bu qo'l to'pi sport turida ham juda muhim ekanligini ta'kidlaganlar. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olishi mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatining mukammal darajada bo'lishi muhimdir, deb bildirib o'tganlar.

Jamoaning pozitsiyali hujumida qo'l to'pichilarning to'p otishi va uzatishlari o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida bu ko'rsatkichlar muhim ekanligini ta'kidlaganlar.

Qo'l to'pi mutaxassislarining fikricha hozirgi zamon sport o'yinlarida eng yaxshi tushunish hujum va himoyada, birga bir xil o'ynay bilishi.

Ba'zi murabbiylarning fikricha, tezkor o'yin namoyish etish o'rgatish uchun ko'p mehnat sarflash kerak va bu uzoq jarayon hisoblanadi. Buning uchun mashq paytida ko'p mehnat sarflashga to'g'ri keladi va mashq jarayonida o'rgangan nozik texnik-taktik usullarini o'yinda qo'llashni o'rgatish kerak bo'ladi.

Qo'l to'pichilarning samarali o'yin ko'rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlik har bir bosqichida (tayyorlov, umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarliklarini to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi.

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.



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

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

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa,



yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va umuman jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

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

3.6. Hujum taktikasi

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi -bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengish. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiya"larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Jamoa harakatlari: Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. Tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak. Taktik harakatlarga o'rgatish o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi. Shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va uslubiylarni tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini hosil qilish, qobiliyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

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

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

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



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

4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;

5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.

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

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

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

1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;

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

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

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

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

3.7. Jamoa harakatlari

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. Tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-



birini to'ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

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

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

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

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator



o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi "rivojlangan hujum" deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib, tez yorib o'tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatishi mkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi



o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilari hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichning vazifasi - hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrah turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay holatdan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

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

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;



- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;

- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin xolatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

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

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

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



Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi "qaytarvachiq", "aldamchi hujum", "joy almashtirish", "to'siq" singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

"Qaytarvachiq" - bu eng oddiy, taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

"Aldamchi hujum"-bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishonirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha» da erkin harakat qilishim koniyati yaratiladi.

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

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

Pozitsion hujumda, jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har-xil bo'lishi mumkin. (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni - markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga "ochilishga", to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.



Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldash ketishini ta'minlaydi; chiziqli bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziqli bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib "ochilsa" va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

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

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: "vosmerka", "ikki burchak" hisoblanadi.

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

Ko'pincha hujumning "vosmerka" variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik "vosmyorka" degan ikki turga ajratiladi.

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «krest» harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, Shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.



Olti metrli chiziqli bo'ylab, burchak va chiziqli bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik «vosmerka» da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

3.8. Himoya taktikasi

Himoyada o'ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

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

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

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;



2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;

3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.

4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

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

Jamoa harakatlari

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

Shaxsiy himoya. Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

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

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvoza bonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.



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

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

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Bir muncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshiikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

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

Zonali himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim



harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panoh goxida ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

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

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

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 4+2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

Variant 1+4+1 –raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa, shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish bilan yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

3.9. Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi, jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan



o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo'lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni "straxovka" qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

"Straxovka" to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O'tish-to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish xolatiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

To'siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish to'p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pincha to'siq qo'yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.



Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi xolatni egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

O'yinning ayrim hollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

3.10. Individual harakatlar

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylilik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

To'pni olib qo'yish – qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziqli yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda o'ldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkiti olgani maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga halaqit qilish mumkin. To'p egallagan



o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziqli tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziqli oldida).

To'p otuvchi o'yinchiga qarshi himoyachi to'siq qo'yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo'shimcha to'siq qo'yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

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

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko'rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo'ladi. Himoyachining vazifasi – hujumchilarni kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

Qo'l to'pichilarning taktik harakatlarini nazorat qilish va rivojlantirish: Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy nazariyasi keyingi yillarda ikki yo'nalishda ish olib borilmoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlarini hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usuli, xar bir mashqning sifatiga e'tibor berishdir.

Har bir o'yinda musobaqalar jadvali tig'iz bo'lgan taqdirda, sportchilarni kayfiyati, texnik-taktik jihatdan puxta tayyorgarligi, qobiliyatlarini to'g'ri baholay bilish, kerakli vaqtda o'yinga tushirish yoki almashtirish.



Jamoa muvoffaqiyatining garovi hisoblanadigan yana bir muhim omil, ShTX va GTX (gurux taktik harakatlari) hisoblanadi. Jamoa gurux bilan kombinatsion o'yinlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Ayniqsa, jamoada o'yinchilar 2-3 tadan bo'lib, o'zaro bir birini yaxshi tushunib o'yin namoyish etsa, o'yin qiziqarli bo'ladi va natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yetakchi mutaxassislar musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sport o'yinlari, shu jumladan qo'l to'pi jamoasining gurux taktik harakatlari, umum jamoa texnik-taktik o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi Shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashishi;
- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;
- vaqtni u yerdan bu yerga ko'chish va h.k. va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;
- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) Shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalarga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi.



Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribrog aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar, haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokozolar, haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;
- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarning sport yutuqlariga erishish darajasi;
- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalar, apparatlar soni);
- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);
- terma komandaning nomzodlar tarkibi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;
- tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;
- tayyorgarlik darajasining ilmiy - metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi;



Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik xodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi,- deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktikaning xususiyati aniqlangan sport turiga va musobaqalashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruxlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, halkijamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lishi kerak.

Qo'l to'pichilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularga qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda xar safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baxolay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Raqib tomonning malakasi hamda individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli vaevristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika - avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, textik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika - sportchining yakka kurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi xaqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin. Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashib turiladi. Har bitta sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib



tomon tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalaniishi taktikasi hisoblanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Pozitsion hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini aytib o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ting.
7. O'yinchilarni "zonali" hududiy tizimda joylashtirib bering.
8. Himoya taktikasi tasnifi.
9. Himoya turlarini izohlab bering.
10. Darvozabon o'yin taktikasi tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" darslik 2005 й.
2. Pavlov Sh.K, F.A. Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" 2006 y.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, "Подготовка гандболистов" УзГИФК Т.: 2006 й., 299 с.
4. Железняк Й.Д., Портнов Й.М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. Для студентов пед вузов. М.: Академия, 2001-518 с.
5. Шестаков М.И., Шестаков И.Г., Гандбол.: Тактическая подготовка, САП, 2001 г.
6. Акрамов Ж.А «Гандбол» учебное пособие 2008 г.
7. "Handball" Training. Werner Grage 2014.
8. "Fundamental Handball" Bernath E. Phillips 2011.



IV-Modul. O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBI VA VOSITALARI

Har bir o'yinchining texnik mahorati uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Qo'l to'pichining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri qo'l to'pi texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1. O'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini birxil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart sharoitda yanada takomillashtirish usullari bilan bajarishni bilishni;
2. Bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;
3. Jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;
4. Erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Qo'l to'pichilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha usullar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umumharakatlar takomillashtiriladi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli



ko'proq tarqalgan. Shuningdek musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika - o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ilmiy nazariyasi keyingi yillarda ikki yo'nalishda ish olib borilmoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlarini hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usuli, har bir mashqning sifatiga etibor berishdir.

Hammamizga ma'lumki, o'yin vaqtida sportchi bir lahzada o'yin suratini pasaytirmasdan, o'zining aniq bir taktik mahoratini qo'llashi kerak bo'ladi.

O'yinni ana shu nozik muammolarini yechimini izlayotgan bir qator mutaxassislarining fikricha musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki jamoani o'yinga texnik-taktik jihatdan tayyorlash katta ahamiyat kasb etadi.

Bu borada qo'l to'pi mutaxassislari quyidagicha fikr bildiradilar, harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiq.

Texnik tayyorgarlik nazariy-intelektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) texnik imkoniyatlarini shakllantiriladi, texnik tayyorgarlik jarayonini samarali rivojlantirish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarning texnik usullarini videofilmlar yordamida tahlil qilinishi zarur.

Mutaxassislarining aksariyati sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va mahoratini nazorat qilishning eng oson yo'li ularni musobaqalardan jamoaga keltiradigan foydasi va g'alabaga



qo'shgan hissasini nazorat qilishdan iborat deb hisoblaydilar.

Musobaqalarda g'alaba qozonishning asosiy omili o'yinchilarning yuqori darajada o'zlarining shaxsiy texnik harakatni (shtx) namoyish etishiga bog'liq. Shtx deganda, har bir o'yinda, himoyachilarning texnik harakatlariga qarab o'yinchilarning umumiy harakatlarini tushunamiz.

Ba'zi murabbiylar fikricha o'yinda har bir sportchi o'zining texnik-taktik harakatlariga ega bo'lishi kerak va bu harakatlar raqib uchun sir bo'lishi kerak. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida ana shu harakatlar ustida mashq qilish kerak. Hususan hujumchilar ana shunga katta etibor berishi zarur.

Jamoa muvaffaqiyatining eng asosiy sharti jamoada, texnik-taktik harakatlari (JTX), kombinatsion o'yinlar o'yinchilarning himoya va hujumda o'zaro bir-birini tushunib harakat qilishi g'alaba uchun zarur va shart.

Qo'l to'pichilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimo yuqori bo'lishi, qo'l to'pi o'yinidagi vaziyatlarda jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishni ta'kidlab o'tganlar va qo'l to'pichilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini aytib o'tganlar.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Har bir sport turidagi sport natijalari ko'p sonli usullar va harakatlarning bir tizimiga birlashishidan amalga oshadi.

Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteristikali turlariga bo'linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo vaqtida hosil bo'ladi. Ularga fazoviy, vaqtli xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo'limlarini fazodagi joylanishi va holati, traektoriyasi fazoviy texnikaning xarakteridir.

Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavdasi a'zolarining bir-biri bilan, atrof-muhit va sport asboblari bilan o'zaro harakatida namoyon bo'ladi.

Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi hodisani harakat kuchayishini tarqatish, ritm - rotsional aksentida hosil bo'ladi. Sportchining ritm harakati integral



parametrlar sifatida ko'riladi va sportchining sport-texnika mahorati darajasini xarakterlaydi.

Sportning texnik turi, harakat va hodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni harakterlovchi butunlik, differensialash, bir xillik hamda alohidalik, mo'tadillik va variantlilik.

Musobaqa texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, boksyorlar, qo'l to'pichilar, futbolchiilar, xokkeychilar) o'zlarining raqiblari bilan vosita yordamida aloqa qiladilar.

4.1. O'yin texnikasiga o'rgatish va rivojlantirish yo'llari

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

Texnik usullar - bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pichilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish qo'l to'pichining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy qo'l to'pida ko'pincha baland



holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

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

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

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

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

Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi - Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus yo'nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1. Asosan qo'l to'pi uchun ko'proqhos bo'lgan sifatlarini rivojlantirish.

2. Qo'l to'pichi harakatlarida kata darajada ishtirok etuvchi fiziologik tizimlarini guruxinitanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llanadiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra qo'l to'pichining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlarga mosdir. Shunday mashqlar sirasiga bular ham kiradi:

- texnikaning turli usullarini ishora orqali bajarish.



- maxsus trenajor moslamalarida bajariladigan mashqlar.
- qo'l to'pichilar monikeni bilan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: harakatlanish sifatlarini qo'l to'pichilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablariga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Ma'lumki sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlar sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan holda bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi. Masalan: qo'l to'pichi avvalo tezkor kuchlilik sifatlarining maxsus nisbatda bo'lishi, shuningdek mushak qisqarishining energetik resurslari anaerob (kislorod yetishmagan holat) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qiladi. Turli jismoniy sifatlarini o'ziga hos tarzda namoyon etish, uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spesifik qobilayatlarni tarbiyalashga sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish orqali erishiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatgichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi obyektiv tarzda baxolanmasligidir.

Shuning uchun o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalarning shug'ullanuvchilar organizmlarning funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarni maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Qo'l to'pichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri maydonda o'yin jarayonidagi texnik malakalaridir.

Sport turlarining jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu sport o'yin turlari ishtirokchi sportchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanganligiga e'tibor qaratadi.

Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus



chidamkorlik sifatialohida o'rin egallaydi. Ma'lumki, umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

4.2. Hujum o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari

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

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) vato'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib varonkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi (4-rasm).



4-rasm

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

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

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi (5-rasm). Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.



5-rasm

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

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

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pniyerdan harxil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin (6-rasm). Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi.



6-rasm

U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

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

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

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



To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi (7-rasm). Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.



7-rasm

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

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

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

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



qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'minlash etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkanda holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozineng eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga, pastga, orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish, sakrab-yiqilib, darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi



to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Boz ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

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

Yon tarafa yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga **"yolg'on"** to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng, gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafa buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'shab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi. Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez oltime-trli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib **"zonaga"** sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafa bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning



dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak (8-rasm). Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.



8-rasm

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, halki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'yan to'siq yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda ser mahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish - darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum



qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir (9-rasm).



9-rasm

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish-bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

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

To'siq - bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vosita. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-



biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

4.3. Himoya o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari

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

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

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

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

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin, himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

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



Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

4.4. Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi, ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday



holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi, yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart (22-rasm).



10-rasm

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki



qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li - to'pni ikki qo'llab ilib olish.

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

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

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafdan kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to'pni ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalinii yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatga ya'ni turishga qaytadi.

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

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan (11-rasm). To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.



11-rasm

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri holati darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland "traektoriya" da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30°dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

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

4.5. Mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat

Mashg'ulotlarda texnik harakatlarni pedagogik nazorat qilish sportchilar tomonidan bajariladigan mashqlar va jismoniy mashg'ulotlar tahlili.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Qo'l to'pi va tennis nazariyasi" kafedrasi tayyorlagan pedagogik dastur asosida o'tkazilgan testlar asosida namuna qilib beriladi (jadval 3);

- 30 metrga yugurish;
- 30 metrga to'p bilan yugurish;
- To'pni uzoqqa uloqtirish;



"SKIF" qo'l to'pi jamoasining texnik-taktik harakatlarini nazorati

7-jadval

№	Texnik-taktik harakatlar	Chiziq o'yinchisi	Burchak o'yinchisi	Yarim o'rta o'yinchisi	Markaz o'yinchisi
1	To'pni ilish	19,5±2,2 12,7±3,1	76,5±5,0 50,5±2,8	160,8±5,0 123,5±3,4	173,0±4,9 136,8±3,4
2	Sherigiga to'pni uzatish	10,3±1,6 6,3±1,6	71,7±3,0 36,8±1,7	148,5±3,4 116,3±2,4	163,8±3,4 127,0±4,2
3	Raqibni aldab o'tish	12,8±1,8 10,5±3,1	18,8±1,9 10,3±3,3	22,2±1,5 12,3±3,0	26,8±1,5 13,5±3,4
4	To'p otish	3,5±1,2 4,0±1,1	7,0±2,0 12,0±1,4	13,4±2,3 10,5±1,3	7,8±1,9 10,3±1,3
5	To'p otish nuqtasi	21,5±1,9 13,3±2,2	12,5±1,0 8,7±2,5	21,2±2,1 9,8±2,2	25,7±1,9 11,3±4,4
6	TTX umumiy ko'rsatkichi	48,2±2,8 34,0±2,8	110,0±3,5 98,7±2,5	27,3±3,2 24,2±2,7	36,8±2,4 32,6±2,1

Tahlil natijalari: o'yinda to'pni sherigiga uzatishni yarim o'rta o'yinchilar bajardilar 160±5,1.

Markaz o'yinchilarning to'p uzatishi chiziqdagi hujumchi 19,5±2,2 va yon tomondagi hujumchilar 76,5±3,8.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'yin natijasi aksariyat musobaqalarda hujumchining o'yiniga bog'liq. Shu o'rinda hujumchi tomonidan raqibni chalg'itib o'tish yoki zarba berish harakatlari katta ahamiyatga ega. Bir o'yinda bu harakatlarning soni 20,1±1,8 ni tashkil etdi. Birinchi o'rinda markaziy hujumchi 26,8±1,5, ikkinchi o'rinda yarim himoyachi 22,2±1,5 turadi.

Hujumchilarning o'yinda to'psiz harakatlari eng asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Agar hujumchi o'yinda 60 daqiqa qatnashsa, shundan 3,5-43 daqiqa to'p bilan o'zi harakat qiladi, qolgan daqiqalarda bu faqat zarba berish uchun fursatni va nuqtani izlaydi. Tahlilga ko'ra hujumchi uchun qulay sharoit bir o'yinda 81,2±3,4 ni tashkil etdi. Shu o'rinda markaziy hujumchilar 32,6±1,3% yon tomon hujumchilari 28,3±1,4%.

Tahlil jarayonida o'yinchilar xatosi quyidagicha bo'ldi: xato zarbalar 40,2±2,1%, darvozabon qayyargan zarbalar 17,8±0,5%, to'pni to'siqqa tegib qaytishi 16,4±0,3%, darvoza yonidan o'tib ketishi 13,4±0,3% ni tashkil etadi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. "O'yin texnikasi" ning umumiy asoslari to'g'risida nimalarni bilasiz?



2. Qo'l to'pi sport turida o'yin texnikasining tasniflanishi haqida gapirib bering!

3. Harakat shakli, mazmuni va bir-biriga bog'liqligi deganda nimani tushunasiz?

4. Usul deganda nimani tushunasiz?

5. Vosita nima degani?

6. Majmuaviy mashqlar nima degani?

7. Texnikani jismoniy sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering?

8. Texnik malakalarni o'rgatish jarayonida boshqarish tamoyillari

9. Hujumda bajariladigan texnik usullar to'g'risida to'liq ma'lumot bering!

10. Darvozaga to'p otishni qanday rivojlantirasiz?

11. Aldab o'tish turlarini aytib bering!

12. To'pni ilish va uzatish turlarini sanab o'ting!

13. Himoyada bajariladigan texnik usullar to'g'risida batafsil ma'lumot bering!

14. Darvazabonning hujumdagi texnik usullari nimalardan iborat?

15. Darvazabonning himoyadagi texnik usullariga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" darslik 2005 y.

2. Pavlov Sh.K, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" 2006 y.

3. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К. "Ручной мяч" тип.Уз ГИФК-2005 г.

4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. -М: ФиС, 2001 г.

5. Железняк И.Д., Портнов И.М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. Для студентов пед вузов. М.:Академия, 2001-518 с.

6. "Fundamental Handball" Bernath E. Phillips 2011.

7. "Handball" Training. Werner Grage 2014.



V-Modul. QO'L TO'PI O'YIN TAKTIKASINING TASNIFI

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin paytida to'g'ri taqsimlay bilish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- 1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;
- 2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda samarali, foydalana bilishni shakllantirish;
- 3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;
- 4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Qo'l to'pichilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marotaba takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi qo'l to'pichilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar) dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek o'yin



paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish va takomillashtirish kerak.

Sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi kerakligini va bu qo'l to'pi sport turida ham juda muhim ekanligini ta'kidlaganlar. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olishi mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatining mukammal darajada bo'lishi muhimdir deb bildirib o'tganlar.

Jamoaning pozitsiyali hujumida qo'l to'pichilarning to'p otishi va uzatishlari o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida bu ko'rsatkichlar muhim ekanligini ta'kidlaganlar.

Qo'l to'pi mutaxassslarining fikricha hozirgi zamon sport o'yinlarida eng yaxshi tushunish hujum va himoyada, birga bir xil o'ynay bilishi.

Ba'zi murabbiylarning fikricha tezkor o'yin namoyish etish o'rgatish uchun ko'p mehnat sarflash kerak va uzoq jarayon hisoblanadi. Buning uchun mashq paytida ko'p mehnat sarflashga to'g'ri keladi va mashq jarayonida o'rgangan nozik texnik-taktik usullarini o'yinda qo'llashni o'rgatish kerak bo'ladi.

Qo'l to'pichilarning samarali o'yin ko'rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlik har bir bosqichida (tayyorlov, umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarini, texnik-taktik tayyorgarliklarini to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi.

5.1. Qo'l to'pichilarning taktik tayyorgarligini

rivojlantirish

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

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan



aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

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

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

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida, butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalanadi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik



mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarining xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

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

5.2. Hujum o'yin taktikasini rivojlantirish usuli va vositalari

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiya"larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Jamoa harakatlari: hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. Tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan,



darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

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

Vaqtidan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

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

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3 o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli, bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi "rivojlangan hujum" deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak.



chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi (12-rasm).



12-rasm

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini to'p ish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zin ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa,



himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich -hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi - hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar, yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay holatdan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

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

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rindir:

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



- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: Boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin holatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishini bilishi maqsadga muvofiqdir.

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

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

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

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



"Qaytar va chiq" - bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

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

"Joy almashtirish" - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi (25-rasm).

To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.



13-rasm

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan.

Bulardan, boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har xil bo'lishi



mumkin (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni - markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga "ochilishga", to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib "ochilsa" va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

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

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: "vosmyorka", "ikki burchak" hisoblanadi.

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

Ko'pincha hujumning "vosmyorka" variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib



chiqqan bo'lib katta va kichik "vosmyorka" degan ikki turga ajratiladi.

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi "krest" harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Oltimevrlr chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik "vosmerka"da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish, oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash, yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

Himoya taktikasi: Himoyada o'ynashning umumijamoa usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning



yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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

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

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat. Jamoa harakatlari: himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi (14-rasm).



14-rasm

Shaxsiy himoya. Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

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

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda



butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvoza bonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

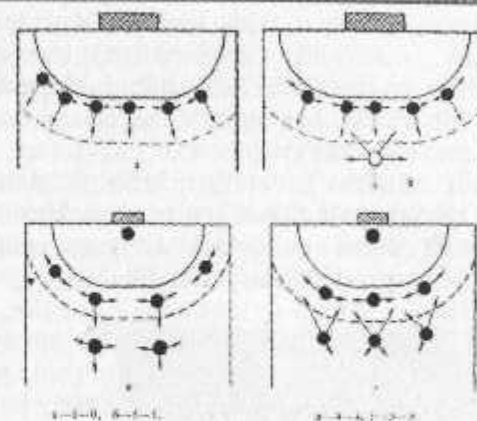
Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan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

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

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Bir muncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yi himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi.

Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi (15-rasm).



15-rasm

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

Zonali himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

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

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

5+1 usuli himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.



4+2 usuli bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

1+4+1 usuli- raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa, shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgohlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib, boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Guruh harakatlari: himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi, jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan, uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo'lish, raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni "straxovka" qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

"Straxovka" to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O'tish - to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish holatiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutilgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi



qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi. To'siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi. Guruh bo'lib to'siq qo'yish to'p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi (16-rasm).



16-rasm

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pincha to'siq qo'yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan zonani, taxminan darvoza qarshisining markazini egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi holatni egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi.



O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni "straxovka" qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

O'yinning ayrim hollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

Individual harakatlar: Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

Joy tanlash - himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkitib olgani maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga halaqit qilish mumkin. To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon, yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi (17-rasm). To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki yerga urib olib yuraolmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib, kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziq oldida).



17-rasm

To'p otuvchi o'yinchiga qarshi himoyachi to'siq qo'yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo'shimcha to'siq qo'yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi hayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

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

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib, hujumchini shoshilinch chora ko'rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo'ladi. Himoyachining vazifasi - hujumchilarni kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

Qo'l to'pichilarning taktik harakatlarini nazorat qilish va rivojlantirish: Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy nazariyasi keyingi yillarda ikki yo'nalishda ish olib bormoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlarini hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usuli, har bir mashqning sifatiga e'tibor berishdir.

Har bir o'yinda musobaqalar jadvali tig'iz bo'lgan taqdirda, sportchilarni kayfiyati, texnik-taktik jihatdan puxta tayyorgarligi, qobiliyatlarini to'g'ri baholay bilish, kerakli vaqtda o'yinga tushirish yoki almashtirish.



Jamoa muvaffaqiyatining garovi hisoblanadigan yana bir muhim omil, SHTX va GTX (guruh taktik harakatlari) hisoblanadi. Jamoa guruh bilan kombinatsion o'yinlarga alohida etibor qaratish lozim.

Ayniqsa jamoada o'yinchilar 2-3 tadan bo'lib, o'zaro bir-birini yaxshi tushunib o'yin namoyish etsa, o'yin qiziqarli bo'ladi va natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yetakchi mutaxassislar musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sport o'yinlari, shu jumladan qo'l to'pi jamoasining guruh taktik harakatlari, umumjamoa texnik-taktik o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Musobaqalar – sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishish unchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

- vaqtini u yerdan bu yerga ko'chish va h.k. va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi.



Sport taktikasini qisqa qilib, sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar, haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hako'zolar, haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;

- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'alarining sport yutuqlariga erishish darajasi;

- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalar, apparatlar soni);

- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);

- terma jamoaning nomzodlar tarkibi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;

- tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;

- tayyorgarlik darajasining ilmiy – metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi;



Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik xodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktikaning xususiyati aniqlangan sport turiga va musobaqalashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki jamoali bo'lishi mumkin.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lishi kerak.

Qo'l to'pichilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularga qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Raqib tomonning malakasi hamda individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika-avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, textik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika-sportchining yakkakurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashib turiladi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon



tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalanihi taktikasi hisoblanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. "O'yin taktikasi" ning umumiy asoslari to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Qo'l to'pi sport turida o'yin taktikasining tasniflanishi xaqida gapirib bering!
3. Harakat shakli, mazmuni va bir-biriga bog'liqligi deganda nimani tushunasiz?
4. Usul deganda nimani tushunasiz?
5. Vosita nima degani?
6. Majmuaviy mashqlar nima degani?
7. Taktikani jismoniy sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering?
8. Taktik malakalarni o'rgatish jarayonida boshqarish tamoyillari
9. Hujumda bajariladigan taktika usullar to'g'risida to'liq ma'lumot bering!
10. Darvozabon himoya taktikasini tushuntirib bering?
11. Himoyada bajariladigan taktik usullar to'g'risida batafsil ma'lumot bering!
12. Darvozabonning himoyadagi taktik usullariga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Qo'l to'pi: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91 b.
2. Akramov J.A, Qo'l to'pi: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
3. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К. "Ручной мяч" тип.Уз ГИФК-2005 г.
4. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. «Гандбол»: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2006 г.
5. Официальные правила по Гандболу (IGF), 2016 г.
6. "Handball from beginning to top player" Nicola Redic. Tone Tiselj 2012.



VI-Modul. QO'L TO'PIDA O'RGATISH USLUBIYATINING

ASOSLARI

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) usullari, ko'rgazmali qabul qilish usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar (8-jadval). O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

O'qitish usullari

8-jadval

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

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

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

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

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar usullari. Harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashinib turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirilgan holda



harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Qo'l to'pichilar tayyorlash uslubi, ta'lim va mashg'ulot birligi: Qo'l to'pichilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi -bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, qo'l to'pichining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va



ko'nikmalarining muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni - o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot - bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni - texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Qo'l to'pichi tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy karakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni qo'l to'pichining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari: Qo'l to'pida tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol to'ptirish, uning ijodiy mehnat



qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq qo'l to'pi amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy harakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Qo'l to'pichining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini qo'l to'pi mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Qo'l to'pichilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- v) sport sohasiga old bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- g) mehnatsevarlik, intizomlilik, ongllilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi qo'l to'pichilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Qo'l to'pichilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi, mashg'ulotning pedagogik tamoyillarini izchil amalga oshirish va birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari: jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi qo'l to'pichi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.



Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Qo'l to'pichilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa qo'l to'pida o'yin predmeti va butunlay qo'l to'pi musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular "syujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va harakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'l to'pida qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular qo'l to'pichi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

6.1. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib, (yugurish, sakrash, to'xtashlar),



keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil "kombinatsiya"larda qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.

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

6. To'siqlarni aylanib o'tib, yugurish.

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

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

6.2. To'pni egallash texnikasiga o'rgatish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Namunaviy mashqlar:

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Namunaviy mashqlar:

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



6.3. To'pni otishga o'rgatish

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

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

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

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

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

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

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

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

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



4) har xil tezlanishlardan so'ng to'p otish.

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablash-tirilib bajariladi. Qo'l to'pichilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon himoya qilgan darvozaga to'p otish.

2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi himoyachilarga qarshi to'p otish.

3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.

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

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

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

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

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

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

2. Yugurib kelib, yerdan deysinib to'p otiladi va skameyka ustiga tushiladi. Bu qo'l to'pichiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.

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

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

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

2) har xil masofada;

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



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

5) o'yin mashqlarida;

6) o'yinda.

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

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

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

3. Sakrab to'pni o'tib, darvozabon maydoniga tushiladi va yelkadan o'mbaloq oshib turiladi.

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

6.4. Aldamchi harakatlarga o'rgatish

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

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

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir.



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

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

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

6.5. Himoya o'yin texnikasini o'rgatish

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



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

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

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

2. Orqa bilan old tarafga moksimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.
5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish.
6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pini ikki himoyachi bo'lib to'sish.

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

To'pni olib qo'yish - o'rgatilyotganda harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

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

6.6. Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish

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



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

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

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

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

Namuna mashqlari:

1. Dastlabki holatda o'qituvchi ishorasi bilan tez qo'llarni yuqoriga ko'tarish.
2. Yuqoridan har xil balandlikda otilgan to'plarni qaytarish imitatsiyasini bajarish.
3. Yon tomondan va boshdan yuqori kelayotgan to'pni qo'l bilan har xil oyoqlarda deysinib, sakrab qaytarish.
4. Yon tomonga 1-1,5 metr masofada kelayotgan to'pni yon tomonga qadam tashlab qaytarish.
5. Darvozaning yuqori burchagiga otilgan to'pni o'sha tarafdagi oyoq bilan deysinib sakrab qaytarish.

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

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



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

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

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

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

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

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

6.7. Taktik harakatlarni o'rgatish

Taktik harakatlarga o'rgatish - o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi. Shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va uslubiyatlarni tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini hosil qilish, qobiliyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

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

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

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

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

4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;

5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.

Hujum va himoya taktikasini o'rgatish

Individual taktik harakatlarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish bilan barobar boshlanadi. O'rgatuvchi o'rgatayotgan usuli bilan birga uning o'yinda qo'llanishi ahamiyatini ham tushuntirishi lozim. Oddiy holatlarda harakatlar yetarli o'zlashtirilgandan so'ng,



bu harakatlar har xil to'siqlar yordamida murakkablashtirib o'rganiladi.

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

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

1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;

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

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

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

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

6.8. Qo'l to'pichilarning o'yin "amplua"si bo'yicha texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish usullari

Musobaqa sharoitida, yarim o'rta o'yinchilarining texnik-taktik harakatlarini baxolash mabaynida ko'pgina mutaxassilar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Mutaxassislar qo'l to'pichilarning maydonda o'ta samarali tarzda o'yin ko'rsatgichlari uchun mashg'ulot o'tish jarayonini nazariy va uslubiy to'g'ri yondashish kerakligini ta'kidlashadi.

Gandolchilarning samarali o'yin ko'rsatgichlari uchun musobaqa tayyorgarlik ko'rishdagi har bir bosqichda (tayyorlov,



umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarni texnik-taktik tayyorgarliklarni tog'ri taqsimlanishi kerak.

Biroq qo'l to'pichilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yurish va yugurishdan iborat emasligi unda anchagina murakkab jismoniy harakatlarning mavjudligi bilan izohlanadi.

Yakkama-yakka jadal kurash sharoitida eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida to'pga egalik qilish, ikki uch raqib bilan to'p uchun kurash holatlari kuzatiladi. Shuning uchun qo'l to'pichilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati tavsifini xisobga olgan holda shunday tashkil etilishi kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratni takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha hujumdagi individual, guruhli harakatlarni mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarga bog'lab o'tiladi. Sport o'yinlarida doimo tezkor kuch sifatlarning yuqori darajada bo'lishi kerakligini muxim. Jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, moxirona bajarilsagina raqibdan ustun bo'la olishi mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifati mukammal darajada rivojlangan bo'lishi muhimdir.

Qo'l to'pichilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajalari doimo yuqori bo'lishi, u qo'l to'pi o'yinidagi vaziyatlardan jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarining bog'liqligi natijasidagina chiqib ketishi taqiqlanadi. Qo'l to'pichilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasi eng murakkabidir. (9-jadval)

Musobaqa oldi bosqichida bajariladigan maxsuslashtirilgan mashqlar to'plami

9-jadval

No	Mashqning nomi	Vaqtida daqiq (%)	Takrorlanish soni
1	Himoyada turib joylashish	50(96)	6(6)
2	To'pni yuqoridan va pastdan uzatish	30(5.76)	10(10)
3	To'pni maydonni yarmidan uzatish	30(5.76)	10(10)
4	To'pni sakrab uzatish	12(2.3)	6(6)
5	Darvozaga har xil masofadan to'p otish	12(4.03)	8(8)
6	Qarshiliksiz to'pni himoyachining ustidan otish	30(6.92)	10(10)



7	Qarshilik bilan to'pni himoyachining ustidan otish	30(5.76)	10(10)
8	Juft bo'lib, Himoyada xarakterlanish	40(7.69)	7(7)
9	Uchlik bo'lib, Himoyada harakatlanish	30(5.76)	3(3)
10	Taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish	40(7.69)	4(4)
11	Otilib chiqib to'pni qabul qilish va otish (juftlikda)	28(5.38)	10(10)
12	Aldamchi harakatlar	65(12.5)	7(7)
13	3x3 o'yin	65(12.5)	7(7)
14	7x3 o'yin	130(25)	3(4)

Izoh: yuklamalar daqiqalarda berilgan (qavs ichida umumiy vaqtmiddoridan foiz hisobida ko'rsatilgan).

Qo'l to'pining, har bir o'yinchisining vazifalarini xisobga olgan xolda ularda qaysi jismoniy sifatlari va qobiliyatlar rivojlangan bo'lishi kerakligini ko'rib chiqamiz:

Burchak o'yinchisi - ya'ni maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi, bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezkor chidamlilik sifati yuqori darajada rivojlangan bolishi kerak. Chunki uning o'yin jarayoni bajaradigan asosiy vazifalardan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga yetkazish, uyushtirilgan hujumdan song qarshi hujumni amalga oshirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomonga yuguradi.

Darvozabon tezlikda otib bergan to'pini ilib olib darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Buning uchun tezlik (faqatgina tezlikning o'zi emas balki, start olish va yugurish tezligini, o'yin usullarini individual bajarish tezligi) rivojlangan bo'lishi zarur. Misol uchun to'pni ilish, to'pni yerga urib olib yugurish, to'p bilan aldamchi harakatlar "fint" lar to'pni darvozaga otish moljal olish va bularning barchasini maksimal tezlikda bajarishi. Bu o'yinda tezlik, minimal burchakdan darvozaga sakrab egilib, to'p kiritish olish, oyoqlari tezlikda ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak.

Yarim o'rta o'yinchisi - ya'ni maydonni markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasida 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu ampulada harakatlantiruvchi o'yinchining vazifasi murakkabroq va muximroqdir. Chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi. Ualrda tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrabgol kiritadi. Butun jamoaning o'yini yarim o'rta o'yinchilarning raqib darvozasini



ishg'ol etish va uni yakunlashda qatnashadi. Ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib sakrab gol kiritadi.

Butun jamoaning, o'yinni yarim o'rta o'yinchilarning raqib darvozasini ishg'ol etishnibilishi va ijodiy qobiliyatlariga bog'liqdir. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezkor kuch, sakrovchanlik sifati yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri raqib darvoza to'riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to'p kiritish bo'lib, maydonni ko'ra bilishi ya'ni diqqatning ko'lamini yuqori darajada bo'lishi, kutilmagan va aniq to'p uzata olishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo'lishi va baland bo'yli bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Yarim o'rta ampuada harakatlanuvchi o'yinchi-taktik tartib intizomga qat'iy rioya etishi lozim, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o'yinchilariga taktik ko'rsatmalarni aynan shu yarim o'rta o'yinchi orqali amalga oshiradi. Yarim o'rta ampuada harakatlanuvchi yarim o'rta o'yinchilar "roli" vazifasini, qobiliyatli va tajribali o'yinchilarga ishonib to'pshiriladi.

Chiziq o'yinchisi - ya'ni bu raqib maydonining Himoya xududida raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi. Bu vazifani bajarishda ya'ni usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhim hisoblanadi. Shuning uchun unda - tezkorlik, chaqqonlik, kuch sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lishi lozim.

Chiziqda harakatlanuvchi o'yinchi raqib jamoa xududida orqa tarafi bilan yoki yon bilan turib doimo to'pni yo'nalishinikuzatib turishi va uni ko'zdan qochirmay jamoadoshalari ya'ni yarim o'rta o'yinchisini uzatib berayotgan to'pni raqib himoyachilariga oldirib qo'ymasdan, to'pni ilib olishi so'ngra, u o'zi to'pni o'ziga bo'ysundirib, darvozaga to'p kiritishi lozim.

Unda yarim muvozanat saqlay olish ham juda muxim hisoblanadi, chunki u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga "zaslon" suyanib to'siq qo'yadi, kuch bilan ularni surishga ya'ni "koridor" darvozaga to'potish uchun "yo'lak" ochib qo'yishga yoki darvozaga to'p otishga harakat qiladi.

Markaz o'yinchisi - o'z nomi bilan maydonning markazida doimo harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchi vazifasini ijro etish uchun-maydonni ko'ra bilishi, yon taraflarni ko'ra olishning rivojlanganligi, kutilmagan va aniq to'p uzata olishi, murakkab vaziyatlargaham darhol darvoza to'riga to'p uzata olishi ya'ni zarba bera olishi kerak. Bulardan tashqari, markaz o'yinchisi,



murakkab vaziyatlargaham darhol darvoza to'riga to'p uzata olishi ya'ni zarba bera olishi kerak. Bulardan tashqari, markaz o'yinchisi qo'l to'pida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujum texnik-taktik harakatlar aynan shu o'yinchidan boshlanadi. Bir so'z bilan aytganimizda barcha hujum shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa shu tomondan hujum davom etadi. Bu o'yinchida tezkorlik, chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo'lishi o'ta muhimdir.

6.9. Qo'l to'pi texnikasi va taktikasini o'rgatishda innovatsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalar

Mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy dasturining qabul qilinishi va ushbu dastur asosida olib borilgan islohotlar natijasida ta'lim sifati va samaradorligi keskin oshdi. Ta'lim muassasalarining moddiy -texnik bazalari mustahkamlandi. Shuni qoniqish bilan aytish mumkinki, zamonaviy ta'lim tizimining joriy etilishi bugungi kunda ijobiy natijalar bermoqda. Endigi, biz pedagoglarning vazifasi zamonaviy texnik ta'minotga ega ta'lim muassasalarida talablar darajasida, innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida yoshlarimizga ta'lim-tarbiya berishdan iborat.

Buning uchun har bir pedagog o'z ustida mukammal ishlashi, zamondan orqada qolmasligi, o'qitishning innovatsion texnologiyalarini puxta bilishi va o'z faoliyatida joriy etishi zarur. Hozirgi kunda eski an'anaviy uslubdagi darslar yoshlarimiz ehtiyojini qondirmaydi, ular bunday darslarni tinglagisi kelmaydi. Chunki fikrlash va tafakkur boshqa, aynan biror fan bo'yicha bilimga ega bo'lish boshqa. Fikrlash va tafakkur tabiiy aql mahsuli, bilim olish esa - bu ta'lim muassasi, pedagog faoliyati mahsuli. Yoshlarimizni fikrlashi va tafakkuri bundan 15-20 yil avvalgi yoshlarga nisbatan ancha baland va tezdir. Agar pedagog yoshlar bilan ham nafas fikrlamasa, zamon yangiliklarida va talablariga yoshlardanda tez bo'lmasa, uning ta'lim-tarbiya sohasidagi faoliyati samarasiz bo'lib qoladi. Shu sababli, ushbu qo'llanmada zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ayrim boshlang'ich jihatlari, INTERAKTIV o'qitish usullari, ularni mashg'ulot davomida qo'llash yo'llari qisqa bayon etildi.



XXI asr intellektual salohiyat, tafakkur va ma'naviyat asri sifatida insoniyat oldida yangi-yangi ufqlar ochish bilan, ilgari ko'rmagan, duch kelmagan keskin muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Pedagoglardan, bugungi murakkab zamonda yoshlarga zamon ruhida ta'lim berish bilan bir qatorda, bashariyatning, Vatanimiz va xalqimizning ertangi kunini o'ylab, yoshlarni ezgulikka, insof-diyonat, mehr-oqibat va bag'rikenglikka da'vat etishga qaratilgan tarbiyaviy ishlarni ham amalga oshirishi talab etiladi. Inson aqli borasida sharqda qaror topgan qarashlarga ko'ra, aql ikki xil, ya'ni tabiiy va kasbiy bo'ladi. Tabiiy aql insonga tug'ma in'om etiladi. Kasbiy aql esa o'qish, ilm olish va tajriba tufayli orttiriladi. Kasbiy aqlni shakllantirishdek sharaflil va mashaqqatli vazifa aynan pedagoglar zimmasiga yuklatilgandir.

"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" da belgilangan asosiy vazifalardan biri fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini rivojlantirishdan iboratdir. Ushbu masala yechimida axborot, pedagogik va ishlab chiqarish texnologiyalari o'rtasida o'zaro bog'liqlik, muvofiqlik, bir-birini to'ldiruvchanlik bo'lishi talab etiladi. Hozirgi kunda har bir pedagog yoki ishlab chiqarish xodimi axborot kommunikatsiya texnologiyalari va texnik tizimlari majmuini puxta bilishi taqozo etilmoqda. Shu bilan bir qatorda pedagog ishlab chiqarishning faol ishtirokchisi, ishlab chiqarish mutaxassisi ham o'z navbatida pedagog vazifasini bajarishi lozim. Shuningdek, fan rivoji oliy o'quv yurtlari va ilmiy-tadqiqot institutlaridagi olimlarning faoliyatiga, ishlab chiqarish bilan hamkorligiga, fan yutuqlarini ishlab chiqarishga joriy etilishiga bog'liqdir.

Ta'lim muassasalarida innovatsion pedagogik texnologiyalar va o'qitishning zamonaviy texnik vositalarini qo'llanilishi kadrlar sifatiga salmoqli ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik texnologiya esa insonga ta'lim va tarbiya berishning ilmiy asoslangan, inson tafakkuriga, ya'ni ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchining intellektual salohiyatiga bog'liq holda amalga oshiriladigan jarayonlar majmuidir. Pedagogik texnologiyani doimiy bir xil holda (hatto ma'lum qisqa vaqt oralig'ida ham), ya'ni oldindan loyihalashtirilgan jarayon deb bo'lmaydi. Bir so'z bilan aytganda, pedagogik texnologiyani bir qolipga sig'adigan, aniq bir o'zgarmas loyiha deb bo'lmaydi. Chunki har bir auditoriya, har bir



guruh uchun tinglovchilarning ma'lumoti, ilmiy salohiyati, yoshi, jinsi va boshqa ko'rsatkichlarga bog'liq holda, kerak bo'lsa guruhdagi har bir tinglovchi uchun alohida pedagogik yondashuv va uning texnologiyasi talab etiladi. Masalan, pedagog bir mavzuni maktab bolalariga boshqa texnologiya asosida, oliy o'quv yurti talabalariga boshqa texnologiyada, ishlab chiqarishdagi muhandis-texnik xodimlarga boshqa va oliy o'quv yurti pedagoglariga boshqa texnologiya asosida o'tishi talab etiladi. Shuningdek, oldindan ma'lum bir guruhda dars o'tishda, pedagogning oldindan loyihalashtirib kelgan dars o'tish texnologiyasi, auditoriyaning tayyorgarligi, undagi savol-javoblar natijasida yuzaga keladigan vaziyatlar asosida o'zgarishi ham mumkin. Shundagina pedagog aniq ko'zlangan natija - ya'ni o'z bilimini tinglovchilar tafakkuriga yetkazib, ularda rivojlantiruvchi faol faoliyat uyg'ota oladi.

Bizningcha, o'qitishdan maqsad, tinglovchiga oldindan aniq, bor narsani o'rgatish emas, balki o'qishni o'rgatishdir. Chunki, biz bugun talabaga o'rgatayotgan texnik vositalar, ayniqsa axborot - kommunikatsiya tizim texnikalari tezda ma'naviy eskiradi, demak bitiruvchi o'zi mustaqil o'qib, yangi texnik vositalar bilan ishlash sirlarini bilishi, shunga o'zida amaliy ko'nikma hosil qilishi lozim.

Pedagogik texnologiyaning yuzlab ta'riflari mavjud, jumladan: "PT-bu o'qituvchi mahoratiga bog'liq bo'lmagan holda pedagogik muvaffaqiyatni kafolatlay oladigan o'quvchi shaxsini shakllantirish jarayoni loyihasidir" (V.P.Bespalko).

"PT - avvaldan rejalashtirilgan natijalarga olib boruvchi va bajarilishi shart bo'lgan tartibli amallar tizimidir" (V.M.Monaxov).

"PT-o'quv jarayoniga texnologik yondashgan holda, oldindan belgilanib olingan maqsad ko'rsatkichlaridan kelib chiqib, o'quv jarayonini loyihalashtir" (M.V.Klarin).

"PT-o'quvchilar harakatlarida aks etgan o'qitish natijalari orqali ishonchli anglab olinadigan, aniqlangan maqsadni ifodalaydi" (I.YA.Larner).

"PT-bu o'qituvchi (tarbiyachi)ning o'qitish (tarbiya) vositalari yordamida o'quvchi(talaba)larga muayyan sharoitda ta'sir ko'rsatishi va bu faoliyat mahsuli sifatida ulardan oldindan belgilangan shaxs sifatlarining intensiv shakllantirish jarayonidir" (N.Saidahmedov, A.Ochilov).



"PT-ta'lim jarayoniga yangicha yondoshuv bo'lib, pedagogikada ijtimoiy-muxandislik ong ifodasidir. U pedagogik jarayonni texnika imkoniyatlari va inson tafakkuri "Inson his-tuyg'ulari ko'pincha so'zga nisbatan ibratdan kuch oladi yoki susayadi".

P'er Abelyar asosida standart holga solib, uning optimal loyihasini tuzib chiqish bilan bog'liq ijtimoiy hodisadir (B.L.Farberman).

PT-bu majmuli fikr yuritish usulini pedagogikaga singdirish, boshqacha qilib aytganda, pedagogik jarayonni muayyan bir majmuga keltirishdir (T.Sakomoto).

Pedagogik texnologiya - o'quvchini o'qitish, tarbiyalash, shaxsini rivojlantirish masalalari yechimiga qaratilgan va ma'lum ketma-ketlik asosida amalga oshiriladigan pedagogik-psixologik usullar, uslublar majmuidir.

U o'quv jarayonining texnik ta'minotidagi yangiliklar, o'quvchi tafakkuri, jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar, ta'lim sohasidagi davlat siyosati, jamiyatning axborot makoni ("Internet"), undan foydalanish imkoniyatlari, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilarning ma'naviy dunyosi hamda moddiy ta'minoti darajasiga bog'liq holda rivojlanib, yangilanib boruvchi innovativ loyihadir. (muallif ta'rifi).

Pedagogik texnologiya - insonga oldindan belgilangan maqsad bo'yicha ta'lim-tarbiyaviy ta'sir o'tkazish faoliyatidir. Lekin, pedagogik texnologiya bilan o'qitish uslubi (metodika)ni farqlash joizdir.

O'qitish uslubi (metodika) - ma'lum o'quv fanini o'qitish hamda tarbiyaviy ishlar qonuniyatlarini tadbiq qilishga qaratilgandir.

Hozirgi vaqtda pedagogik va ishlab chiqarish texnologiyalarning rivojlanishi hamda takomillashib borishi bevosita axborot texnologiyalari zaminida amalga oshadi.

Innovatsiya texnologiyalari o'qitish jarayonida yuqori malakali, raqobat bardosh o'qituvchi kadrlar tayyorlash, ularning kasbiy omilkorliklarini shakllantirish, metodik mahoratini ko'tarish, o'qituvchi-pedagoglarni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirish omili bo'lib qolmoqda.



"BLITS-O'YIN" metodi - harakatlar ketma-ketligini to'g'ri tashkil etishga, mantiqiy fikrlashga, o'rganayotgan predmeti asosida ko'p, xilma-xil fikrlardan, ma'lumotlardan kerakligini tanlab olishni o'rgatishga qaratilgan.

"INTERVYU" texnikasi - o'quvchi-talabalarga savol berish, eshita olish, to'g'ri javob berish, savolni to'g'ri tuzishni o'rgatishga qaratilgan.

"IERARXIYA" texnikasi - oddiydan murakkabga, murakkabdan oddiyga o'tish usullarini qo'llash orqali ularni mantiqiy, tanqidiy, ijodiy fikrlashga o'rgatishga qaratilgan.

"BUMERANG" texnikasi - o'quvchi (talabalar)ni dars jarayonida, darsdan tashqarida turli adabiyotlar, matnlar bilan ishlash, o'rganilgan materialni yodida saqlab qolish, so'zlab bera olish, fikrini erkin holda bayon eta olish hamda bir dars davomida barcha o'quvchi-talabalarni baholay olishga qaratilgan.

"TALABA" treningi - o'quvchi-talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatishga qaratilgan.

"O'QITUVCHI SHAXSI" treningi - o'qituvchining innovatsion faoliyatini ochib beruvchi "O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talabalar" mavzusidagi 83 mustaqil fikrlashga, ijodiy insho yozish orqali fikrlarni bayon qilishga qaratilgan.

"MULOQOT" texnikasi o'qituvchilarni auditoriya diqqatini o'ziga jalb etish, dars jarayonida hamkorlikda faoliyat ko'rsatishga, uni tashkil etishni o'rgatishga qaratilgan.

"BOSHQARUV" texnikasi o'qituvchilarni auditoriyani boshqarishdagi usullari hamda o'quvchi-talabalarni ish jarayonida boshqarish usullari bilan tanishtiruvchi va shuni o'rgatishga qaratilgan.

Insondagi bilimlarning hosil bo'lishida undagi 5 ta sezgi a'zolari vositasida qabul qilingan va ishlab chiqilgan axborotlar nisbati quyidagicha:

Ko'rish a'zosi orqali-80-85 %

Eshitish a'zosi orqali-9-13 %

Hid bilish a'zosi orqali-2,5-3,5 %

Teri sezgisi orqali-1,5-3 %

Ta'm bilish a'zosi orqali-1-2 %



Jami- 100 % gacha.

Turli sezgi organlari ishtirokida o'zlashtirilgan va qayta ishlangan axborotning oradan 2 hafta o'tgach, quyidagi miqdorlari eslab qolinadi:

O'qilganlar -10 %

Eshitilganlar- 20 %

Ko'rilganlar- 30 %

Ko'rilgan va eshitilganlar- 50 %

Gapirilganlar- 80 %

Gapirilgan va amalda bajarilganlar- 90 %.

Eslab qolish va o'zlashtirish bilan bog'liq unutish, xotiraga joylash, qismlarga ajratib yodlash, mexanik yoki anglab yodlash, xotira mashqi sugges to'p ediya (bir shaxsning boshqasiga psixik ta'sir ko'rsatishi), suggestiya (lotincha-ishontirish), gipnopediya (uyquda o'qitish) kabi ko'pgina ta'lim beruvchi va tarbiyalovchi operatsiyalar ham pedagogik tizimga tez kirib kelmoqda.

Zamonaviy ta'lim texnologiyalari belgilangan maqsadga muvofiq yo'nalish va hajmga ega bo'lgan ta'lim mazmunini davlat ta'lim standartlari, o'quv rejas, o'quv dasturi va darsliklar asosida yetkazishga xizmat qiladi. Har qanday texnologiya ta'lim maqsadiga mos sabab bilan yaratiladi.

6.10. Qo'l to'pi texnikasi va taktikasini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

Hujum texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari. To'pni ilishni takomillashtirish.

To'p bilan harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar:

1 To'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasiida dumalatish;

2 to'pni qo'ldan-qo'lga, oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;

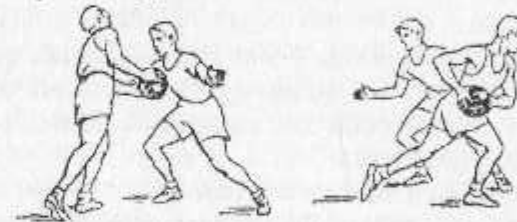
3 to'pni barmoqlar bilan ushlagan holda to'p uzatishni oldinga, o'nga, chapga (imitatsiya) qilish.

Bir to'pda sherik bilan mashq qilish.

4 Birinchi o'yinchi sherigiga yetkazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;



5 sheriklar qarama qarshi joylashib, biri hujumchi ikkinchisi himoyachi vazifasini bajaradilar. Hujumchi adamchi xarakatlar bilan himoyachidan o'tib ketishi lozim. Himoyachi esa hujumchini to'xtatishi lozim (18-rasm);



18-rasm

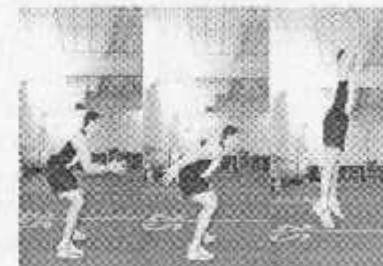
6 O'yinchilar orasidagi masofa - 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta yerga tushirmay to'pni ilib oladi.

7 Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa - 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.

Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashq:

8 O'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;

9 himoya texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar: yugurib kelib yuqoriga to'siq qo'yish, turgan joyida, yon tараflarga to'siq qo'yish va h.k (19-rasm).



19-rasm



❶ Ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;

❷ O'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda deysinib, sakrab, ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib, sherigiga uzatadi.

Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi.

❸ To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

❹ o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

❺ maydonda qo'l to'pichilar sherik bo'lib joylashadilar. Sheriklarni biri himoyaharakatlarini ko'rsatishni boshlaganda sherigi xuddi shu mashqni bir vaqtini o'zida bajarishi kerak. Boshlovchining buyrug'i bilan mashq vaqtga bajariladi (20-rasm).



20-rasm

❶ Uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'girilib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.



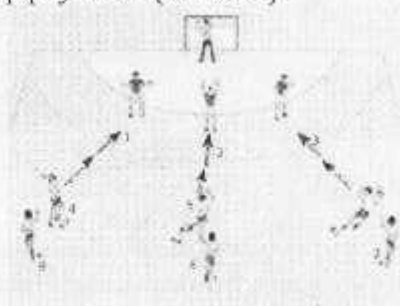
❷ Har biri to'pga ega bo'lgan uch qo'l to'pichi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

❸ o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

❹ ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

❺ 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

❻ Qo'l to'pichilar maydonda uch kallona bo'lib joylashadi har bir kalonnaning to'g'risida himoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan kalonnadagi hujumchilar navbat bilan himoyachilarning ustidan to'pni darvozaga otishadi. Himoyachilar hujumchilarga to'siq qo'yishadi (21-rasm).



21-rasm

❶ Ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

❷ Har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat



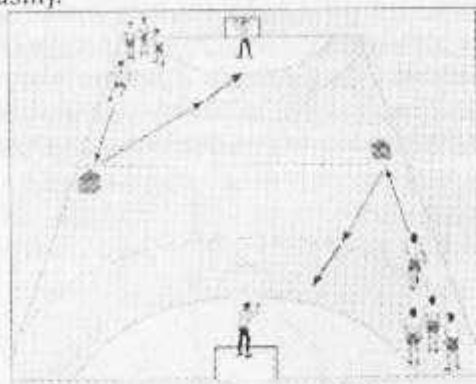
darvozbonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvozbondan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib, sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.

To'p uzatishni takomillashtirish

☛ Sherik bilan 10-12 m oraliq masofada joylashgan o'yinchilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;

☛ o'yinchilar oldinga-orqaga (moksimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;

☛ maydonning ikki qarama qarshi burchagida qo'l to'pichilar kalonna bo'lib joylashadilar markazda esa to'plar turadi. Boshlovchining buyrug'i bilan qo'l to'pichilar to'pga yugurib borib to'pni olib darvozaga erkin to'p tashlash xududidan to'pni otishadilar (22-rasm).



22-rasm

☛ Sherik bilan 2 ta to'pni yerdan va havodan uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 2 ta to'pni yerdan va havodan uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Birinchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherigiga uzatiladi.

☛ Sherigiga yarim o'tirgan holda 2 ta to'pni yerdan va havodan uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yarim o'tirgan holda uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Birinchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherigiga uzatiladi.

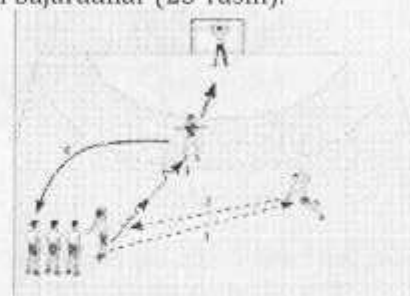


☛ Sherigiga to'pni yerdan va havodan uzatish. Qo'l to'pi to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerdan yumalatib uloqtirish. Birinchi to'p yerdan uzatiladi, ikkinchisi esa havodan uzatiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Bitta to'pda bajariladi.

☛ Sherigiga to'pni yerga sapchitib uzatish. Qo'l to'pi to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerga sapchitib uloqtirish. Bitta to'pda bajariladi. Harakatda otiladi va harakatda ilib oladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan to'p sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

☛ Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Qo'l to'pi to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida, sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlash kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan to'p sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

☛ Qo'l to'pichilar maydonda kallona bo'lib joylashadilar ishtirokchilarning kalonnaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa himoyada joylashadilar. Kalonnadagilar to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga to'pni uzatib, himoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib, darhol hujumchiga qaytaradi hujumchi esa himoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar (23-rasm).



23-rasm

☛ Sherigiga to'p uzatish. Qo'l to'pi to'pni 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan to'p bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

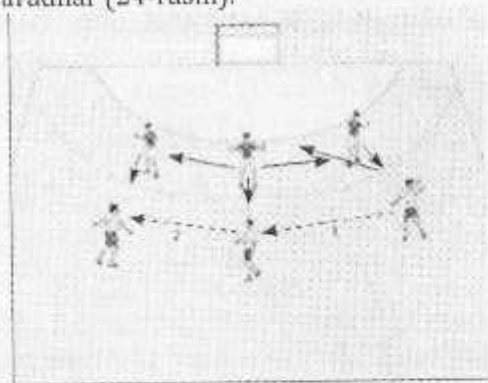


④ Sherigiga to'p uzatish. Qo'l to'pi to'pni 8 m li masofada joyida aylanib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan to'p bosh orqasidan uloqtirilib sherigining ko'krak qismmiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

⑤ Sherigiga to'p uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li masofada o'tirib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan to'p bosh orqasidan uloqtirilib sherigining ko'krak qismmiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. To'p sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

⑥ O'yinchilar orasidagi masofa - 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng oraliq masofani (oldinga, yonga, orqaga harakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliq masofa holatini saqlashga harakat qiladi;

⑦ Uch hujumchi va uch himoyachilar maydonda joylashadilar. Hujumchilar koptokni birlariga uzatishadi, bu vaqtda koptok bilan parallel ravishda himoyachilar ham himoya harakatlarini bajaradilar (24-rasm).



24-rasm

⑧ O'yinchilar sheriklariga har xil usullarda oraliq masofani kengaytirib va qisqartirib to'p uzatadi. Shug'ullanuvchilar besh-olti sherik bo'lib darvoza maydoni ichida harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatish usulini murabbiy tanlaydi va usullarni almashtirish uning ishorasi yoki signali orqali bajariladi;



⑨ O'yinchilar sherik bo'lib 15-17 m oraliq masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi sherigiga to'p uzatadi, to'pni ilib olgan o'yinchi sherigiga orqa bilan o'girilib, aldamchi harakat qiladi va to'pni yerga urib olib yurib, sakrab, 180° orqaga o'girilib sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;

⑩ o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliq masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni yerga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

⑪ bir o'yinchi oldinda, ikkinchisi to'p bilan 6 m masofada orqasida yugurib oldindagi o'yinchiga to'p uzatadi, u esa to'pni ilib, sakrab o'girilib, to'pni qaytaradi;

⑫ Ikki hujumchi va ikki himoyachilar maydonda joylashadilar. Hujumchilarda bitta to'p bo'lib himoyachilarni aldab o'tib gol urishlari lozimdir (25-rasm).



25-rasm

➤ 6 m oraliq masofada o'yinchilar bir-birining ortidan harakat qiladi. Birinchisida to'p. To'p bilan bo'lgan o'yinchi otish harakatini bajarib (imitatsiya qilib) panja bilan to'pni sherigiga uzatadi, sherik esa yana to'pni qaytaradi.

⑬ Sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

⑭ Sherik bilan harakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

⑮ Sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib, o'zaro to'p uzatib bir-biri

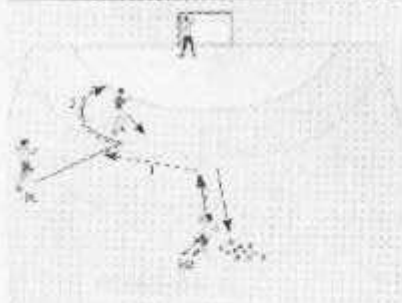


tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;

④ O'yinchilar sherik bo'lib, qo'l to'pi maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib, yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi. Uch o'yinchi bo'lib mashqlar bajarish:

④ Dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib, birinchi o'yinchiga yetib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlashga harakat qiladi;

④ Yarim o'rta amplua joyida bir ishtirokchi joylashadi va markazda bir ishtirokchi joylashadi. Himoyada bir ishtirokchi joylashadi markazdagi ishtirokchi yarim o'rtada joylashgan ishtirokchiga to'p uzatib turadi yarim o'rtadagi hujumchi himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otishi lozim (26-rasm).



26-rasm

④ Uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

Uchlikda mashqlar bajarish:

④ Uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib, darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchiga to'p uzatadi;



④ Shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;

④ Birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomon-dagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

To'pni yerga urib olib yurishni takomillashtirish.

④ Joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;

④ Shug'ullanuvchilar maydon burchagida joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan ketma ket maydon bo'ylab yugurib erkin to'p tashlash xududi va darvozabon xududi oralig'ida oldinga yugurib chiqib orqaga qaytishadi (27-rasm).



27-rasm

④ Har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;

④ to'p bilan yugurish. 6 m ga 9 m ga moksimon yugurish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng, belgilangan masofalarga yugiriladi. Belgilangan masofaning chizig'iga to'p tekkizilishi shart. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

④ To'p bilan to'siqlar orasidan yugurish. Qo'l to'pi to'pi bilan 6 ta to'siq orasidan yugurib o'tish. Belgilangan masofada turib

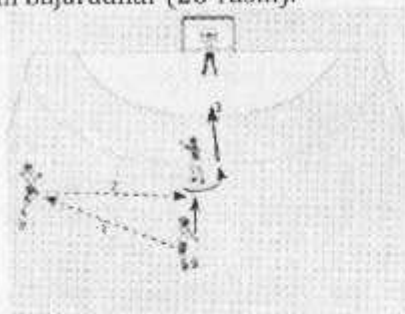


hushtak chalingandan so'ng qo'yilgan to'siqlar orasidan to'pni yerga urib o'tish. To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

④ To'pni olib yurish. To'pni yarim o'tirgan holda, yuqoriga otib olib yurish. Belgilangan masofadan chiqmasdan harakatda to'p yuqoriga otiladi va ilib olinadi. Ikki qo'l bilan otiladi va ikki qo'llab ilib olinadi. Muvozanatni yoq oylik va to'pni nazoratda ushlab talab etiladi.

⑤ To'p bilan to'siqlar orasidan teskari yurib olib yurish. Qo'l to'pi to'pi bilan 6 ta to'siq orasidan teskari yurib qo'ldan chiqarmagan holda olib yurish. Muvozanatni yoqotmaslik va to'pni nazoratda ushlab talab etiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur to'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

⑥ Qo'l to'pichilar maydonda kalonna bo'lib joylashadilar. Ishtirokchilarning kalonnaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa himoyada joylashadilar. Kalonnadagilar to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga to'pni uzatib himoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darhol hujumchiga qaytaradi hujumchi esa himoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashqni navbat bilan bajaradilar (28-rasm).



28-rasm

⑦ Joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olish yurishni davom ettirish;

⑧ O'tirib to'pni yerga urib olib yurib, ishoradan so'ng darhol turib otilib 5-6 m masofaga yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish;



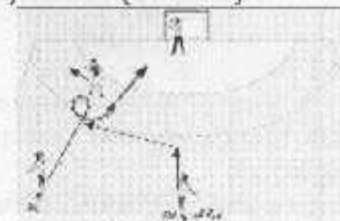
⑨ Yotib (orqa bilan qorinda) to'pni yerga urib, ishoradan so'ng darhol turib, 5-6 m masofaga otilib yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish.

⑩ To'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;

⑪ O'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish;

⑫ Gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib, olib yurish.

⑬ Qo'l to'pichilar maydonda kallona bo'lib joylashadilar ishtirokchilarning kalonnaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa himoyada joylashadilar. Kalonnadagilar to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga to'pni uzatib himoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darhol hujumchiga qaytaradi hujumchi esa himoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar (29-rasm).



29-rasm

⑭ O'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni yerga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

⑮ o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

⑯ To'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

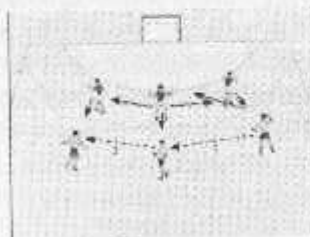
⑰ To'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

⑱ To'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;



❶ To'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni yerga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

❷ Maydonda uch himoyachi va uch hujumchi joylashadilar hujumchilar to'pni bir birlariga uzatish jarayonida himoyachilar to'pga nisbatan harakat qilishlari lozim, mashq vaqtga bajariladi (30-rasm).



30-rasm

❸ To'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

❹ O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish;

❺ O'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilonixisimon" harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchilar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun halaqit qiladi;

❻ Dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni yerga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga hujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

❼ Mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib, uni kuzatib harakat qiladi.

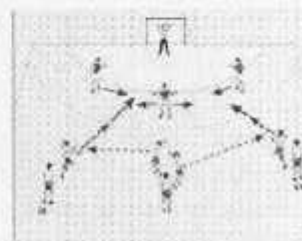


Darvozaga to'p otishni takomillashtirish

❶ Darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

❷ Himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

❸ Qo'l to'pichilar maydonda ikki kalonna bo'lib saflanadilar, markazda esa ikki o'yinchi joylashadi kalonnalar qarama qarshisida himoyachilar joylashadi boshlovchining buyrug'i bilan markazdagi qo'l to'pichilar kalonnadagi birinchi hujumchiga to'pni navbat bilan uzatishadi hujumchilar esa himoyachilarni aldab bo'lib gol urishlari kerak (31-rasm).



31-rasm

❹ Darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib, darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

❺ O'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

❻ Dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida o'mbaloq oshadi va to'pni yerga tushirmay ilib olib uni darvozaga otadi;

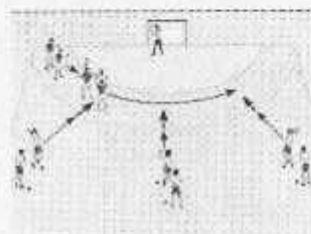
❼ o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'ida joylashgan to'ldirma to'p atrofidan to'pni dumalatib olib, o'tgandan so'ng to'pni darvozaga otadi.

❽ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator



o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng, to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

❶ Qo'l to'pichilar maydonga uchta kalonna bo'lib saflanadilar. Himoyada shug'ullanuvchilar to'siq qo'yish uchun burchakka joylashadilar. Boshlovchining buyrugi bilan kalonnadagi hujumchilarga to'siq qo'yish uchun himoyachilar harakat qilishadi. Har bir kalonadan kelayotgan hujumchiga to'siq qo'yishlari lozim. Hujumchilar va himoyachilar navbat bilan mashqni bajarishadi (32-rasm).



32-rasm

❷ Xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

❸ Xuddi shuning o'zi, lekin o'yinchilar ketma-ket darvozaga har xil usullarda to'p otadi.

❹ Dastlabki holat: hujumchi o'yinchilar burchak va markazda joylashadi. Markazdagi o'yinchi to'p bilan darvozaga hujum qiladi, murabbiy ko'rsatmasiga hinoan burchakdagi hujumchining biriga, darvozaga to'p otishni bajarish uchun to'p uzatadi. Agar ko'rsatma bo'lmasa, markaz hujumchisi o'zi to'p otishni bajaradi;

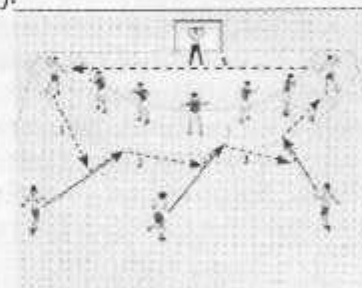
❺ xuddi shuning o'zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

❻ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchta darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydonning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziqli yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga



otadi. Chiziqli yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

❶ Hujumchilar tez tortish (styashka) hujum taktikasini bajaradilar (33-rasm).



33-rasm

❷ Xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

❸ Dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq - 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni olib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

❹ Dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda yerga yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy himoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan himoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

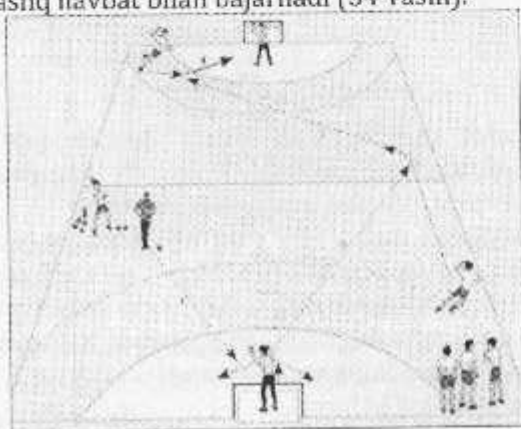
❺ To'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziqli bo'ylab harakat qilib,



uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

❶ Xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

❷ Qo'l to'pichilar maydonning burchagiga kalonna bo'lib joylashadilar markazda boshlovchi to'pla bilan joylashadi. Ikkala darvozada darvozabonlar joylashadilar. Markazdan boshlovchi darvozaga to'p uzatishi bilan kalonnadagi birinchi ishtirokchi qarshi hujumga (atriga) yuguradi. Darvozabon markazdan olgan to'pni hujumchiga otishi lozim. Hujumchi qabul qilgan to'pni darvozaga otishi kerak. Mashq navbat bilan bajariladi (34-rasm).



34-rasm

❸ Xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

❹ Uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish harakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch himoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

❺ Xuddi shuning o'zi, faqat agar himoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgira olmasa, hujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

❻ Himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

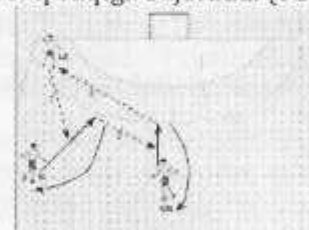


❶ Himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

❷ Himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

❸ Tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar ampuasini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

❹ Uch hujumchi - hujum texnikasini bajaradilar bir to'p bilan bir birlariga oshirib. Mashq vaqtga bajariladi (35-rasm).



35-rasm

❶ Dastlabki holat: ikki o'yinchi - biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib aldamchi harakatdan so'ng himoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib, hujumchi harakatini to'xtatishga intiladi;

❷ Xuddi shuning o'zi, faqat hujumchi avval aldamchi harakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

❸ O'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

❹ Ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi himoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

❺ dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m

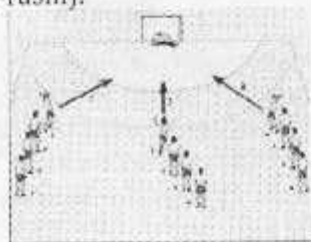


uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

6.11. Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

To'siq qo'yishni takomillashtirish

Maydonda qo'l to'pichilar uchta kalonna bo'lib saflanadilar har bir ishtirokchida to'p bo'lishi kerak. Boshlovchining buyrug'i bilan kalonnadagilar navbat bilan darvozaga to'p otishadi erkin to'p tashlash xududidan (36-rasm).



36-rasm

Dastlabki holat: bir himoyachi, yana bir hujumchi oraliq masofa – 3-4 m. Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo'ygan to'siq'iga hujumchi himoyachi qo'llariga to'p otishni bajaradi;

Xuddi shuning o'zi, hujumchi himoyachi ustidan, chap va o'ng yonidan to'p otishni bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to'pni to'sishdan iborat.

Dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan, barcha hujumchilar to'pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so'ng hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to'p otish bajaradi, himoyachilar esa otilgan to'pni to'sishga harakat qiladi;

Xuddi shuning o'zi, faqat to'p har xil tomonga yo'naltiriladi, himoyachilar to'sishga harakat qiladi;

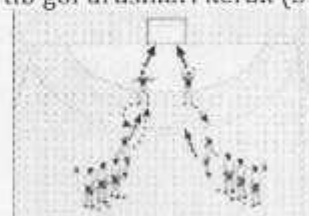
Xuddi shuning o'zi, faqat darvozaga to'p otilgandan so'ng himoyachi to'siq qo'yib, darvoza tomon o'giriladi va darhol sapchib



qaytgan to'pga ega bo'ladi. Shundan so'ng keyingi to'p otish bajariladi;

Xuddi shuning o'zi, darvozaga to'p otish bajarilgandan so'ng himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to'pga ega bo'lish uchun kurashga kirishadi.

Maydonga ikki kalonna bo'lib qo'l to'pichilar saflanadilar. Harbir kalonna qarshisiga himoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan kalonnadagilar navbat bilan himoyachilarni aldab o'tib gol urushlari kerak (37-rasm).



37-rasm

O'yinchilar sherik bo'lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so'ng birinchi o'yinchi darvozaga to'siq qo'yish harakatini bajaradi;

Dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

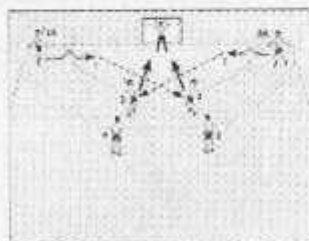
Dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni ilib, to'p otish harakatini imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

Mashqda uch o'yinchi ishtirok etadi (ikki hujumchi va himoyachi). Hujumchilar to'p bilan navbatma-navbat aldamchi harakat bajarib, himoyachidan o'tadi, so'ng aylanib darvozaga to'p otadi. Himoyachilar hujumchining o'tishiga qarshilik qilib, keyinchalik otilgan to'pga to'siq qo'yadi;



❶ Dastlabki holat: himoyachilar "6-0" tizimda. Hujumchilar o'ng yoki chap tomonda har biri to'p bilan bir qator bo'lib joylashadi. Qator boshidagi hujumchi to'pni himoyachiga uzatib, uni yana qaytib olib darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar to'siq qo'yadi;

❷ Erkin to'p tashlash xududida to'rtta kalonna bo'lib qo'l to'pichilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan qo'l to'pichilar navbat bilan darvozaga uch qadamda to'p otishadi tayanib (38-rasm).



38-rasm

❸ Xuddi shuning o'zi, faqat shu mashqni har bir himoyachi bilan navbatma-navbat bajaradi;

❹ Xuddi shuning o'zi, faqat o'yinchi to'p otishni bajarishda o'z xohishicha darvozaning yuqori va pastki qismlariga bajaradi. Himoyachi o'ng va chap tomonlarga maydon chizig'i bo'ylab harakat qilib to'siq qo'yishga intiladi;

❺ Xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchini to'sishi ham lozim.

❻ Dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ida, hujumchilar 9 m chiziqda ikki qator bo'lib joylashgan. Himoyachilar yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, guruh bo'lib to'siq qo'yish harakatini bajaradi. To'p otish oraliq vaqtini murabbiy boshqaradi;

❼ 6 hujumchi to'p bilan 6-0 tizimida 6 himoyachiga qarshi joylashgan. Hujumchilar navbatma-navbat darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar esa yon tomonga siljib harakat qilib, to'siq qo'yishda himoyachilarni son jihatdan ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi.



6.12. Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar

Jismoniy tayyorgarlik

Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish

❶ Shug'ullanuvchilar maydoning burchagiga ikki kalonna bo'lib joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan sheriklar bir biriga to'p uzatib darvozaga qarab yugurishadi. Erkin to'p tashlash xududida darvozaga to'p otilishi kerak (39-rasm).



39-rasm

❷ Dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi, ulardan biri oyoqlarini oldinga cho'zib o'tiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib turadi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigining ko'krak qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib, so'ng yana o'tirib to'pni ilib oladi;

❸ Xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi;

❹ Xuddi shuning o'zi, faqat to'p yerga sapchigandan so'ng uni ilib olish zarur.

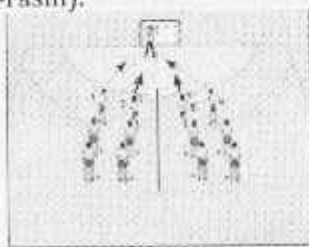
❺ Darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvozaning pastki qismlariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;



❶ Xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa, darvozabon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi;

❷ Qo'llarga tayanib yotgan darvozabonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga harakat qiladi.

❸ Maydonda qo'l to'pichilar to'rtta kalonna bo'lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to'p bo'lishi kerak. Boshlovchining buyrug'i bilan kalonnadagilar navbat bilan darvozaga to'p otishadi, erkin to'p tashlash xududidan (40-rasm).



40-rasm

❹ Darvozabon chalqancha yerga (polda) yotib, qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sherigiga ketmaket to'pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga harakat qiladi. Shu yo'sinda o'sha yo'nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchining otgan to'plarini qaytarishga harakat qiladi;

❺ Darvozabon darvozada yotgan holatda o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishni mo'ljallab to'p otadi. Darvozabon vazifasi - to'pni ilib, yana uni o'yinchiga qaytarish.

❻ Darvozabon navbatma-navbat o'tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

❼ Darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

❽ Darvozabon devorga yuzlanib 1-1,5 m masofada turib, oyoq tovonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan to'xtatadi;



Harakat tezligini takomillashtirish

❶ Maydonda qo'l to'pichilar to'rtta kalonna bo'lib joylashadilar har bir kalonnanig qarshisiga himoyachilar joylashadi. Boshlovchining buyrug'i bilan hujumchilar navbat bilan himoyachilarni aldab o'tib go'l urushlari kerak (41-rasm).



41-rasm

❷ To'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib yugurib to'pga etib olib, uni ilib oladi;

❸ Xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari tovonni orqa qismida yugurib to'pga yetib oladi va unga ega bo'ladi;

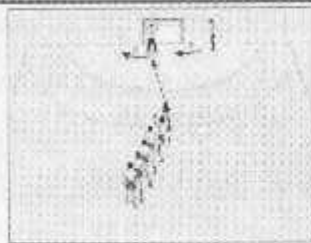
❹ Xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

❺ Darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng yerga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

❻ Sherigiga to'p uzatish. To'ldirma to'pni 3 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab uloqtirish. Belgilangan masofadan turib to'pni bexato uloqtirish. Bunda to'p ko'krak oldidan uztiladi va ko'krak oldidan qabul qilinadi.

❼ Sherigiga to'pni sakrab uzatish. Qo'l to'pi to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlab sakrab uloqtirish. Bunda qadamlar soniga e'tibor beriladi. To'pni yuqoridan uloqtiriladi. To'pni sherigiga tog'ri uzatish nazorat qilinishi kerak.

❽ Markazga qo'l to'pichilar kalonna bo'lib joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan qo'l to'pichilar navbat bilan darvozaga to'p otishlari kerak bo'ladi. Erkin to'p tashlash xududidan (42-rasm).



42-rasm

❶ Sherigiga to'pni aylanib uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlab aylanib uloqtirish. Muvozanatni saqlab to'pni to'g'ri uzatish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

❷ Sherigiga to'pni yarim o'tirgan holda uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida, sherigiga yarim o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlash kerak.

❸ Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Qo'l to'pi to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlash kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

❹ Sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p yerga tushmasdan o'ngga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

❺ Ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

❻ Maydonning ikki burchagiga qo'l to'pichilar kalonna bo'lib joylashadilar markazda ham ikki ishtirokchi joylashadi. Markazdagi ishtirokchilar navbat bilan kalonnadagi qo'l to'pichilarga to'p uztib turishadi. Burchakdagi ishtirokchilar to'pni qabul qilib darvozaga to'p otishlari lozim bo'ladi (43-rasm).



43-rasm

❶ Ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

❷ Ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p yerga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

❸ Dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa - 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

❹ Ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p yerga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

Chaqqonlikni takomillashtirish

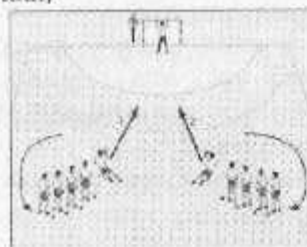
❶ To'pni erkin holatda uloqtirish: ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta



to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi hisobga olinadi. Bunda belgilangan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta'minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini, qo'llarni to'pga to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlanishi ko'zda tutilgan.

Maydonda qo'l to'pichilar ikki kalonna bo'lib saflanadilar har bir ishtirokchida to'p bo'lishi kerak. Boshlovchining buyrug'i bilan kalonnadagilar navbat bilan darvozaga to'p otishadi erkin to'p tashlash xududidan (44-rasm).

Darvozabon devorga yuzlanib 2-2,5 m masofada turib, oyoq tovonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan to'xtatadi;



44-rasm

Xuddi shuning o'zi, faqat devorga otilgan to'pni shunday hisoblash kerakki, to'p devorga tegib qaytgandan so'ng yerga darvozabon oldiga tushishi lozim. Darvozabon sakrab 180° o'girilib to'pni ilib oladi;

Belgilangan chiziqda ikkita talaba sherik bo'lib, oraliq masofa 7 m ni tashkil etadi, to'ldirma to'pini bosh orqasidan uloqtiradi. 30 sekund davomida mashqni amalga oshirilishi tekshiriladi. Bu jarayonda talaba to'ldirma to'pning og'irligini hisobga olib harakatni amalga oshirishi, to'pni bosh yuqorisidan to'g'ri uloqtirishi ya'ni bunda qo'llarni to'g'ri ko'tarish, tirsaklarni bukmagan holatda bosh yuqorisiga olib chiqish va uloqtirishni aniq bajarishni nazorat qilishi zarur. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi hisobga olinadi.



O'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, yuqoriga ko'tarilgan ikkinchi qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi;

To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur. To'pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 soniya ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi hisobga olinadi.

O'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'ngga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga harakat qilib takrorlash mumkin;

Aylanma harakat bilan to'pni uloqtirish: Belgilangan chiziq va masofada talabalar sherigi bilan oraliq masofani saqlab ya'ni 8 m ni hisoblab oladi. To'pni ko'krakdan uloqtirib ilgandan so'ng joyida turgan holatda bir marta aylanib harakatlanadi va to'pni yana ko'krakdan uloqtiradi. Mashq 30 soniya ichida bajariladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi hisobga olinadi.

To'pni olib yugurish: Belgilangan chiziqda ikkita to'ldirma to'p turadi oraliq masofasi 8 m tashkil qiladi. Talaba to'ldirma to'p yoniga kelib, ishora yoki buyruqni kutadi. Ishoradan keyin talaba to'ldirma to'pni yerdan olib, ikkinchi to'ldirma to'p tomon yuguradi va to'plarni almashtirib yana orqasiga ya'ni belgilangan chiziqqa yugurib borib orqasiga qaytadi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Bunda belgilangan vaqt ichida talaba necha marta belgilangan chiziqqa borib qaytishi hisoblanadi.

Sakrab to'pni uloqtirish: To'ldirma to'pni 8 m li masofada 30 soniya davomida sherigiga sakrab ikki qo'llab uloqtirish. Bu jarayonda talabalar to'pni ilganda o'tirib, sakrab bosh yuqorisidan uloqtirishi zarur. Bunda oyoq harakatlarini hisobga olish ahamiyatli. Chunki to'pni ilib o'tirib turish, yuqoriga sakrab to'ldirma to'pni to'g'ri uloqtirish kerak.

Devorga yuzlanib qornida yotib, devorga to'p otadi va qaytgan to'pni qaytaradi (mashqni yerga o'tirib, yurib bajarish mumkin);

O'tirib (yotib) devordan 3-4 m oraliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib, ilib



oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oraliq masofasini qisqartiradi.

❶ Darvozabon devordan 3 m oraliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lida tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarini navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim;

❷ Darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi, to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib, darvozabon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab 180° o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik

Umumiy tayyorgarlik vositalari

❶ Dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biri ortida, 2 m masofada joylashgan. Ulardan biri - darvozabon, himoya harakatlarini bajaradi, ikkinchisi uni qaytaradi;

❷ Xuddi shuning o'zi, faqat ular bir-biriga yuzlanib turadi.

❸ O'yinchilar to'p bilan oralig'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

❹ Darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan o'yinchi 4-10 marta to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

❺ Xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

❻ Darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi, darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab to'pni qaytarishi kerak;

❼ Darvozabon oyoqlarida o'tirgan holatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

❽ Dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini yelka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada



turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

❶ Darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlangan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari

❶ Darvozabon darvozada har xil gimnastika mashqlarini bajaradi. Bajarish vaqtida o'yinchilar darvozaga to'p yo'naltiradi, darvozabon mashqlarni to'xtatib, to'pni qaytarishga kirishadi;

❷ Darvozabon o'ng yoki chap tomonlarga qo'llar yordamida aylanib o'tadi. Dastlabki holatga qaytish vaqtida bir guruh o'yinchilar ketma-ket (5-6) darvozaning har xil burchaklariga to'p otadilar, darvozabon vazifasi ushbu otilgan to'plarni qaytarishdan iborat.

❸ Ikki o'yinchi, har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri o'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

❹ Darvozabon oldinga o'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi to'pni qaytarish;

❺ Xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga o'mbaloq oshgandan so'ng.

❻ Ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 m oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan



yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pini ilib oladi;

❶ Bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 m oraliq masofada, uchinchi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga o'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, o'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. O'mbaloq oshishni bajargan darvozabon havodagi to'pni joyini aniqlab, unga darhol ega bo'lishga intiladi.

❷ Guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qismlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 soniyani tashkil qilishi lozim;

❸ 7-10 odamdan tashkil to'pgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

❹ Barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va qo'l to'pi) to'pga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan holatda va qo'l to'pi to'pni sakrab darvozaga otadi;

❺ Darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

❻ Darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar - darvozaning pastki burchaklariga to'p otadilar;

❼ Xuddi shuning o'zi, faqat birinchi va ikkinchi qatordagilar darvozaning ma'lum pastki burchagiga, uchinchi qatordagilar xohlagan yuqorigi burchakka to'p otadilar.



O'yin tayyorgarligi Umumiy tayyorgarlik vositalari

Kompleks mashqlar.

❶ O'yinchilar to'p bilan darvoza maydonining o'ng tomonida joylashadi. Qarama-qarshi darvozaning erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq bir-biridan 3 m masofada to'rt ustuncha o'rnatiladi. Hujumchilar maydonning yon chizig'i bo'ylab to'pni yerga urib olib yurib, ustunchalarni oralab o'tadi va darvozabonga to'pni uzatadi, so'ng o'zi qarama-qarshi darvoza tomon otilib yugurib darvozabon qaytargan to'pni ilib oladi va uni yerga urib olib yurishdan foydalanib darvozaga otadi.

❷ 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq masofa 2,5-3 m da 6 ta to'p. Bir necha to'p maydonning yon chizig'ida joylashgan. Darvoza maydonining chap burchagida joylashgan har bir himoyachi navbatma-navbat har bir to'pga oldinga chiqib, ularga qo'lini tekkazib, 6 m chiziqqa qaytadi va yon chiziqda yotgan to'pni olib darvozabonga uzatadi, so'ng qarama-qarshi darvoza tomon otilib yuguradi, darvozabondan qaytib olgan to'pni darvozaga otadi;

❸ Xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

❹ O'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonida bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

❺ Xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizisimon harakat qilib o'tib qaytadi.

❻ 6 qo'l to'pichi oraliq 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egallaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib yetib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi "o'tiliklar" bajaradi.



● Sherigiga to'pni yerda dumalatib uzatish. Qo'l to'pi to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerda dumalatib uloqtirish. Bunda to'gri yerdan dumalatish va to'pni yerdan tez va bexato qabul qilish kerak.

● Dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta qo'l to'pi to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib hujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

Yordamchi o'yinlar

● "Quvlashmachoq". Bir to'psiz quvlovchi. Boshqa o'yinchilarda bitta to'p. To'pga ega bo'lgan o'yinchiga tegish mumkin emas. Shuning uchun o'yinchilar quvlovchi kimni ushlamoqchi bo'lsa, shunga to'p uzatadi.

● "Quvlashmachoq". O'yinchilar sherik bo'lib bir-birining qo'lidan ushlab oladi. Quvlovchi sheriklar bir-biri qo'lini qo'yib yubormasdan boshqalarni ushlashi mumkin.

● "Quvlashmachoq". Jamoa hujumchi va himoyachilarga ega. Quvlovchi faqat hujumchini ushlashi mumkin. Himoyachilar hujumchilarni quvlovchidan to'sishga harakat qiladi.

● "To'p bilan quvlashmachoq" o'yini. O'yin maydonning bir bo'lagida o'tkaziladi, ikki jamoa to'pga ega. Hujumchilar vazifasi raqib o'yinchilarining hammasiga qo'lda ushlab turgan to'pni tekkazish. To'pni uzatish va to'p bilan uch qadam qilishga ruxsat etiladi. To'p tekkan o'yinchi maydonni tark etadi. Barcha hujumchilar maydondan chiqarilgandan so'ng jamoalar rol almashadi.

● "Qayerda to'p ko'p?" o'yini qo'l to'pi maydonida o'tkaziladi. Har bir jamoada ikkitadan to'p: ishora yoki signal bilan to'p to'r ustidan raqib tomonga tashlanadi. Qaysi jamoa tomonida to'p qolmagan bo'lsa, u g'olib hisoblanadi.

● "Qayerda to'p ko'p?" o'yini qo'l to'pi maydonida o'tkaziladi, to'r o'rniga gimnastika o'rindig'i qo'yiladi. Har bir jamoada ikki to'p. O'yin boshlanishiga berilgan signaldan so'ng to'pni o'z maydoniga



urib skameyka ustidan sapchitib raqib maydoniga o'tkazish kerak. Maydonida to'p qolmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

● "Nishonni urib chiqar" o'yini. O'yin qo'l to'pi maydonida o'tkaziladi. Yuza chiziqda oraliq masofasi bir metr dan to'plar qo'yiladi. Har bir jamoada uchtdan o'yinchi to'r bo'ylab 3 metrli hududda joylashadi, biri to'rostidan to'p otib nishonga tekkazishga urinadi, boshqalar ularni himoya qiladi. Boshqa o'yinchilar maydon tashqarisida to'p yig'ib, o'zlarining uchliklarini keyingi hujum uchun to'p bilan ta'minlaydi.

● Qo'l to'pi to'pi bilan "Otishma" o'yini.

● "To'p uchun kurash" o'yini. Maydon bo'ylab raqibni shaxsiy to'sish. Shaxsiy himoyada bir-biriga yordam ko'rsatish.

● Uch to'p bilan "To'p uchun kurash" o'yini. Qisqa muddatda barcha to'plarga ega bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

● "Harakatchan darvoza" o'yini.

● 3x3x3 yoki 4x4x4 bo'lib qo'l to'pi o'ynash. 3 taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa dam olish uchun tanaffus.

● To'rt guruh o'yinchilar maydonning har xil ikki tomonida joylashadi. A va B guruhlar - himoyachi, V va G - hujumchi. V guruhi hujumchilari bir to'p bilan. A guruhi himoya qilinayotgan darvozaga hujum qiladi, darvozaga to'p otishni bajargandan so'ng, V guruhi hujumchilari qarama-qarshi darvozaga hujum qiladi, B guruhi himoyachilari ularni darvozadan 15-17 m masofada qarshi oladi. Bu himoya harakatlari vaqtida A guruhi o'yinchilari 15-17 m oldinga chiqishadi. V guruhi hujumchilari darvozaga to'p otgandan so'ng, G guruhi hujumchilari darvozaga hujum boshlaydi, ularni A guruhi o'yinchilari himoya qiladi va o'yin yana davom etadi.

● Maydonning yarmida o'ynash. Shaxsiy himoya, ikki taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa tanaffus.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1.Qo'l to'pida texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarini tushuntirib bering.

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

3.Maydonda harakat qilish texnikasini takomil-lashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.

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



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

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

7. Chalg'itish turlariga izoh bering.

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" darslik 2005 й.

2. Pavlov Sh.K, F.A. Abduraxmonov F.A. "Qo'l to'pi" 2006.

3. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К. "Ручной мяч" тип.Уз ГИФК-2005 г.

4. Железняк Й.Д., Портнов Й.М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. Для студентов пед вузов. М.:Академия, 2001-518 с.

5. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол. Тактическая подготовка, САП, 2001 г.

6. Игнатъева В.Я., Потрнов Ю.М. «Гандбол»: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2006 г.

7. "Fundamental Handball" Bernath E. Phillips 2011.

8. "Handball" Eugene Gibney Siobhan Gibney 2011.

9. "Handball Praxis" Jörg Madinger 2017.



Glossariy

Handball - inglizcha so'z bo'lib, "hand - qo'l", "ball - to'p", degan ma'noni anglatadi.

Amplua - bu qo'l to'pichilarning maydonda joylashish tizimi, ya'ni darvozabon, o'ng va chap burchak o'yinchilari, o'ng va chap yarim o'rta o'yinchilari, markaz o'yinchisi, chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bular amplua deyiladi.

"Taym-aut" - inglizcha "Time out" so'zidan olingan bo'lib bir daqiqali tanaffus degan ma'noni anglatadi.

Diskvalifikatsiya - o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsini o'yindan yoki musobaqadan chetlashtirish.

Diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so'ng o'yinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo'lishga ruxsat etilmaydi. Diskvalifikatsiya holati o'yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi.

Hakamlik jestlari - Erkin to'p yoki yon chiziqdan to'p tashlashni belgilashda hakamlar darhol to'p tashlash yo'nalishini ko'rsatuvchi jestni ko'rsatish lozim.

Agar shunga zaruriyat tug'lsa, hakamlar albatta jestdan foydalanishi lozim.

Agar erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlash belgilash sababli tushunarli bo'lishi uchun 1-6 va 11 jestlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir (ammo, 11 jest sust o'yin jesti uchun erkin to'p tashlash holatlarida doim qo'llaniladi). Zarur sharoitda albatta 12, 16 va 17 jestlar qo'llaniladi.

Texnika - grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini o'rnatish yoki uning g'avdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi-jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik - har xil sport turlarini texnik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini o'rganish.



Bu etapda harakat texnikasini turg'unlashtirish shart emas, lekin malum sport Natijalargaga erishishga, harakat ko'nikmasini egallashga qaratish. Shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayyorgarlikni vujudga keltirishadi.

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Taktika - so'zining ma'nosida - nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq to'qnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq-atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sa'nati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

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

Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy yuklama - bu shug'ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir.

Yuklama me'yori - bu uni belgilangan miqdori bo'lib, hajmning va intensivlikning parametri bilan o'lchanadi.

Yuklamaning hajmi - bajarilgan mashqlarning soni, mashg'ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.



Intensivlik - harakatning surati (tempi), tezligi ko'rsatkichlari, o'ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'zaro munosabat teskari proporsionalpnikga ega: Yuklamanihajmi qancha katta bo'lsa uni intensivligi Shunchalik past bo'ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko'ra *yuklama standart va o'zgaruvchan* bo'lishi mumkin.

Birinchi bor **adaptatsiya** (lotincha - moslashish) tushunuchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

Adaptatsiya - sindromi (alomat)ni butun tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotir-rezestentlik-oriqlash (rezestenlik tanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

Xavotir davriga tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbarligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Strategiya - (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

Strategiya - so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida realizatsiya qilish, alohida viloyatlarda harakatga kiritishdir, Shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

"Model" - so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror ob'ekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. "Model" so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sport formasi - pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.



Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'zichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

- *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

"*Sport mashg'ulotlari*" atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

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

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

Nazariya – deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya – ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

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

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



MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-Modul. QO'L TO'PI O'YINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	5
1.1. Jahonda qo'l to'pining rivojlanishi tarixi.....	6
1.2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi.....	10
II-Modul. QO'L TO'PI SPORT TURIDAN MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH TIZIMI	
2.1. Musobaqalarni boshqarish.....	20
2.2. Musobaqa turlari.....	20
2.3. Musobaqalarni rejalashtirish	21
2.4. Qo'l to'pi o'yini qoidolari va maydon o'lchamlari.....	22
2.5. Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi.....	26
2.6. Qo'l to'pi sport turida hakamlar (hakamning imo-ishoralari)	32
2.7. Musobaqalar nizomi	34
III-Modul. QO'L TO'PI O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	
3.1. Texnikaning tasniflanishi	44
3.2. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi.....	50
3.3. Himoya o'yini texnikasi.....	64
3.5. O'yin taktikasi.....	72
3.6. Hujum taktikasi.....	75
3.7. Jamoa harakatlari.....	76
3.8. Himoya taktikasi.....	83
3.9. Guruh harakatlari	86
3.10. Individual harakatlari	88
IV-Modul. O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBI VA VOSITALARI	
4.1. O'yin texnikasiga o'rgatish va rivojlantirish yo'llari	97
4.2. Hujum o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari.....	100
4.3. Himoya o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari.....	107
4.4. Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish yo'llari	108
4.5. Mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat.....	111
V-Modul. QO'L TO'PI O'YIN TAKTIKASINING TASNIFI	
5.1. Qo'l to'pichilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish.....	115
5.2. Hujum o'yin taktikasini rivojlantirish usuli va vositalari.....	117



VI-Modul. QO'L TO'PIDA O'RGATISH USLUBIYATINING

ASOSLARI

6.1. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish.....	141
6.2. To'pni egallash texnikasiga o'rgatish.....	142
6.3. To'pni otishga o'rgatish.....	147
6.4. Aldamchi harakatlarga o'rgatish.....	149
6.5. Himoya o'yin texnikasini o'rgatish.....	150
6.6. Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.....	152
6.7. Taktik harakatlarni o'rgatish.....	154
6.8. Qo'l to'pichilarning o'yin "amplua" si bo'yicha texnik-taktik harakatlarni nazorat qilish usullari.....	155
6.9. Qo'l to'p texnikasi va taktikasini o'rgatishda innovatsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalar.....	159
6.10. Qo'l to'p texnikasi va taktikasini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi.....	164
6.11. Himoya o'yin texnikasini takomillashtrish uchun mashg'ulot vazifalari.....	182
6.12. Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar.....	185
Glossariy.....	199

Sadullayev Baxodir Baxtiyorovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

(qo'1 to'pi)

*Muhariri:
Texnik muharrir:
Musahhirlar:
Sahifaloqchi:*

*G. Murodov
G. Samiyeva
M. Raximov
M. Arslonov*



Nashriyot litsenziyasi AI № 178, 08.12.2010. Original –
makeddan bosishga ruxsat etildi: 10.11.2021. Bichimi: 60x84.
Kegli 16 shponli. «Palatino Linotype» garn. Ofset bosma usulida.
Ofset bosma qog'ozl. Bosma tahog'i 14,75 Adadi 100. Buyurtma
№ 139.



«Sharq-Buxoro» MCHJ boshmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar O'zbekiston Mustaqilligi ko'chasi, 70/2 uy.
Tel: 0(365) 222-46-46



ISBN 978-9943-7368-0-1

9 789943 736801