

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

«Himoyaga ruxsat etildi»

**Jismoniy madaniyat fakultet dekani,
b.f.d. _____ G'.Abdullayev**

«__» _____ 2018 y.

5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Hoziraliyeva Zamira Odiljon qizi

**“YOSH GANDBOLCHILARDA MUSOBOQA TAYORGARLIGINI
SHAKLLANTIRISH” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

«Himoyaga tavsiya etildi»

BMI rahbari: M.Mullabayeva

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va
sport fanlarini o'qitish kafedrasi
mudiri _____ p.f.n., dots. Boyboboyev**

«__» _____ 2018 y.

Namangan – 2018

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I.BOB. YOSH GANDBOLCHILARDA MUSOBOQA TAYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH MUAMMO SIFATIDA.....	6
1.1. Musobaqa tayorgarligi haqida umumiy tushuncha.....	6
1.2. Gandbolchilarni musoboqaga umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligini shakllantirish.....	12
1.3. Gandbolchilarni musoboqaga texnik va taktik tayorgarligini shakllantirish....	19
14. Gandbolchilarni musoboqaga ruhiy tayorgarligini shakllantirish.....	42
BOB BO'YICHA HULOSA.....	58
II BOB. II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI.....	59
2.1.Tadqiqotni tashkil qilinishi.....	59
2.2. Tadqiqot ishining uslublari.....	59
2.3. Ilmiy adabiyotlarni o`rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	59
2.4. Pedagogik kuzatishlar.....	59
2.5. Matematik statistik sullar.....	60
2.6. Olingan natijalar taxlili.....	60
XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR.....	62
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	63

Kirish

Bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish mumkin. Jismoniy tarbiya va sport orqali yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda hamda ,turli kasalliklar va yoshlar o'rtasidagi zararli odatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga egadir. Bu sohada erishgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi va barcha yurtdoshlarga g'urur iftihor bag'ishlaydi.

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati muhimligi O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi" 2002-yil 24-oktabrdagi PF3154-sonli farmoni qabul qilinganligidir

Vazirlar Mahkamasining 2004-yil 29- avgustdagi 410-sonli „O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi „Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qarorida belgilab berilgan. "O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lom bo'lib voyaga yetishining, ularga sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida rivojlantirishni ta'milash " to'g'risida alohida ta'kidlangan.

2005-yilning 8-noyabrida Oqsaroyda 1-prezident Islom Karimov raisligida O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tasarrufidagi „Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida qishloq joylarda bolalar sportini rivojlantirish , qizlarning sport bilan shugullanishlari uchun kerakli shart-sharoitlarni ta'minlash ,murabbiy o'qituvchilarni ,xususan qizlar bilan ishlaydigan murabbiylarni tayyorlash va oliygohlarning jismoniy tarbiya bo'limlariga istisno sifatida qabul qilish kabi dolzarb masalalarga alohida e'tibor qaratdi.

Joriy yilda esa O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 31-oktabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish ,ommaviy sportni rivojlantirish ,iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash ,sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi.

Shuni mamnuniyat bilan aytish kerakki, yurtimizda 1 ming 200 dan ziyod yangi sport inshooti barpo etilib ,ularning mingdan ortig'i qishloq joylarida qurildi. Bu esa 260 ming nafardan ziyod bolaning sportning ko'plab turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratdi. Har qanday millatning asosiy boyligi – bolalar salomatligidir. Shunday ekan, bolalar salomatligini muhofaza qilish millat kelajagini muhofaza qilish bilan barobardir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlarida biri etib belgilangan. Chunki sport aholini salomatligini mustahkamlash yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Shu boisdan biz tomonimizdan tanlangan “Yosh gandbolchilarda musoboqa tayorgarligini shakllantirish” bugungi kundagi dolzarb mavzulardan bo'lib hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi.

Bu sohada O'zbek olimlaridan Izaak V.I, Nabiyeu T.I, 2005, Pavlov Sh.K, Abdurahmanov F.I.,2006, Azizov S.V 2008, Pavlov Sh.K, Abdurahmanov F.A. Azizova.R.I. 2007, Pavlov Sh.K., Azizova.R.I. 2009 tadqiqot ishlarida gandbol o'yinida hujum va himoya jarayonida individual harakatlarini rivojlantitishga o'z hissalarini qo'shib kelishgan.

Tadqiqotning ishining maqsadi: Gandbolchilarda musoboqa tayorgarligini shakllantirishni o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning ishining vazifalari:

1.Mavzuga oid bo'lgan ilmiy,nazariy va uslubiy manbalarni o'rganish ,taxlil qilish,mavzuni dolzarbligini asoslash.

2.Gandbolchi jamoalarining o'quv mashg'uloti faoliyatini, musobaqalar davrida kuzatib o'rganish va taxlil qilish.

3. Gandbolchilarda musoboqa tayorgarligini shakllanganlik darajasini musobaqalarning natijasi orqali aniqlash.

Tadqiqotning ishining obyekti va predmeti:

-Gandbolchi qizlar jamoasining to'garakdagi mashg'ulot jarayoni.

- Yosh gandbolchilarda musoboqa tayorgarligini shakllantirish

Tadqiqot ishining ilmiy farazi: Gandbolchilarda musoboqa tayorgarligini shakllantirish darajasini o'rganilsa:

- musoboqa tayorgarligini shakllantirishning samarali usullaridan foydalansa;

- jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik oshirilsa;

- texnik va taktik, ruhiy tayorgarligi takomillashtirilsa:

- musoboqalar ko'proq uyushtirilsa;

Tadqiqotning ishining usullari: Nazariy taxlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, musoboqalar natijasi, matematik-statistika uslubi.

Tadqiqotning ishining ahamiyati: Bitiruv malakaviy ishining natijalari va xulosalaridan gandbolchi jamoalari bilan ishlaydigan murabbiylar faoliyatida mashg'ulotlarni o'tkazishda uslubiy ko'rsatma sifatida foydalaniladi.

Bitiruv malakaviy ishining sinovdan o'tishi. Bitiruv malakaviy ishining asosiy natijalari "Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport fanlarini o'qitish" kafedrasida muhokama qilingan.

Tadqiqotning ishining tuzilishi va hajmi: Bitiruv malakaviy ishi kirish,ikki bob ,xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

I.BOB. GANDBOLCHILARDA MUSOBOQA TAYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH MUAMMO SIFATIDA.

1.1. Musobaqa tayorgarligi haqida umumiy tushuncha

Sport musobaqasi har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, sportchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarini chiqarish demakdir. Sport musobaqalari sport murabbiysining ishi qay darajada to'g'ri ekanligini baholash usuli va uslubi hamdir. Shuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir.

Musobaqalarsiz sport bo'lmaydi.

Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish, yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nazar natijalarni yaxshilashdan iboratdir. Bu aksariyat hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi. Musobaqalarda yuqori natijalarni, ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish sportchining sport yutuqlari darajasidan, tayyorgarligi darajasidan va boshqa omillardan qati nazar namoyon bo'ladi.

Sportchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli sportchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda sportchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi

namoyon bo'ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, sportchilardagi psixik, zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta, zo'riqishning intensivligi sportchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
- sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;
- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;
- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;
- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;
- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;
- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;
- sportchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;
- sportchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, sportchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, hamda sportchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, sportchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi o'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib, sportchilarning emotsional zo'riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emotsional zo'riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan sportchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi sportchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning harakteri, sportchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z—o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar sportchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Sportchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini

tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

Har qanday musobaqalashuv faoliyatining ajralmas komponenti bu har bir alohida musobaqaning maqsadlarini aniqlash va unda erishish lozim bo'lgan vazifalarni belgilashdan iboratdir. Sport psixologiyasida "maqsadni belgilash" (maqsad ustanovkasi) degan alohida tushuncha mavjud. Har bir alohida musobaqa uchun maqsadni belgilash jarayonida sportchining barcha real imkoniyatlari, ya'ni uning sport tayyorgarligi darajasi, shu jumladan psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish kerak. Maqsadni belgilashni asosan sport murabbiysi tashkil etadi. Biroq bunda sportchining o'z oldiga qo'yilayotgan vazifalarni qay darajada anglab yetishi ham o'ta muhim omildir. Ba'zan sport amaliyotida shunday holatlar ham kuzatiladiki, bunda sport murabbiysi eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifa"larni qo'yadi. Bunday hollarda murabbiy sportchi tayyorgarligi holatini juda ham yuqori baholab yuborganligi namoyon bo'ladi, yoki murabbiy o'zining subyektiv fikriga ko'ra, agar men sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifani" qo'ysam, u mazkur maqsadga erishish uchun musobaqalar jarayonida bor kuch va imkoniyatlarini ishga soladi, deb o'ylaydi va u ongli ravishda sportchi oldiga o'ta baland maqsad va vazifalarni qo'yadi.

"Amalga oshirib bo'lmas" maqsadlarni belgilashda nihoyatda ehtiyot bo'lish kerak. Chunki bu sportchidagi motivatsiyaning susayishiga, uning irodaviy xatti-harakatlarining sinishiga, musobaqalarda ishtirok etishga nisbatan qiziqishining pasayishiga sabab bo'lib, natijada musobaqalar jarayonida sportchiga ko'rsatiladigan psixologik-pedagogik ta'sir kuchining pasayib ketishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sportchining musobaqada o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarini qanday qabul qilishi va baholashini bilishning o'zigina kifoya emas, balki unda musobaqada qatnashishning maqsad va vazifalarini mustaqil ravishda ishlab chiqish, aniqlashtirish va chuqurlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash ham o'ta muhimdir.

Har bir vazifa, har bir qaror sportchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi lozim va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori

vazifalarni qo'yish mumkin emas. Biroq, bu degani musobaqa oldidan murabbiylar sportchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emnas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa sport kurashlari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda sportchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jihatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida sportchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

Eng yosh sportchilardan boshlab sport ustalarigacha barcha sportchilar uchun musobaqalar g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarda ishtirok etmasdan sportchi bo'lish, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

Musobaqalar yoshlar uchun g'oyat katta rag'batlantirish omili bo'lib, ayni mahalda sportchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqalar orqali sportchilarga tobora katta yukli mashqlarni bajarish o'rgatib boriladi, ularda iroda sifatlari va qat'iy fe'l-atvor tarbiyalanadi, ularga sport kurashida o'zini qanday tutish o'rgatib boriladi hamda shu yo'l bilan mashg'ulot borishini nazorat qilish ta'minlanadi.

Tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, sportchi avvalgi davrga qaraganda sport musobaqalarida qanchalik ko'proq va tez-tez qatnashib tursa o'zi uchun shunchalik ko'p foyda ko'rar ekan. Hozirgi vaqtda sport musobaqalari, ilgarigi vaqtlarga qaraganda, ko'prok o'tkazilmokda. Ayniqsa, sportning ayrim turlarida tez-tez bellashuvlar tashkil etilib, ularda sportchi band bo'lgan vaqtning hajmi ham, ishlash shiddati ham ortib bormoqda. Eng muhimi, bunday yuqori ishlash sportchini qattiq charchatib qo'ymaydi.

Mashg'ulot yili uchun belgilangan asosiy musobaqalar soni unchalik ko'p bo'lmasligi kerak (sport o'yinlarini hisobga olmaganda, bunday musobaqalar yiliga 3 – 4 marta o'tkazilishi kerak).

Asosiy musobaqalar bir-biri bilan shunday oraliqda o'tishi kerakki, ular ahamiyati jihatdan ham, qiyinchilik darajasi jihatdan ham bir-birini to'ldirishi va

biri ikkinchisining mantiqiy davomi bo'lib, o'zaro muvofiq kelishi kerak. Musobaqalar yil davomida shunday o'tkazilishi lozimki, ular sportchiga hal qiluvchi asosiy bellashuvlarga muntazam tayyorlanib borish imkonini berishi, toki sportchi musobaqalar o'rtasida ham jismonan, ham ruhan dam olishga ulgurishi, ilgari ko'zga tashlangan kamchiliklar va nuqsonlardan mashg'ulot jarayonida hamda qo'shimcha musobaqalar davomida bir oz bo'lsa ham xoli bo'lishi zarur.

Har bir bosqichning musobaqalashish davrida sportchining musobaqalarda qatnashish soni eng avvalo o'sha sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'lik bo'lishi kerak. Tezlik va tezkor-kuch sifatleri talab qilinadigan sport turlarida musobaqalar odatda tez-tez (xaftasiga 1-2 musobaqa) o'tkaziladi. Bunday musobaqalar, sportchidan chidamlilik va alohida sabr-bardosh talab qilinadigan va shu munosabat bilan tiklanish vaqti ham uzoqqa cho'ziladigan sport turlariga qaraganda, bir muncha ko'proq o'tkazib turiladi.

Xo'sh, musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchi oldiga qanday talablar qo'yiladi? Sportchi qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun jismoniy, ruhiy, texnik va taktik imkoniyatlarga ega bo'lgan taqdirdagina uni musobaqalarda qatnashtirish mumkin.

- Musobaqalar sportchi uchun puxta tanlanishi va u muttasil ravishda izchillik bilan ortib boradigan qiyinchiliklarni o'z ichiga olishi kerak.

- Musobaqalarda sportchi o'ziga teng raqib bilan uchrashishi, keyinroq esa o'zidan bir oz kuchliroq bo'lgan raqiblar bilan bellashishi lozim. Qiyinchilik tug'dirmaydigan musobaqalarni o'tkazishdan hech qanday naf ko'rilmaydi.

- Sportchilar optimal ravishda rivojlanib borishi, musobaqalarda yuqori natijalarni barqaror qo'lga kiritishi uchun qancha vaqt talab etilsa, sportchi musobaqalarda shuncha vaqt qatnashishi lozim.

- Musobaqalar, ayniqsa ko'p vaqt va kuch talab qiladigan (safga chiqish va shu kabilar bilan bog'liq bo'ladigan) musobaqalarning haddan tashqari ko'p o'tkazilishi mashg'ulot tadbirlarini cheklab qo'yishi hamda sportchilarni tayyorlash ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- Musobaqalar jadvali (soni, taqsimlanishi, musobaqa-larning murakkablik darajasi) shunday bir sharoitni ta'minlashi kerakki, sportchi hal qiluvchi musobaqa yig'inini eng muhim start beriladigan vaqtga qadar o'zining iloji bo'lgan eng yaxshi natijalarini ko'rsata oladigan darajada o'tkazishi zarur. Barcha musobaqalar mana shu maqsadga bo'ysundirilishi kerak.

Sport yutug'ini ta'minlovchi omillar, kuchlar ichida ichki (sportchining imkoniyatlari xamda tayyorgarligining haqiqiy ahvoli) va tashqi omillar (sport yutuqlarini qo'lga kiritishni ta'minlovchi vositalar, uslublar hamda sharoitlar) mavjud.

Shunday qilib, sport yutuqlariga erishish uchun sportchi tayyorgarligiga uning jismoniy, sport-texnika, ruhiy holati va takomillashish darajasiga erishishi orqali t'minlanadi.

Bunga faqat tegishli tayyorgarlik bilangina erishish mumkin. Bunday hollarda sport faoliyati tayyorgarligini qo'lga kiritish darajasiga erishishga tayyor turishga qaratilgan bo'ladi. Bu g'oyat murakkab, dinamik (harakatdagi) bir xolat bo'lib, u belgilangan sport maqsadiga xos keladigan ko'nikma va malakalarni va mahoratlarni takomillashtirib borish darajasi, sportchining jismoniy va texnik ish qobiliyatini aks ettiradi.

Shunday qilib, sport tayyorgarligi yoki sportchining tayyorgarligi o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- sport mashg'uloti (mashg'ulotga tayyorgarlik.)
- musobaqalar (musobaqalar tayyorgarligi.)
- qo'shimcha (mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari) omillardan foydalanish.

Sport takomillashuvining mazkur bosqichi uchun xos bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik xolatini, odatda, yutuqqa erishishga tayyorgarlik, sport formasiga kirish xolati sifatida baholanadi.

1.2. Gandbolchilarni musoboqaga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish.

Gandbol sport o'yinida muvaffaqiyatga erishish, ularning jismoniy

tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Malakali gandbol o'yinchilarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlarning chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining hususiyatlari), rejim va boshqa gigenik sharoitlardan foydalanililadi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki;

–umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

Organizmning hamma tizimlarini maxsus jismoniy va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy va maxsus irodaviy harakat sifatleri muvoffaqiyatli rivojlanadi.

Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizimning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir.

Gandbol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

Shu sababdan maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart - sharoit sifatida; kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik har tomonlama rivojlanishini ta'min etadi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini qaysi sport bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosligiga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy jismoniy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlari saqlanib qoladi.

Bunga sabab birinchidan; Sportning har xil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa; Ikkinchidan; Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir.

Shuning uchun bizning sharoitimizda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa sport mahoratining dastlabki paytlarida «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq.

Platonov V.N fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama garmonik ravishda rivojlanganlik darajasini anglatadi.

So'z umumiy jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Gandbolda ijro etiladigan harakat malakasi negzida tezkor –kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib hisoblanadi.

Yu.I.Portnix kitobida uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratiga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini takidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxlili sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarni tayyorlashda eng muhim

poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

Shu bilan birga ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etish ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin o'quv trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir gandbolchining yoshi, gandbol sport o'yining hususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Shuning uchun yosh gandbolchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishga undaydi.

Malakali gandbolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir.

Gandbolda qo'llaniladigan usullar, (texnik) malakalarni sportchi o'z egiluvchanligida shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari gandbolchining har tamonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda, hamda hayoti muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Gandbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish lozim.

-Mashqlar gandbolchi asab muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim.

Masalan gandbol o'yinida ba'zi bir akrobatik mashqlar sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokozalar.

-Mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchi vaziyatlardagi hamma har xil harakat amallari bilan boyitish kerak.

-Mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasining faoliyatini tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak.

Bularga sayrlar, krosslar, paxodlar, harakatli o'yinlar bamaylihotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati shundan iboratki, 1-dan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarning uyin harakatlarini tez o'zlashtirishiga yordam beradi. 2-dan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi kuchli bo'lgan yosh gandbolchilar har bir texnik va taktik harakatlarni yaxshi bajara oladilar.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyda va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakragan, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko'p marta). Oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari

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

Yelka va qo'llar uchun mashqlar. Har xil dastlabki holatda (asosiy xolatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish, aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

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

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

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

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

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Past startdan 30-100 metrgacha bo'lgan masofaga va shunday masofaga yurib va yugurib kelib maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib unga etib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

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

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

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

Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari

ko'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

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

1.3. Gandbolchilarni musoboqaga texnik va taktik tayorgarligini shakllantirish.

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 gandbolchilarning 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 gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari 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 gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yyelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun 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 guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

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

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

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.

Hujum o'yini texnikasi.

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

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yyerga 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'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi. To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

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

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 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 tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiasini va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. 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.

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 (skrestno'y shag) 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 tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanil-

gandan 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'lini 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 bukkani 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'lini orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lini 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 bukkani holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

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

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining 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 darvozaabondan 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 otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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 bukgan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng 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 xujumchining 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 (9-rasm).

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, kaftla-rini 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.

Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi.

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 ekanoigi 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 (10- rasm).

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 tag'minlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni xar tomonga bema'lol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p

otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan 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 tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to'pni ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni

bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

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

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit 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 pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30° dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish

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

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

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa 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 xarakterlarining 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 echish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

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 yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning 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 harakat-lar 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.

Ta'qibdan 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'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.

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 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 muvaf-faqiyatli 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 pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

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 xujum 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.

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 darvozaabonga 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 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. Birmuncha 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 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.

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.

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 panohgoxda 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'yin-chini himoyachidan biriga panohgoxlik 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 pozitsiyasiga 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 pozitsiyani 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 imoya 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 egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

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

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

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq

qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan 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.

1.4. Gandbolchilarni musobaqaga ruhiy tayyorgarligini shakllantirish.

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy - irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bulajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul. Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajda rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir. Bu xislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivolslanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti - harakatini to'g'ri taxlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash

uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruxiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

Funksional. Gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hujum shiddatliligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har xil tezlikda 5 - 6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab mushak muvozanatiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustaxkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari «gipoksiya» (havo etishmaslik) holatiga - ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, yagni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmni haddan tashqari katta ish ta'siridash toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak.

Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaniig hajmi va shiddatliligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga etarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab - to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funktsional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

1) sportchilarga raqibi va bolajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan malumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga galaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

3) sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

4) sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga etibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

6) sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

7) sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni orgatish;

8) sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nigi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yollarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan qo'yidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

1. Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir obyektga yo'naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo'yib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoyaga o'tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida yetarli ma'lumot ololmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

2. Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini hayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi. mashq qiladi. Natijada sportchi

hayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. o'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda hayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

3. Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni hayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z

faoliyati, mayyan holati yoki xulqini tashkil etishida, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar pasayishi yoki ko'tarilishi mumkin. Sportchi o'ziga-o'zi fikran gapirganida so'zlar qisqa va oddiy bo'lishi lozim. Masalan, nafas olinayotganda birorta so'z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa so'z sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so'z zarurligiga qarab, 2-3 marta yoki undan ko'proq takrorlanishi mumkin.

Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta tanasining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga o'zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

4. Muskullarning faollik darajasini boshqarish.

Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang turishiga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zoiqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

5. Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida etibor berilishi lozim.

Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1)nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ish chanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

Mashg'ulotlar jarayonida autogen mashg'ulotiga 6 ta mashqlaridan fodalanish maqsadga muvofiq. Biz bu mashqlarni sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida foydalanishga moslashtirdik. Mashqlarni yotgan holda (yelkada yotgan holatda qo'llar tirsakdan bukiladi, oyoqlar bir-biriga tegmasdan ochiq va erkin tinch holatda bo'ladi) yoki qulay vaziyatda o'tirgan holatda ham bajarish mumkin. Mashq qilib yurgan odam tashqi ta'surotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda bajarishga tez va oson moslashadi. Mashg'ulotning dastlabki boshlangich davrida mashqlarni o'rganish tezroq va osonroq bo'ladi. Mashg'ulotlarda sportchi kamyuter, telefon tasma-siga ko'chirilgan matnni o'rganish va eshitish orqali, zarur bo'lsa, tana muskullarini taranglashtirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavurida bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarishda tashqaridan ikkinchi bir shaxs tomonidan joyi-yo'riq ko'rsatish yoki o'rgatish taqiqlanadi. Sportchilarda obrazli bajariladigan mashqlarning ta'sir etish kuchi har xil bo'ladi.

Birinchi mashq hayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: o'ng quyi-chap quyi, o'ng qo'l va tana muskularidagi og'irlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agar bu mashqlar kamptuter yoki telefon tasma-siga yozilgan bo'lsa, ular ikkiga bo'lib o'rganiladi va bajariladi: 1) dastlab quyi muskullariga ta'sir etuvchi mashqlar bajarilib, undan keyin mashq bajaruvchi asta-sekin autogen ruhiy

holatdan chiqadi; 2) navbatdagi mashq tana va oyoq muskullarini obrazli mashq qildirish bilan yakunlanadi.

Ikkinchi mashq — muskullarni bo'shashtirish, qonni yurishtirish, tomir urishining izchilhgini ta'minlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn telefonga yozilgan bo'lsa, mashq ikki qismga bo'lib bajariladi.

Uchinchi mashq — erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

To'rtinchi mashq ~ ichki a'zo]ar qon tomirlarini kengaytiruvchi mashqlarni erkin bajarishni nazarda tutuvchi mashq.

Beshinchi mashq — qo'yilgan maqsadga erishish uchun yurak urish maromini ixtiyoriy o'zgartirish (tez-tez yoki sekin urish)ga erishish malakasini egailashga imkon beruvchi mashq.

Oltinchi mashq — bosh va tanadagi qon harakatlarini oshirishda sovuq, shamol kabilardan, bosh (miya)ga dam berish uchun his-tuyg'u tasavvuridan foydaianish singari malaka va ko'nikmalarni hosil qiluv-chi mashq.

Standart mashqlarni bajarish matnlari quyidagi tartibda tavsiya etiladi. Mashqni bajaruvchi o'ziga — «Men», «Mening», «Menga» tarzi-da gapirish yordamida ruhiyatini zarur harakatlarga yo'naltiradi. So'zlar 15 daqiqaga mo'Ijallab, sekin aytiladi.

Birinchi mashq.

1.Men qulay joylashganman. Mening tanam erkin, bo'shashgan holatda. Men o'zimning asabimni, o'zimning tanamni, o'zimning irodaviy faolligimni boshqara olaman. Men o'zimning tana va ruhimni to'la nazorat qilaman.

2. Men kech qayerga shoshilmayman. Men hayolan o'z atrofimni doira shaklida chizib chiqdim. Men shu aylana tashqarisida o'z tashvishlarimni qoldirdim. Men erkin, mutlaqo yaxshi kayfiyatdaman. Men o'zimning tanamni va ruhimni yengil nazorat qilmoqdaman (Bu vaziyatda sportchi o'zining holatini, o'zining tanasini to'g'ri boshqaradi; kerakli amaliy

malaka va ko'nikmalarni oson o'zlashtiradi hamda yanada mustahkamlab boradi). Men barcha tashvishlardan xoliman. Men juda xotirjamman. Men o'zimning ichki dunyomga juda ishonaman men o'zimning dunyomdaman. Men o'z ongim va tanam bilan birga qo'shilib ketdim. Mening fikrim tanamdagi har bir hujayraga kirib bormoqda. Mening tanamdagi har bir hujayra o'zimning xohlagan ishimni jon deb bajarishga tayyor turibdi.

3. Men hozirbutun diqqatimni o'zimning yuzimga to'pladim. Men labim, bo'yim va yuzimdagi muskullarning bo'shashganini nazorat qilmoqdaman. Mening ko'zim va qovoqlarim yumilgan, fikrim yuzimdagi muskullarimga yo'naltirilgan. Mening tishlarim bir-biriga tegmagan holatda, tilimning uchi yuqori tishim oldida erkin turibdi. Yuzim bo'shashgan va harakatsiz, yuzim niqoblangan, xuddi maska (parda) bordek.

4. Bo'yim muskullarim to'la bo'shashgan, boshni ushlab turishda ishtirok qilmaydi.

5. Mening nafas olishim erkin, nafasni chiqarganda tetiklanaman. Mening nafas olishim sokin, tekis, bir maromda davom etmoqda. Men har bir nafas olganimda boshimda, ko'kragimda va tanamda rohatlanish davom etmoqda. nafas chiqarishim erkin.

6. Men hozir o'ng qo'limning og'irlashishini juda istar edim. Men o'ng qo'limning ogirlashishini istar edim, o'ng qo'limning ogirlashishini xohlayman, nima bo'lsada, o'ng qo'lim og'irlashsin. Mening o'ng qo'lim og'irlashsin, o'ng qo'lim og'iriashsin, qo'lim ogirlashsin. Og'irlashsin, og'irlashsin. Men diqqatimni endi chap qo'limga ko'chiraman. Men chap qo'limni og'irlashishini istar edim (xuddi o'ng qo'l mashqi singari birorta ham so'z tushirib qoldirmay takrorlashni davom ettirish mumkin). Menga juda yoqimli. Men aval o'ng qo'limda, keyin chap qo'limda erkin, beqiyos zalvorli, yoqimli ogirlikni his qilmoqdaman. Men qo'llarimdagi og'irlikni juda yaxshi sezmoqdaman (to'xtam).

7. Men bo'shashgan erkin holatda juda yaxshi dam oldim, asabiy tanglikdan, asab tarangligidan qutuldim. Men juda xotirjamman. Menga xotirjamlik ishonch, kuch va sog'lik berdi. Men juda sog'man, vazminman. Har qanday sharoitda quvatliman. Men alo darajada dam oidim. Men mashg'ulotni davom ettirishga tayyorman.

8. Mening nafas olishim hozir chuqur va quvatli. Menda tana muskullarim harakatidan yoqimli his-tuygu paydo bo'lmoqda, tanamdagi ogirliklar yengillashmoqda, boshimda huzurbaxshlik paydo bo'ldi. Men nafas olganimda boshimda, ko'kragimda tanamda xotirjamlik sezilmoqda. Mening tanamda tetiklik va quvvatlilik ko'paymoqda. Men qo'llarimni musht qilib ko'taraman, ko'zlarimni ochaman. Men siltanib turaman va tetiklik holatiga oson o'taman.

Ikkinchi mashq.

Oldingi mashqning 1 dan 5 gacha bo'lgan bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. So'ngra quyidagicha davom ettiriladi:

6. Mening avval o'ng, keyin chap qo'llarim yoqimli ogirlikni qabul qilgan. Men qo'llarimdagi ogirlikni aniq sezayapman. Men hozir diqqatimni o'ng oyog'imga ko'chiraman. Men o'ng oyog'imning og'irlashishini juda ham istar edim. Men diqqatimni chap oyog'imga ko'chiraman. Men chap oyog'imning og'irlashishini juda ham istar edim (keyin qisqa pauza). Mening o'ng va chap oyoqlarim yoqimli, iliq, huzurbaxsh ogirlikni qabul qilgan. Ogirlik mening butun tanamga tarqalgan. Men juda bo'shashganman (to'xtam). Keyin yana dastlabki mashqdagi 7- va 8- bandlardagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi.

Uchinchi mashq.

Mening aval o'ng, keyin chap qo'llarimga yoqimli og'irlik to'la tarqalgan. Men qo'llarimdagi og'irlikni aniq sezayapman. Men fikrimni oyoqlarimga ko'chiraman. Men avvalo o'ng, keyin chap oyoqlarimda yoqimli issiqlikni, og'irlikni to'la his qilyapman. Og'irlik butun tanamga tarqalgan. Men tola bo'shashganman.

Oltinchi mashq. Uyquni yaxshilash.

Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Menda o'y-tashvish yo'q, tanam uvushib ketayapti. Tinchlik mudroqqa o'rin bermoqda. Mudrash mayin va juda yoqimli. Huzurbaxsh mudroq butun miyamni o'rab olmoqda va fikrimning o'rnini sokin uyqu bosmoqda. Men uyquga ketyapman. Men yoqimli, huzurbaxsh va shirin uyquga ketdim.

Men uyg'oqlikda o'zimni aniq, ravshan va yorqin tasavur qilaman. Men juda tetikman, bosiq va vazminman, g'alabaga erishuvchanman. Men hamma vaqt shunday bolaman. Menda qayg'uga, hasratga, tartibsizlikka, muvaffaqiyatsizlikka moyillik yo'q. Men sog'lom va chidamliman, doimo alo kayfiyatda bolaman.

Men hozir hech narsani sezmayman. Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Men chuqur, chuqur uyquga ketayapman. Men rohatbaxsh uyquga g'arq bo'lib ketayapman. Uxla, uxla, uxla. Men, aksincha, uyg'onmasdan chuqur va chuqur uyquga ketdim. Men televizorni o'chirdim, o'chirdim.

Yettinchi mashq.

Mening peshonamga yoqimli salqinlik urilmoqda. Mening yuzimni siypalab, mayin shabada esib turibdi. Salqin quvvat mening miyamga, ko'z va tanamga tetiklik keltirdi. Mening tanamdagi issiqlik asta-sekin pasaymoqda (to'xtam). Mendagi qatiyat, o'zimga ishonch asablarimni mustahkam qildi. Mendagi ishonch tanamni hayotiy kuch-quvvatga to'ldirdi. Mening o'zimga ishonchim juda yuqori va barqaror. Men juda chidamli va qatiyatliman. Mening a'zolarim barcha qiyinchiliklarga bardosh beradi, men barcha a'zolarimga ishonaman. Mening o'zimga ishonchim kuchimni to'la tiklashga imkon berdi, jismimda to'plangan ortiqcha kuchlar mendagi faollikni o'stirdi. Men tetik, sog'lom va quvvatliman. Men qisilgan prujinadek kuchliman. Men musobaqada ishtirok etishga tayyorman. Men qo'limni musht qilib ko'zimni ochaman. Men juda tetikman, barcha jismoniy mashqlarni bajarishga kirishaman.

Sportchi mashg'ulotlarda mashqlardan juda charchab chiqqan paytlarda yoki boshqa birorta mashqni sifatli va aniq bajarishda qiynalayotgan vaqtda quyidagi mashqlardan mini-trening sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Siz birorta qulay joyda bo'shashgan holatda o'tiring va oldingi mashqlarda aytib olganimdek, 2-3 daqiqa davomida ko'zlaringizni yuming. Siz yaxshi kayfiyatda ekanligingizni tasavvur eting. Masalan, go'yo o'zingizni gandbol o'ynayotgandek yoki birorta faol harakatni tez bajarayotgandek tasavvur qiling va hayolan o'sha holatga kiring, keyin ko'zingizni ochib, zarur bo'lgan mashqni bajarishga kirishing. Shu tariqa asta-sekin o'zingizning hayotingizni sermazmun, jo'shqin bo'lishi va kayfiyatingizni oshirish uchun maxsus reja tuzing va unga amal qilishga o'rganing.

«Autogen» mashg'ulotning yuqorida biz ko'rib chiqqan har bir bosqichi sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchilar muntazam ravishda «autogen» mashg'ulot bilan shug'ullanib yurishsa, o'yinlarda ularning ruhiy sifatlari asta-sekin kuchaya boradi. Jumladan, sport mashg'ulotlari va sport jarayonida diqqatning taqsimlanishi yaxshilanadi, harakat obrazlarining yorqinligi kuchayadi. Agar sportchi so'z vositasi yordamida o'ziga buyruq berish mexanizmlaridan to'g'ri foydalansa, irodaviy hamda jismoniy sifatlari yanada rivojlanadi.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa to'g'risida aniq va xolis malumotlar berib borish ham muhim o'rin tutadi. Chunki sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, sharoit, obyektiv va subyektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib jamoalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, ruhiy, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib jamoa a'zolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga ruhiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini

tuzishda, keyin yana dastlabki mashqning 7- va 8-bandlardagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. 8-bandga zarurat bo'lsa, yanada ta'sirli so'zlar orqali o'zgartirish kiritish mumkin. Bu tanadagi ortiqcha issiqlik va og'irlikni yo'qotishda yordam beradi, sportchini hushyor qiladi. Keyingi boshqa barcha mashqlarda shu so'zlarni fikran takrorlash tavsiya etiladi.

To'rtinchi mashq.

6. Men o'zimning nafas olishimni diqqat bilan eshitaman. Mening diqqatim faqat nafasimda. Mening nafasim bir maromda. Hammasi mening nafasimda. Men juda yaxshi kayfiyatdaman va nafas olishim erkin. Nafas olishim meni ruhlantirmoqda va tetiklik bag'ishlamoqda. Mening nafasim charchashdan va asabiy tanglikdan tiqilgandek. Biroq bu holat vaqtincha. Men asab tarangligini yengayapman. Mana yengdim. Chunki hamma vaqt men o'ylagandek bo'ladi. Men quvnoqman va har qanday muhitda yengil nafas olaman. Men o'zimning behad sogiomligim va xursandligimdan nafasim tiqilgandek, butun tanamdagi issiqlik ko'krak ostigacha borib yetgandek sezilmoqda. Men shu joydan shifobaxsh issiqlikni fikran tanamdagi barcha a'zolarimga jo'nataman. Hamma vaqt shunday bo'ladi. Hamma joyda shunday bo'ladi (to'xtam). Keyin yana dastlabki 7- va 8-bandlardagi mashqlar takrorlanadi.

Beshinchi mashq.

Bu mashqlar ichki organlarning qon tomirlarini kengaytirish maqsadida erkin bajariladi. Buning uchun to'rtinchi mashqning 6-bandidagi so'zlarni to'la takrorlash tavsiya etiladi.

Men o'ng qo'limni ko'krak ostiga qo'ygan holatda joylashdim. Men muhim omil hisoblanadi. To'g'ri, bo'lajak musobaqaning hamma jihatlarini mayda-chuydasigacha bilish olish juda qiyin. Shunday bo'isada, sportchi uchun bo'lajak musobaqaning ayrim muhim tomonlari to'g'risidagi malumotlarga ega bo'sh ham muvaffaqiyat keltirishda yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa haqida aniq malumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'yiniga qo'rqinch, vahima, o'ziga

ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi. Musobaqa jarayonida sportchilardagi noxushlik, bezovtalanish, tashvishlanish kabi ruhiy holatlarni yo'qotish yoki pasaytirish uchun yuqorida nomlari ta'kidlangan maxsus psixologik uslublardan foydalanish ularning musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik holatini yanada yaxshilaydi, g'alaba qozonishga bo'lgan ruhiy, jismoniy va taktik imkoniyatlarini oshiradi. Hatto, ayrim murabbiylar shogirdlarini musobaqaga ruhan tayyorlash muammosini to'g'ri hal etish maqsadida, ularning raqiblari haqida malumotlar yig'ib, raqibning suratini mashq qiladigan sport zalining e'lonlar taxtasiga ilib qo'yib, tagiga yoshi, bo'yi, malumoti, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy holati, irodaviy sifatleri, texnik va taktik mahorati, yoqtirgan kurash usullari, sportda erishgan ko'rsatkichlarini yozib qo'yadilar. Boshqa ba'zi bir tajribali murabbiylar shogirdlariga teng keladigan raqib obrazini yaratib, sport mashg'uloti jarayonida o'sha raqib sportchiga qarshi har xil texnik va taktik usullar ishlatish, jumladan, raqibdan o'zini himoya qiladigan qarama-qarshi kurash usullaridan foydalanish, uning zaif himoyalangan nuqtalariga zarba berish kabilar yordamida shogirdlarini bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, ruhiy, taktik jihatdan tayyorlab boradilar.

Musobaqaga ruhiy tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish vaqtidan boshlanadi. Musobaqaga ruxiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi - bu g'andbolchida o'yinga tayyorlik holatini yuzaga keltirish, ushbu holat o'yin jarayonida ham saqlanishi lozim. Tayyorlik holati sportchiniig ruxiy holati sifatida quyidagicha ifodalaniladi:

- o'ziga ishonch;
- oxirigacha kurashishga va g'oliblikni egallashga intilish;
- emotsional holatning yetarli darajada turg'unligi;
- o'z xatti-harakati, kayfiyati va hislarini boshqara olish;
- maqsadga erishish uchun hamma kuchni safarbar qilish qobiliyati.

Gandbolchining ruxiy tayyorgarligi musobaqa oldi davrida quyidagi bo'lim yoki tarkibiy qismlardan iborat:

1. Raqiblar va oldinda bo'ladigan musobaqa shart sharoitlari haqida kerakli va ishonchli ma'lumotlarni yig'ish.

2. Musobaqa boshlanguncha sportchining imkoniyatlari, mashqlangan holati haqida ma'lumotlarni to'ldirish, aniqlash, kerak bo'lsa ularni o'zgartirish.

3. Musobaqada qatnashishdan maqsadni to'g'ri aniqlash.

4. Musobaqa jarayonini taxminiy dasturlash, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish va taktik rejaning yo'nalishini aniqlash ehtimoli, ya'ni bo'lajak musobaqa sharoitlariga mos keladigan taxminiy dasturning optimal variantini tanlash.

5. Musobaqada uchraydigan har xil darajali qiyinchiliklarga (ayniqsa, to'satdan vujudga keladigan) to'qnashishga maxsus tayyorgarlik qilish va ularni yengish uchun maxsus mashqlar bajarish.

6. Yuz berishi mumkin bo'lgan ichki salbiy holatlar va tashqi muxit sharoitlarida o'z-o'zini boshqarish usullarini bashorat qilish.

7. Musobaqa boshlanguncha nerv-ruxiy holatni tetik saqlash usullarini tanlash, ishlata bilish va musobaqa vaqtida o'z-o'zini tiklay bilish.

Musobaqa sharoitini «modellashtirish» — bu musobaqaga dastavval ruxiy tayyorlashning muhim vositasidir. O'yinni modellashtirish uchun murabbiy avval bo'lajak musobaqa sharoitini sinchiklab tahlil qiladi, ayniqsa, raqiblarni, tashqi muhitni (haroratni, tomoshabinlarning munosabatini, musobaqa o'tkaziladigan joyni va boshqalar). Musobaqa oldi davrida gandbolchining asabini saqlash uchun, unga shunday ko'p tartibni belgilash kerakki, u bir tomondan, sport rejimi talabiga qat'iy rioya qilish, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg'itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, kinokomediyalarni ko'rish, sevimli musiqani eshitish, shahar tashqarisiga chiqish va boshqalar. Bunda o'yinchilarning individual ishtiyoqini, didli hisobga olish lozim.

Gandbolchini ruxiy tayyorlashning muhim muammosi - unda o'z emotsional holatini boshqara bilish ko'nikmasini takomillashtirish. O'z ruxiy holatini boshqara olishga o'rgatishni nafaqat musobaqaga tayyorgarlik vaqtida, balki yil mobaynidagi mashg'ulotlar davomida olib borish darkor. Shuning uchun murabbiy har bir mashg'ulotda ularni tayyorlash uchun o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish usullarini yengishda katta ahamiyatga ega ekanligini chuqur tushuntirishi kerak va sportchilardan tizimli ravishda ushbu usullarni takomillashtirishni talab etishi zarur.

Bo'lajak o'yinga ruxiy tayyorgarlik

Gandbolchilar ayni uchrashuvga o'zi va raqib harakatlarini aniqlab, o'yinga tayyor bo'lganda, ularni o'yindan oldin mashq qilganida o'yin to'grisida o'ylash kerak emas. O'yinga tayyorlanishning boshqacha variantlari ham bo'lishi mumkin.

O'yinchilarni bo'lajak uchrashuvga tayyorlayotgan murabbiyning asosiy vazifasi gandbolchilarda maydonga chiqish oldidan ro'y beradigan ortiqcha asabning taranglashishini kamaytirish, ularda o'z kuchiga ishonch jangovar holatini hosil qilishdan iborat. Shuni aytish kerakki, sportchilardagi ishonchning o'ta ishonchga o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bu hotirjamlik hushyorlikni yo'qotish va diqqatni susaytirishga olib keladi. Musobaqaga sportchini ruxiy tayyorlash amaliyotida bir qator usullar mavjud. Murabbiy ulardan kerakligini tanlab ishlatishi mumkin. Bo'lajak uchrashuvga nafaqat murabbiy, balki sportchining o'zi-o'zini sozlashi lozim. Buning uchun uchrashuv oldidan quyidagi usullarni ishlatishni o'rganib olishi kerak. Bular: o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z-o'zini ishontirish, o'z-o'ziga dalda berish, o'z-o'ziga buyruq berish va hokazolardan iborat. O'yin oldidan, ayniqsa, ortiqcha qo'zg'alib ketadigan, muvozanatsiz o'yinchilar uchun autogen mashg'ulotlar keskin yordam beradi.

Bo'lim orasidagi dam olish vaqtida jamoani ruxiy tayyorlash

Uchrashuv vaqtida o'yinchilarni ruxiy tayyorlashda murabbiyning to'g'ri nasihatleri katta o'rin tutadi. Shuni ta'kidlash kerakki, agar murabbiy o'zini va salbiy start oldi holatlarini boshqara olmasa, nasihat berishdan o'zini tutishi kerak,

chunki uning salbiy holati sportchilarga tez o'tadi. Gandbolchining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun uning harakter xislatlariga, nafsoniyatiga ta'sir etish yoki musobaqada qatnashishida jamoaga xos bo'lgan muhim motivlarni ishlatish ham mumkin.

Sportchilar bilan har xil miqyosdagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u bermasdan, sportchining ongi natijaga yo'naltirilsa, maqsadga erishishda to'siq hosil bo'ladi.

Sportchining xulq-atvori va ruxiyatiga ta'sir etadigan har xil usullarni ehtiyotkorlik bilan, ularga moslashtirib qo'llash lozim. Agar o'yin reja bo'yicha o'tayotgan bo'lsa va o'yinni o'zgartirish zaruriyati bo'lmasa, unda nasihat berishning hojati yo'q. Chunki o'yinchining ayni daqiqada o'yinga bo'lgan jangovar holatiga salbiy ta'sir etish mumkin.

BOB BO'YICHA HULOSA.

Musobaqalar har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Shunday ekan, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, sportchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarini chiqarish demakdir.

Gandbolchilarni musobaqa tayorgarligini shakllantirishda murabbiysining ishi qay darajada to'g'ri ekanligini o'yin vaqtida sportchilarni muvofaqiyatidan aniqlanadi. Shunday ekan musobaqada sportchini muvofaqiyati murabbiyning qobilyatiga bog'lidir. Murabbiyning malakasi, ilmiy izlanishi va tajribasi katta ahamiyatga egadir.

Shuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir.

II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI

2.1. Tadqiqot ishining tashkil qilinishi.

Bitiruv malakaviy ishi 2017-2018 o`quv yil davomida olib borildi. Bunda asosan Chust tumanidagi G`ova qishlog`idagi 1- umum ta`lim maktabida shug`ullanayotga 13-15 yoshgacha bo`lgan qizlarning gandbol to`garak mashg`ulatlarida musoboqa tayorgarligini shakllantirish o`rganildi.

Shuning bilan birgalikda jismoniy tarbiya mutaxassislari bilan suxbat olib borildi hamda mavzuga oid adabiyotlar taxlil qilindi.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari.

Adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Chust tumanidagi G`ova qishlog`ining 1- umum o`rta ta`lim maktabining 13-15 yoshli qizlarning gandbol mashg`ulot ishlari taxlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot ishni umumlashtirish maqsadida gandbolchi qizlarni musoboqaga tayorgarligini shakllanganligi o`rganildi.

Gandbolchilarning musoboqa tayorgarligi bo`yicha, nazorat musoboqalari tashkil qilindi va o`tkazildi.

Tadqiqot ishining asosida olingan ma`lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda pedagogikada qabul qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

2.3. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Gandbolchilarning musoboqa tayorgarligini shakllantirish bo`yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilindi va o`rganildi.

Tadqiqot ishida 12 ta 13-15 yoshli qizlalar ishtirok etdi. Tadqiqot ishdan oldin gandbolchi qizlarning musoboqa natijasi olindi.

2.4. Pedagogik kuzatishlar asosan. Chust tumanidagi G`ova qishlog`idagi 1- umum ta`lim maktabining gandbol mashg`ulotida olib borildi. Bunda asosan mashg`ulotlar kuzatildi hamda o`rganildi.

2.5. Yig'ib olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilish.

Tajriba asosida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

2.6. olingan natijalar tahlili.

13-15 yoshli gandbolchi qizlarni musoboqaga tayorgarligi taxlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot ishi umumlashtirish maqsadida 13-15 yoshgacha bo'lgan gandbolchi qizlarni musoboqaga tayorgarligini shakllantirish natijalari nazorat musoboqa o'yinlari orqali aniqlandi.

Tadqiqot ishida Chust tumanidagi G'ova qishlog'idagi 1- umum ta'lim maktabining gandbolchi qizlar jamoasi ishtirok etdi.

Ularga yil davomidagi to'garak ishlari kuzatildi va musoboqalar tashkillashtirilib natijalari qayt qilib borildi, natijalar esa qo'yidagicha yakun topdi.

13-15 yoshli gandbochi qizlar jamoasini nazorat musoboalaridagi natijalari.

1-jadval

№	Командалар	Tajribadan oldin					To'plar nisbati	Tajribadan keyin					To'plar nisbati
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
	7-maktab (G'ova qishlog'i)	8:12	15:7	7:13	9:8	14:14	Umumiy to'plar nisbati 53 ta	11:10	17:8	11:13	13:7	16:10	Umumiy to'plar nisbati 68 ta
1	1-maktab (Chust shahri)	12:8					4 ta to'p farqi bilan mag'lubiyat	10:11					1 ta to'p farqi bilan yutugq
2	59- maktab (karkidon qishlog'i)		7:15				8 ta to'p farqi bilan yutugq		8:17				9 ta to'p farqi bilan yutuq
3	19- maktab (karkidon qishlog'i)			13:7			6 ta to'p farqi bilan mag'lubiyat			13:11			2ta to'p farqi bilan mag'lubiyat
4	4- maktab (varzik qishlog'i)				8:9		1 ta to'p farqi bilan yutugq				7:13		6 ta to'p farqi bilan yutugq
5	8-maktab (G'ova qishlg'i)					14:14	durrang					10:16	6 ta to'p farqi bilan yutugq

O'tkazilgan tadqiqot ishlarida tajriba o'tkazilgan jamoadagi dastlabki va yakuniy musoboqalar natijasi ijobiy tomonga o'zgargan.

O'tkazilgan tadqiqot ishida 5 ta nazorat musoboqa uchrashuvlari tashkillashtirilib o'tkazildi natijasi ijobiy farq bilan yakunlandi. Buni aniqlash 1-jadvalda keltirilgan.

Olib borilgan tadqiqot ishining natijalaridan ko'rinib turibdiki, jamoa qanchalik ko'p musoboqalarda ishtirok etsa shunchalik yuqori natijalar ko'rsatadi. Shuning uchun ko'proq o'rtoqlik uchrashuv musoboqalarini tashkillashtirishni xisobga olish kerak.

HULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlardan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan va pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, xozirgi kunda to'garak mashg'ulotlarida gandbol o'yini o'rgatish sifati talab darajasida emas..

Olib borilgan tadqiqot ishining taxlillaridan ayon bo'ldiki, tajribadagi jamoa qizlarini musobaqalardagi ishtiroki ularni bu sport turiga nisbatan hurmat va qiziqishlarini oshirdi. Bu bilan ularni sog'lig'ini mustaxkamlash, jismoniy rivojlanishlari va tayyorgarligini oshirish muximdir.

Tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, sportchi avvalgi davrga qaraganda sport musobaqalarida qanchalik ko'proq va tez-tez qatnashib tursa o'zi uchun shunchalik ko'p foyda ko'rar ekan. Hozirgi vaqtda sport musobaqalari, ilgari vaqtlarga qaraganda, ko'prok o'tkazilmokda. Ayniqsa, sportning gandbol turlarida tez-tez bellashuvlar tashkil etilib, ularda sportchi band bo'lgan vaqtning hajmi ham, ishlash shiddati ham ortib bormoqda.

Olib borilgan tadqiqot ishimizdan ko'rinib turibdiki, 13-15 yoshli qizlar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish, o'rtoqlik uchrashuv musoboqalarni tez-tez uyushtirilib turilsa va ularning jismoniy rivojlanishlari va yosh xususiyatlari inobatga olinsa ularning muvofaqiyqli tayyorgarliklari yanada yaxshilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (2015. 04.09). Xalq so'zi. –Toshkent, 2015. 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (2017. 3 iyun).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017.
4. Karimov I.A. “O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari”. T. 1997 y. II bob.
5. SH.Mirziyoev Erkin va faravon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
6. SH.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
7. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagiiimmmizni mard va oliyjanob xalqimiz bilannn birga quramiz.toshkent “O'zbekiston” – 2017 y.
8. Akramov J.A. “Gandbol” Voris nashriyoti T.2007.
9. Aripova S.X., “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” T.: “Fan texnologiya” 2010y
10. Azizova R.I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.T.2009.
11. Azizova R.I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.T.2010.
12. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A Akramf.J.A. Gandbol.-T.2005.
13. Pavlov Sh.K. Azizova.R.I. BO'SM va BO'OSMlari uchun namunaviy dastur Toshkent-2009 y
14. Niyozov.I. Olimpiya sport o'yinlari. “Fan”T.2006.84-92B.
15. Изаак В.И., Набиев.Т.И., Гандбол в вузе. -Т.2005.
16. Павлов Ш.К. Абдурахманов.Ф.А., Подготовка гандболистов.-Т.2006.
17. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Azizova.R.I. Gandbol.-T.2007.

18. Raipov.O. Bolalar sportini rivojlantirish. Uslubiy qo'llanma. – Samarqant-2010 y

19. Saidov B.M.. Sport Tibbiyoti. Toshkent-2013y

20. Sodiqov. B.A., Qochqarova. L.S., Durbonov. Sh.V., Bolalar va o'smirlar fizialogiyasi.//Darslik T.: 2005 y.

21.Pavlov Sh.K., Azizova.R.I. Gandbol -T.2009.

22. Pavlov Sh.K., Tulaganov. Sh.F., Raxmanova.M.M Gandbol.-T.2015

23. Masharipov.Y. N., Jo'rayev Sport psihalogiyasi Toshkent-2010

24. Gappareov Z.G. "Sport psihalogiyasi" Toshkent-2011

Internet saytlari:

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz

4. www.edu.uz

5. www.gandbol.uz.

