

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.Бобур номли

Андижон давлат университети

*Жисмоний маданият факультети*

*Спорт фанлари ва уни ўқитиш методикаси кафедраси*

# РЕФЕРАТ

**Мавзу:** Қўл тўпи ўйини тактикаси ва уни қўллаш услублари.

Андижон-2011

**Мавзу:** Қўл тўпи ўйини тактикаси ва уни қўллаш услублари.

**РЕЖА:**

Кириш.

1. Гандбол ўйинининг моҳияти.
2. Республикамизда гандболнинг ривожланиши..
3. Тайёргарлик турлари.
4. Ўйин тактикаси.
5. Тактик ҳаракатларни ўргатиш.
6. Мактабда гандбол ўргатиш хусусиятлари.

Фойдаланилган адабиётлар.

Хулоса.

## Кириш.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига 20 йил бўлиб, ўз иқтисодий-сиёсий тараққиёти йўлини танлади. Иқтисодий ривожланиш техник тараққиёти билан бевосита боғлиқдир. Техник тараққиёт жараёнида инсон организм ҳаракатланиш кам бўлиб гиподинамия вужудга келади. Бу эса ўз навбатида одам организмнинг функционал қобилиятини сусайишига олиб келади. Шу сабабли ҳам кам ҳаракатланишни бартараф этиш учун жисмоний машқ билан шуғулланиши иқтисодий ва ижтимоий зарурият ҳисобланиб давлат сиёсатига айланади.

1992 йил 14-январда республикамиз раҳбарияти томонидан “Жисмоний тарбия ва спорт” ҳақида қонун қабул этилиши ва 2003 йил февраль ойида президентимизнинг ёшлар спорти ҳақидаги гаплари жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларнинг маъсулиятини янада оширади.

Ўйинлар жуда қадим замонлардаёқ одамлар турмуш тарзидан тарбия, дам олиш ва ўйин-кулги воситаси сифатида ўрин олган. Ўйинларни ташкил этувчи ҳаракатлар кучни, эпчилликни, тезкорликни, чидамлилиқни ахлоқий ва иродавий сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Шу билан бирга ўйинлар ёрдамида яшаш учун муҳим бўлган билим ва кўникмалар такомиллашади.

Жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган ўйинлар жуда ранг-барангдир. Уларни икки катта гуруҳга бўлиш мумкин: ҳаракатли ва спорт ўйинлари. Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинларнинг ривожланган юқори босқичи. Улар ҳаракатли ўйиндан қатнашчилари таркибининг аниқлиги, майдонининг катталиги ва белгилари, ўйиннинг давом этиши, асбоб-анжомлари ва жиҳозлари, ўйин қоидаларининг ҳар хиллиги билан фаркланади, бу ҳар хил тоифадаги мусобақаларни ўтказишга имкон беради. Спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар қатнашчилардан катта жисмоний куч ва иродани талаб қилади.

Шунинг учун касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия махсус ўқув фанига спорт ўйинлари ҳам киритилган: ўйинлар тарихи, назарияси, ўқитиш методикаси, айрим ўйинлар техника ва тактикасини амалий жиҳатдан эгаллаш ўргатилади.

Ҳар бир спорт ўйини ўзига хос хусусиятга эга. Шу билан бирга спорт ўйинларида хусусан гандболда ўхшаш белгилари борки, уларни маълум гуруҳларга бўлиш имкониятини беради: жамоа бўлиб ва якка тартибда, тўғридан тўғри рақиб билан яқинлашиш ва яқинлашмасдан.

Гандбол ўйинларининг шуғулланувчилар организмга таъсир этишини ва аҳамиятини аниқлашда улардаги ҳаракатлар сони, бажарилишидан келиб чиқиш зарур. Гандбол ўйинида турли-туман ҳаракатлар қўлланилади: юриш, югуриш, сакраш, кутилмаганда тўхташ, бурилишлар ва турли улоқтиришлар. Қатнашчилар ўйин усуллари бажариб шериклари билан биргаликда устунликка эришишга ҳаракат қиладилар.

Шундай қилиб, спорт ўйинлари хусусан гандбол соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва иштирокчилар саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга. Бироқ спорт ўйинлари билан машғул бўлиш организмнинг гармоник жиҳатдан тўла ривожланиши учун етарли эмас. Шу боис жисмоний томондан тўла ривожланиш учун гимнастика ва бошқа спорт турлари билан шуғулланиш керак.

Касб-ҳунар коллежлари ўқувчи талабаларига мўлжалланган ушбу спорт ўйинлари тўғрисидаги қўлланма ўзбек тилида яратилган биринчи қўлланма ҳисобланади. Шу боис қўлланма юзасидан билдирадиган фикр-мулоҳаза ва таклифларингизни кутиб қоламиз.

## 1. ГАНДБОЛ ЎЙИНИНИНГ МОХИЯТИ.

Қўл тўпи кенг тарқалган спорт турларидан бўлиб, у ўқувчи ёшларни жисмоний ривожлантириш, уларнинг саломатлигини мустахкамлашнинг энг оммабоп, бинобарин, энг қулай воситаларидан биридир. Бу катталар учун ҳам, ўсмир—ёшлар учун ҳам бирдек маъқул бўлган чинакам халқчил ўйин ҳисобланади. Мусобақада ўн икки ташкил топган икки жамоа қатнашади. Ўйин 40х20 м катталиқдаги туртбурчакдан иборат. қатнашувчи жамоа ўйинчиларининг мақсади — эгаллаб олиб, дастлабки ҳимоя қилиниб турган дарвозага киритиш. Тўп билан барча ҳаракатлар фақат қўлда ажарилади. Тўп учун курашиш, қаршилиқ қўполлик ва спортчига хос булмаган ойдага риоя қилиниб бажарилиши лозим, Ўйин иштирокчиларнинг ёши ва жинсига боглиқ бўлиб, 30 дақиқадан 60 дақиқагача давом этади. Ўзининг шахсий фазилатларини кўрсатиш имкониятларига эга. Аммо, шу билан бирга, ўйин ҳар бир ўз шахсий интилишларини умумий мақсадга бўйсиндиришини талаб қилади.

Қўл тўпи ўйинининг асосини югуриш, сакраш, тўпни узатиш, улоқтириш каби шуғулланувчиларнинг ҳар жихатдан уйғун ривожланишига ёрдам берадиган функционал тизимларнинг ривожланишига ёрдам берадиган табиий ҳаракатлар ташкил этади. Юкламалар организмида барча функционал тизимларни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулотлар таъсирида, шунингдек мусобақаларда шуғулланувчиларнинг руҳий фаолияти такомиллашади, тезлик реакцияси, чамалаш, ижодий фикр юритиш, тезлик ва ташаббускорлик каби сифатлари ривожланади. Қўл тўпи ўйини умумий жисмоний тайёргарлик учун яхши восита бўлиб хизмат қила олади. Йўналишини ўзгартириб хилма —хил югуриш, сакрашнинг турли хиллари, максимал тезликда ҳаракат қилиш йуллари билан жисмоний сифатларни, айти пайтда иродавий ҳислатларни, тактик тафаккурини камол топиши туфайли қўл тўпи ҳар қандай ихтисосдаги талаба учун зарур булган спорт ўйинлари каторидан жой олган.

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

### **Гандбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши.**

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

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

Собиқ Иттифокда қўл тўпи бўйича биринчи йирик мусобақа 1928 йили I Бутуниттифок спартакиедаси доирасида ўтказилган. 1955 йилда Бутуниттифок қўл тўпи федерацияси ташкил топган. 1962 йилдан бошлаб эркалар ва аёллар уртасида мунтазам Иттифок чемпионатлари ўтказилиб турган.

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

## 2. РЕСПУБЛИКАМИЗДА ГАНДБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.

1938 йилда Республикамизда гандбол бўйича биринчи чемпионат ўтказилди. 1960 йилгача Ўзбекистонда Тошкент Олий харбий билим юртида таълим олувчи курсантлар қўл тўпи мусобақалари ўтказилган. 1960 шахрида ёшлар орасида қўл тўпи бўйича мусобақалари ўтказилди ва шундан сўнг тури мамлакатда тез ривожлана бошлади. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида илк бор қўл тўпи мутахассислиги бўлими очилди. 1960 йилдан бошлаб Тошкент шаҳар биринчиликларида 16-20 жамоа катнаша бошлади ва Ўзбекистон гандболчиларининг собиқ Иттифок мусобақаларида катнаша бошлаган йили деб қайд этилди. 1962 йили Тбилиси ва Свердлов шаҳарларида ўтказилган иккинчи собиқ Иттифок чемпионатида эркалар орасида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли иштирок этиб, олийлигага йўлланма олди.

Ўзбекистон терма жамоасини ташкил этган Ф.Абдурахмонов, М.Жуков, Б.Пикин, В.Огиренко, М.Сиротенко, М.Магдуллин, А.Олейников, Н.Рахматов, А.Пантасенко ва А.Содилов ЎзДЖТИ ва Тошкент Ирригация институты жамоалари вакиллари эди. Собиқ Иттифок чемпионатларида жамоага В.Севастьянов ва В.Лемешковлар мураббийлик қилган.

Ўзбекистон гандболчилари 1972—1973 йилларда юқори натижаларга эришдилар. Улар собиқ Иттифокда олийлига жамоалари орасида ўтказилган чемпионатда олтинчи ўринни эгалладилар. ЎзДЖТИ жамоаси Бутуниттифок талабалар ўртасидаги мусобақаларда уч карра ғолибликни қўлга киритди.

Ўзбекистон: кизлар терма жамоаси 1975 ва 1983 йилларда собиқ Иттифок халқлари Спартакиадасида фахрли олтинчи ўринни эгаллади. 20 дан ортиқ кизларимиз спорт устаси талабларини бажардилар. Шулар жумласидан ўзбек кизи Марғуба Артикабоева Ўзбекистонда биринчи бўлиб шу унвонга эга бўлди.

Тошкентда дастлабки ёшлар ва ўсмирлар спорт мактаблари 60- йилларда очилди ва собиқ Иттифок мактаб ўқувчилари спартакиадаларида мунтазам иштирок этиб, 1975- йили кизлар 3-ўринга, ўсмирлар эса 1979 йили олтинчи ўринга сазовор бўлишди. Кейинчалик ушбу спорт мактабларида шуғулланган жаҳон ва Олимпия чемпионлари Виктор Махорин, Михаил Васильев, ёшлар уртасида жаҳон чемпионлари С.Землянова ва (З.Зубарева, собиқ Иттифок терма жамоаси таркибига қабул қилинган С.Орлов, В.Антонов, С.Калмиков, Г.Травкин, И.Ахмадиев, Б.Прохоровлар “Халқаро спорт устаси» унвонига сазовор бўлганлар.

Ўзбек гандболчиларини тайёрлашдаги фаол меҳнатлари учун Ф.Абдурахмонов, В.Каплинский, В.Огиренко, Е.Головченко, В.Конаплев, В.Изаақлар «Ўзбекистонда хизмат қурсатган мураббий» унвони билан тақдирландилар.

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

1992 йилдан Ўзбекистонда эркалар ва аёллар ўртасида чемпионатлар ўтказилиб келинмоқда.

### Ўзбекистон чемпионати ғолиблари

| Йил  | Эркалар   |               | Аёллар    |             |
|------|-----------|---------------|-----------|-------------|
|      | Жамоа     | Бош мураббий  | Жамоа     | Бош         |
| 1992 | ЎзДЖТИ    | Абдураҳмонов  | ЎзДЖТИ    | Павлов Ш.Қ  |
| 1993 | ЎзДЖТИ    | Абдураҳмонов  | УПТК      | Изаак В- И. |
| 1994 | «Қурувчи» | Туркин А. П.  | УПТК      | Изаак В. И. |
| 1995 | «Қурувчи» | Давидов С. В. | Д'клуб-   | Бороткин С. |
| 1996 | «Қурувчи» | Давидов С. В. | Д'клуб-   | Павлов Ш.Қ  |
| 1997 | «Қурувчи» | Давидов С. В. | «Сергели» | Конаплев В. |
| 1998 | МХСК      | Давидов С. В. | «Сергели» | Коцаплев В- |
| 1999 | МХСК      | Давидов С. В. | «Алгоритм | Конаплев В. |
| 2000 | МХСК      | Давидов С. В  | «Алгоритм | Конаплев В. |

|       |          |              |           |             |
|-------|----------|--------------|-----------|-------------|
| 2001  | «Танкчи» | Кондрашин Г. | «Алгоритм | Конаплев В. |
| 2002  | «Танкчи» | Кондрашин Г. | «Алгоритм | Конаплев В. |
| 2003  | «Танкчи» | Бороткин С.  | «Алгоритм | Конаплев В. |
| 200-1 | «Танкчи» | Бороткин С.  | «Алгоритм | Конаплев В. |

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

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

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

Бош мураббиа — Валерий Тютти.

Мураббийлар:

Шоислом. Павлов, Фердеус Абдурсиџмонов.

Делегация раҳбарлари — Жасур Ақромов.

Ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишви таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туғрисида»ги 271—сонли қарорига биноан мамлакатда кадрлар тайёрлаш миллий моделига асосланган ва унинг талабларига уйрунлашган ўзлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилиб, амалга оширила бошлаиди.

**Биринчи бўғин.** «Ёшлик» спорт жамияти доирасида умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9-синфлари ўқувчилари камраб олинади. Ўқувчилар учун ҳар ўқувчи йилида «Умид нихоллари» ўйинлари ўтказилади — дастлабки босқич кўзги таътилда мактабларда, туманларда, иккинчи босқич қишки таътилда вилоят миқёсида, учинчи босқич баҳорги таътилда мамлакат миқёсида бўлиб утади.

«Умид нихоллари» ўйинлари ёшларнинг буш вақтини фойдали ва мазмунли ўтказиш, курашда чиниқтириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ургатиш, уларда жисмоний

тарбияга булган эҳтиёжни пайдо қилиш ва кучайтириш, ғалабага интилиш фазилатларини тарбиялаш, мақсадида ташкил этилади. Шу билан бирга, ўқувчиларнинг шахсий — ижтимоий ривожланиши, иқдорли ёшларни спорт захираларига киритиш ҳам назарда тутилади.

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

**Учинчи бўғин.** «Талаба» спорт уюшмаси доирасида оли и ўқув юртлари талабалари орасида «Универсиада» спорт мусобақалари ўтказилади. Мусобақалар мамлакат миқёсида олий ўқув юртлари талабалари уртасида ҳар икки йилда бир марта ўтказилиб, мамлакат терма жамоаларини доимий равишда юрт шарафини нуфўзли халқаро мусобақаларда ҳимоя қила оладиган спортчилар билан тулдириб бориш имконини беради.

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

Бу уч бўғинли тизим йулга қуйилгандан бошлаб яна қўл тўпи спортига, унинг яшашига, ривожига эътибор берилга бошланди.

| <i>Эркаклар жамоалари</i> |                  | <i>Аёллар жамоалари</i> |                 |
|---------------------------|------------------|-------------------------|-----------------|
| 1— ўрин                   | Тошкент — 1      | 1— ўрин                 | Тошкент — 1     |
| 2— ўрин                   | Бухоро           | 2— ўрин                 | Бухоро          |
| 3— ўрин                   | Наманган         | 3— ўрин                 | Тошкент — 2     |
| 4— ўрин                   | Тошкент — 2      | 4— ўрин                 | Наманган        |
| 5— ўрин                   | Фарғона          | 5— ўрин                 | Андижон         |
| 6— ўрин                   | қорақ. 'шогистон | 6— ўрин                 | Фарғона         |
| 7— ўрин                   | Андижон          | 7— ўрин                 | Самарканд       |
| 8— ўрин                   | Тошкент — 3      | 8— ўрин                 | Қорақалпоқистон |
| 9— ўрин                   | Жиззах           | 9— ўрин                 | Хоразм          |
| 10— ўрин                  | Хоразм           | 10— ўрин                | Қашқадарё       |
| 11— ўрин                  | Сирдарё          | 11— ўрин                | Навоий          |
| 12— ўрин                  | Тошкент вилояти  | 12— ўрин                | Тошкент — 3     |
| 13— ўрин                  | Самарканд        | 13— ўрин                | Сурхондарё      |
| 14— ўрин                  | қашқадарё        | 14— ўрин                | Тошкент вилояти |
| 15— ўрин                  | Сурхондарё       |                         |                 |
| 16— ўрин                  | Навоий           |                         |                 |

2003 йилда «Талаба» спорт жамиятининг тузилганлиги айтиш мумкин бўлди, чунки эндиликда барча спорт турлари каторида қўл тўпи бўйича ҳам олий ўқув юртлари уртасида мусобақалар ўтказилиб, бу спортчиларимизнинг тажриба орттиришига хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон гандболида ҳал этилмаган муаммолар ҳали анчагина. Бугунги кунда аввало қўл тўпи жамоаларидаги ўқув машғулотлари жараёни ва тарбиявий ишлар

сифатини кескин яхшилаш керак булади. Спорт илмий вакиллари - педагогика фанлари доктори Э.Сейтхалилов, педагогика фанлари номзодлари В.Изаак М.Жуков, Ж.Акрамов, Л.Хасанова, И.Шелягина, С.Азизов, доцентлар Ф.Абдурахманов, В.Лемешков, Ш.Павловлар ўз тажрибалари асосида гандболга доир кандай янгилик ва илғор усулларни ва таклиф ёки тавсия этадиган булсалар, хаммаси билан курулганиш лозим. Шуларга амал қилгандагина энг яхши жамоаларимиз жахон гандболида етакчи мавкега эга бўлишлари мумкин.

### 3. ТАЙЁРГАРЛИК ТУРЛАРИ.

#### *Назарий тайёргарлик*

Назарий билим олиш гандболчилар спорт махоратини тезроққ устишига ёрдам беради. Мавзу танлашда жамоа манфаатларига мувофиқ иш қилиш, унинг олдида турган аниқ вазифаларни ҳисобга олиш лозим. Сухбат утқизишни гандболчиларнинг ўзига топшириш мақсадга мувофиқдир. Маърузачилар адабий манбалардан, қўл тўпи мусобақалари маълумотларидан, ўз жамоаларининг тажрибаси ва бошқалардан сухбат учун маълумот сифатида фойдаланадилар.

Маъруза ва сухбатлар бевосита амалий машғулотлар олдида ўтқазилгани маъқул, чунки қарчаган шуғулланувчиларга маъруза фойда келтирмайди.

Амалий машғулот ўтқизиш жараёнида шурулланувчиларда, одатда, ўйин техникасига, тактикасига, таълим ва машғулот усулига оид саволлар туғилади. Амалий машғулот пайтида узундан-узок назарий тушунтиришлар бериш нотўғри бўларди. Яхшиси, турилган саволларнинг хаммасини ҳисобга олиб қўйиб, уларга махсус сухбатларда, масалан, «Гандболчилар учун қилган ёзишнинг аҳамияти», «Оқсак спорт натижаларига эришишда жисмоний тайёргарликнинг роли» мавзуларида тайёрланган сухбатларда жавоб бериш маъқул. Назарий машғулотларнинг шу тарзда тақсимланиши ва уларнинг амалий машғулотлар билан яқин қилиниши гандболчиларда машғулотга қизиқиш уйғотади ҳамда ўйиннинг назарий ва амалий асосларини қўлга олишга ёрдам беради.

**Ўйинга йул-йуриқ бериш.** Ўйинчи ўз жамоасининг ҳам, учрашиладиган жамоанинг ҳам хусусиятларини урганиши ва қўл билиши, ўйин тактикаси ва унинг турли тизимларини ўзлаштириб олиши талаб қилинади. Мураббий ўйинга йул-йуриқ беришга қўл тайёргарлик қўлади, рақиб жамоаси ҳақида имкони борича қўл маълумот қўлайди, машғулотга қўл тайёрланиб, қўл тузатилади. Одатда, йул —йуриқ бериш маъқул ўйиннинг аҳамиятини баён этишдан ва рақиб жамоаси ҳамда унинг ўйинчиларига таъсирнома беришдан қўланади. Шундан қўл ўйиннинг таклиф этилаётган тактик режасининг асосий қўли аниқ ва ихчам тарзда тушунтирилади.

Мураббийнинг рақиб жамоаси қўлидаги тасавури нотўғри бўлиб қўл, ёки рақиб қўлимаган тизимда қўл ва қўлини амалга оширсан, нима қилиш қўлини тўғрисида ҳам ўз қўлларини ўртага қўлайди. Шундай қўл бўлган ўйинга қўлиладиган йул-йуриқ қўлидагича булади:

1. Қўл ўйиннинг аҳамияти.
2. Рақиб жамоаси таъсирномаси.
3. Жамоа ўйинининг тактик режалари.
4. Қўл бир ўйинчиларга қўлириқ

Қўлидатли ўйин қўлида ўйинчилар қўда қўл турли қўлилатларни қўлаб қўлимай, режасиз қўнай қўлайдилар. Мураббий рақиб қўлини батақсил тақлил қилишдан қўлиб қўлиб, ўйиннинг қўлиий режасини ва ўйинчиларга қўлган қўлиий талабларнигина баён қўлади-ю, ўйин қўлида қўлақил қўлига қўлиш қўлиқини қўл қўли ўйинчининг ўзига қўлиради. Ўйинга йул-йуриқ бериш ўйин ўтқизилатиган қўл амалга оширилади. Мураббий ўйиннинг биринчи ва иккинчи қўли орасидаги қўлақфусда аниқ қўлиятдан қўлиб қўлиб, жамоанинг тактик қўликатига қўлир тузатишлар қўлиради. Қўлинг учун у ўйиннинг қўлиши ва жамоалар тактик қўлитининг амалга

оширилишини диққат билан кўзатиб боради. Ўйинга оид мулохазаларни айтишдан олдин мураббий ўйинчиларга тинчланиб олиш учун икки-уч дакика вақт беради. Кейинги 2-3 дакика мулохаза ва тушунтиришларни (масалан, тўп узатишда, химояда, ҳужумда, тез ёриб утишда, дарвозага тўп отишда ва ҳоказо йул қўйилган ҳатолар) айтилади. Қолган вақт бутун жамоанинг диққатини чалгитмай, айрим ўйинчиларга зарур курсатмалар беришга сарфланади.

### ***Ўтказилган ўйинни муҳофама қилиш***

Муҳофамани ўйинга умумий баҳо беритдан бошлаш лозим. Кейин тактик режа ғояси амалга оширилгани ёки оширилмаганлигини қайд қилиш керак. Агар амалга ошмай қолган бўлса, бунга нима ҳалал берганига тўхталиб ўтиш лозим. Шундан сўнг мураббий ҳамма қаторлар (олдинги, орқа қатор, химоя, ҳужум ва дарвозабон ўйинчиларининг) ҳаракатини ва, нисоят, ҳар бир ўйинчи ҳаракатини баҳолайди. Тегишли ҳулоса чиқарилиб, гандболчиларнинг кейинги ўйинлари муваффақиятлироқ бўлиши учун шу ўйинда юз берган камчиликлар кўрсатилади.

Утган ўйинни муҳофама қилиш қуйидагича кўринишда бўлади:

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

Йўқ-йўрик беришни ва ўйинни муҳофама қилишни қўл тўпи майдони макетидан фойдаланиб ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бу айрим тактик ҳолатларни, «комбинация» ва бошқаларни кўрсатмалар намойиш қилиш имконини беради.

Мураббий назарий машғулотлар ўтказишга пухта тайёргарлик кўриши шарт. Сухбат, маърузани конспектсиз ўтказиб бўлмайди. Махсус мавзулар бўйича машғулотлар учун тайёрланган маъруза матнлари билан олдиндан танишиб чиқиш тавсия этилади. Назарий машғулотларда ўқув фильмларидан фойдаланиш танланган мавзунинг самарали урганиш воситасидир. Мураббий спорт машғулоти назарий асослари, педагогика, физиология, жисмоний тарбия назарияси ва усулоти соҳасидаги ўз билимларини мунтазам бойитиб бориши керак. Шу масалаларга оид барча янги адабиётларни кўриб чиқиши ва шуғулланувчиларга булар билан танишиб чиқишни тавсия қилиши керак.

### ***Жисмоний тайёргарлик***

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар тўмонлама тайёрлаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва спортнинг бошқа турларидан олинган шуғулланувчилар организмга умумий таъсир қўриувчи машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак- пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички органлар «фаолияти»нинг такомиллаштиришига, ҳаракатлар мувозанатининг яхшиланишига ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир қўриатади, айти чогда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади гандболчи учун ҳос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш қамда такомиллаштиришдан иборатдир. Гандболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида қуч, тезқорлиқ қидамлик чакқонлик эпчиллик асосий ўрин тутати. Айти шу жисмоний қазилатлар гандболчиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини қидалайди.

### ***Қучни тарбиялаш***

Қуч қамонавий спорт тренировкаси амалиётида спортчининг энг қумим жисмоний қазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Қунки қуч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакрашнинг қаланддиги даражасини

белгилайди. Куч ўз характерига кура: мутлак куч, нисбий куч, «портловчи» ва «стартга оид» булиши мумкин.

**Мутлак куч** — мушакнинг (ёки мушаклар гурухи — нинг) ўз орирлигидан катъи назар, кискарган вактда юзага келадиган куч.

**Нисбий куч** - ўйинчи танаси огирлигининг бир килограммига тутри келашган микдор.

**«Портловчи куч»** — спорт машки ёки ўйин харакати шароитида регламентлаштирилган минимал вакт ичида юзага чикувчи катта кучланишга эришиш қобилятини билдиради. Бу кучдан гандболчилар сакрашда, тез ёриб утишда, катта масофага тўпни каттиқ куч билан узатишда аниқ фойдаланадилар. Шунингдек «портловчи» кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилятига боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ уларнинг кискариши самараси сифатида катта харакат кучланиши хосил булади. Кўзгалган мушакларнинг эластик ўзгаришини чақирадиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли буладиган айрим кучланиш потенциалининг жамғарилишини таъминлаб беради.

Спорт машғулотида мушаклар ўз ўзунлигини ўзгартирмасдан (статик изометрик) ва кискарган холда (устун келадиган режим) куч курсатади.

Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тусиксиз режимлар биргалашиб «динамик: режим» тушунчасини хосил килади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобилятларининг барча турларини ривожлантириш керак. Кучни орирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга булиш мумкин: ташки огирланиш ёки қаршиланиш ва ўз огирлиги ёки баданнинг қисман огирлиги орқали бажариладиган машқлар.

Машқларнинг биричи гуруҳи гандболчининг мушаклари ривожланиши учун катта имконият яратади. Юк кутариш ва қаршилиқлардан (гантеллар, ядролар, тўлдирма тўплар, огир тошлар, штанга, ракибнинг огирлиги ёки қаршилигини енгил, эспандерлар ва хоказо) кенг кўламда фойдаланиш ва уларнинг турли-туманлиги тренировка юкланмасининг хажмини белгилаб беришга шароит яратади. Бундай керакли машқлар мушаклар гуруҳининг ривожланишига қаратилган бўлиб, у спортчини тезда катта кучланишлардан тўлиқ бушашиш қобилятига ўргатишга ёрдам беради. Шу билан биргаликда шериги томонидан курсатиладиган хар хил қаршилиқлар орқали бажариладиган машқлар спортчилардан катта ирода кучини талаб килади. Негаки улар фақат кучдагина мусобақалашиб қолмасдан, шу кучдан олий даражада самарали фойдалана олишда ҳам бахшлашадилар.

Иккинчи гуруҳга қирадиган машқлар бу- снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арконга чиқиш, ўз вазнини куч билан кўтариш, ўтириш-туришлар, оёқ тиззаларини *ярки* буккан холатда юриш ва хоказолар хисобланади. Ўз огирлигига қаршилиқ курсатиш орқали бажариладиган машқлар ўйинчилар учун аста-секин бажаришдан тез бажаришга, оддийдан мураккабга утиш усулида берилади. Бу машқларни бажаришда мушак гуруҳлари ишга қанчалик кам жалб қилинган бўлса, баданнинг силжиш йули қанчалик қисқа бўлса ва баданнинг қамроқ қисми огирлиқ бўлиб қаршилansa, уларни шунчалик кўпроқ такрорлаш лозим. Оёқ ва тана кучини ривожлантириш учун катта кучланиш билан босқичма-босқич ошиб боровчи режимда бажариладиган машқлар самарали машқлар хисобланади. Ана шундай машқлардан бири елкага қуйилган штанга билан қириб туриш — типик машқдир. Бу машқда штанганинг грифи махсус қурилманинг вертикал йулакчасидан маълум баландликкача сирраниб тушиши лозим. Бу шароитда ўйинчига ўз имкониятидан кўра ҳам анчагина огирроқ штангани кўтара олиши учун имкон яратиб берилади. Штанганинг вертикал йулакчасидаги баландлиги қандайлигига қараб, спортчи шунчалик баландроқ ёки пастрок ўтириши мумкин булади. «Портловчи» кучни алоҳида ривожлантириш: учун огирликсиз ёки ундан кам фойдаланиб, Хар хил «чукур»га сакраш машқларини турли усулда бажариш, бунда бир

оёк ёки икки оёкка тушиш керак Мушакнинг кучланиш микдори юкнинг орирлиги, сакрашининг «чукурлиги» ва ерга тушиш бурчаги билан белгаланеди Пастга вертикал сакраб тушиш бурчаги 90°га якин бўлганда, мушаклар ва пайлар кучланиши айникса катта булади. Штанга билан (оптимал - огирлик) секин-аста ўтириб туришни юқорига сакраш билан қўйиш, «чукурликка» сакрашни кандайдир тепаликка ёки узунликка сакраш билан кушиш, тиззани ярим буккан ҳолатда юришни юқорига сакраш билан кушиш каби машқларнинг купгана вариантлари ҳар хил режимларда такрорланиши мумкин. «Чукурликка» сакрашининг дастлабки баландлиги 60—80 см булиши мумкин.

Эгилувчи мушаклар ҳаракат тезлигида сезиларли ролга эга булгани учун амортизаторлар, резина блокларга урнатилган огирликлар каби оёкни эгилишига қаратилган қушимча машқларга алоҳида эътибор бериш керак Гандболчининг купгина ҳаракатларида оёкларни ростловчи мушаклар эгилувчи мушакларга нисбатан анчагина фаол қатнашишини эсда тутиш керак

«Портловчи» кучни ривожлантириш учун машғулот амалиётига огир тўлдирма тўпларни оёк билан узокка улоктиришлар, тортишмачоқ чегараланган жойдан ракибни итариб ёки сиқиб чиқариш, тўпларни ракиб қўлидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг қўламда қиритилиши лозим.

Гандбол техникасига оид купгина усулларни тугри бажариш елка бўғими атрофидаги мушак гуруҳларининг, қўл ва бармоқларни ҳаракатлантирувчи мушак гуруҳларининг ривожланиш даражасига боглик булади. Шу мушак гуруҳларини ривожлантириш учун: ҳар хил дастлабки ҳолатларда қўлларни гантел билан силташ (айлантириш); гантелни ушлаган ҳолатда қўл панжасини айлантириш, букиш ва ростлаш; тулдирма тўпларни факат қўл панжаси билан юқорига йуналтириш; ядрони қўлдан чиқариб юбориш, кейинчалик бармоқлар билан уни юқори қисмидан олиб олиш; кенг ёзилган бармоқлар учига таяниб ерга ётиш ва кейин юқорига тезлик билан қўлда сакраб дастлабки ҳолатга қайтиш; панжеълр билан теннис тўпи, пружина, резинали халқаларни сиқиб; планкага огирлик осилган шнурни айлантириб олиш, ядрони қўл панжаси ва бармоқлар билан иргитиш каби улар учун фойдали «локал» машқлар қўлланилади.

Гандболчиларда куч тайёргарлигини такомиллаштириш қуйидагиларга қаратилган булиши керак:

- мушак кучининг мутлак (максимал) даражасини ривожлантириш ва саклаш;
- куч «градиент»ини ошириш, яъни қиска вақт ичида максимал кучланишни қурсатиш;
- ҳаракат ааплитудасининг бошланиш қисмида иш кучланишини бир жойга тўплай билиш;
- «амортизация» фазаси вақтини қамайтирганда суст ишдан *устун* фаол келадиган ишга утишда максимал кучланишни намоиш эта олиш фазилатларини яхшилаш.

Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бўринлар ҳаракатчанлигини оширишга ва бушашишга қаратилган машқлар билан қушиб олиб борилади. Кучни ривожлантириш учун «имкон борица» ва «максимал кучланиш» усулларида фойдаланилади.

«Имкон борица» усулида машқлар бажарилиши узок вақт камдан —кам танаффуслар билан: давом этаверади. Бунда огирликнинг вазни уртача (максимал огирликнинг 50 —60%)булиши керак Бу услубдан фойдаланишнинг уч варианты мавжуд:

а) машқни ўзгармайдиган микдордаги огирлик ёки қаршилиқ билан катта ғайрат ва иродани талаб қилади урта суръатда кўзга кўринарли толиқиш пайдо булгунча бажариш;

б) машқни, ҳар бир бажарилиши орасидаги дам олиш танаффусини устириб борган ҳолда, тез суръатда бажариш, яъни қиска вақт (0,5—1,5 мин) ичида мумкин қадар купрок ҳаракат усуллари бажариш;

в) ҳар сафар машқ қайта бажарилаётганда огирликни ёки қаршилиқни аста —секин ошира бориб, (паузани) дам олишни қамайтириб ва суръатни пасайтириб бажариш.

«Максимал кучланиш» усули ўйинчилардан катта мушак массасини талаб қилмай, уларнинг катта кучини ривожлантиришда қўлланилади. У энг катта огирликка якин булган максимал огирликни (85-95%) кам қайтариш ва камрок танаффус билан (масалан, бир бажаришда штангани 2 — 3 марта кутариш; хар бир бажаришдан кейин 3 — 4 мин танаффус утказиб, 5 — 7 марта бажариш) қаршиликларни кайталаб бажаришдан иборатдир.

Ўйинчиларда сакровчанликни ривожлантириш учун интервал ва мусобақа усулларидан кенг қўламда фойдаланилади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан куйидаги машклар дан фойдаланиш мумкин

- киска масофадан (3 — 4 м) югуриб келиб, осиб куйилг жисмга сакраб, бармокларни унга теккизиш (жисмни асроқ ёки баландроқ осиб мумкин);
- жойдан икки оёклаб сакраб, осилган қисмларга қўл теккизиш (10,1.5,20 секундда максимал. марта сакраш );
- бир ва икки оёқда узунликка кетма —кет сакраш;
- бир оёқнинг учида туриб, иккинчи оёқка белга тенг келадиган баландликда таяниб, оёқлар учида юқорига сакраш;
- штангани (30 — 50 кг) елгага. куйиб сакраш;
- чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, максимал баландликка осилган жисмга қўл теккизиш;
- сакраганда тўпни илиб олиш ва сапчитиб ўзатилган тукни эгаллаб олиш курашни киритган ўйин техникасига оид машклар хам сакровчанликни ривожлантиришга ёки уни яхши саклаб қолишга ёрдам беради.

### ***Тезкорликни тарбиялаш***

Жисмоний фазилатлардан бири булган тезкорлик деганда, биз гандболчининг маълум шароитда киска вақт ичида, энг куп харакатларни харакатларни бажара олиш қобилиятини тушунамиз.

Тезкорлик намоён бўлишининг куйидаги шакллари мавжуддир:

- тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги;
- оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай булмасин бирон —бир ташки таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги;
- яқка харакати бажариш тезлиги;
- харакатлар тезлиги (айрим харакатлар сериясини бажариш вақти).

Ўйинчи харакат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, харакатларни мувофиклаштирувчи марказий нерв тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Гандболчининг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтанишда, 25 — 30 м масофада курсатиладиган: кмуриш тезлигида хамда тўп билан ёки тўпсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади. Тезкорликни ривожлантириш учун югуришда кайта тезланиш, велосипедда учиш ва шунга ухшаш хар хил максимшу тезлик билан бажариладиган циклик машклардан фойдаланилади. Кайта тезланишда максимал даражага етказадиган килиб тезликни секин — аста, текис ошириб бориб, харакат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна купгина машкларни келтирамиз:

- ёнбошлаб, орқа билан жадал югуришни бажариш;
- тиззани юқорироқ кутариб ва кадамларни максимал тезликда куйиб югуриш;
- 25 — 80 м масофага оёқ учида депсиниб тез сакраб — сакраб харакат килиш;
- максимал суръатда айлантирилаётган калта ва узун аргамчи билан сакраш;
- айланиб турган аргамчи тагидан ёки устидан югуриб утиш;
- урта масофага югураётганда суръатни тусатдан ўзгартириш;

- дастлаб югуриб боришдан сунг (6 — 8 м) 20 — 30 м масофада максимал тезликка эришиш.

Силтаниш (рўвок) ва тез югуришлар хар хил эстафеталарда мусобақа услубида ўтказилгани маъқул. Бир машғулотга мулжалланган Тезкорликни ривожлантиришга каратилган машкларнинг хажми унча катта булмаслиги керак

Тезкорликни ривожлантириш учун ўйин техникаси ва тактикасига оид айрим машклардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек тез ёриб утиш, прессинг хам, максимал тезликда тўпни ерга уриб юриш ва чалгитиб утиш каби машклар хам Тезкорликни ривожлантиришга имкон яратади.

Ўйинчиларнинг якка харакатида — хужум ва химояда оёк харакатини тезлаштириб, харакат тезлигини ривожлантиришга катта ахамият бериш керак

### **Чаққонликни тарбиялаш**

Чаққонлик — бу спортчининг харакатлари мувофиклашган ва улар аниклигини бевосита кучнинг ва тезликнинг юқори даражаси курсатилиши билан боғлиқ комплекс кобилиятидир. Мувофиклашув жихатидан мураккаб харакатларни яхши ўзлаштириш пайдо булаётган вазиятларни тутри бахолаш, тусатдан ўзгараётган шароитларга амал килиб, мураккаб харакат вазифаларини муваффакиятли ечиш кобилияти билан тавсифлади. Гандболчи учун нихоятда мухим нарса, бу таянчсиз холатда бажариладиган мувофиклашган харакатлар, тез ўзгарувчи шароитларда тўп билан буладиган харакатлар, мувозанатни сақлай билиш ва ориентацияни саклашнинг аъло даражада ривожланишидир.

Чаққонликнинг ривожланишига, одатланмаган шароитда (бошка снарядлар ва тўпроқ тусикларни бош кача жойлаштириш, обхаво шароитларининг кийинлиги ва бошкалар) одатдаги машкларни бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек акробатик гимнастик ва енгил атлетикага оид машкларни тўпни узатиш, илиш, дарвозага отиш техникаси билан биргаликда кушиб урганишлар хам чаққонликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

Оғирлиги ва хажми хар хил булган тўпларни ишлатиб харакат мувозанатини такомиллаштириш жарани ўйин техникасини такомиллаштиришдан олдинроқ юриб, ўйинчи томонидан тўпни эгаллаш сифати юқори булишини талаб килади. Бунда куйидаги тахминий машклардан фойдаланиш мумкин:

- тўпни юқорига отиб ва илиб, унг ва чан қўл билан ерга (долга уриб, гимнастика скамейкаси устидан сакраш;

- тўпни юқорига отиш; тўпни юқорига отиб утирган ва турган холда тўпни илиш; шу машкнинг ўзи, 180 — 360° бурилиб тўпни илиш;

- шу машкнинг ўзи, лекин утирган холатда тўпни илиш, тўпни юқорига отиб ва турган холатда уни илиш;

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

- харакатда тўпни илиш ёки ундан ўзини олиб кочиш;

- айланаётган аргамчидан сакраш ва тўпни илиш хамда шеригига узатиш;

- ётган холатда тўпни юқорига отиш ва утириб уни илиш;

- бир оёкни олдинг'а кутариш ва кутарилган оёк тагидаи тўпни ташки томондан утказиб юқорига отиш;

- тўпни бир қўллаб ушлаб, уни гавда атрофида қўлдан қўлга утказиб айлантириш; шунинг ўзи, аммо олдинга энгашган холатда тўпни оёклар орасидан утказиш;

шунинг ўзи, аммо оёклар бир оз кенг куйилган холатда тўпни «саккиз» шаклида оёклар атрофидан утказиш;

- икки тўп билан «жонглёр»лик килиш.

Тез ўзгарувчан ўйин вазиятларида чаққонликни тарбиялаш учун «тусиклар полосаси»га ухшаш машкларни тавсия килиш мумкин. Масалан:

1. Акробатик сакраш — тусик устидан умбалок ошиш, кейин бир оз югуриб «деразага» сакраш, сунг пружинасимон куприкчадан депсиниб, арконга маълум

баландликкача чикиш, шундан кейин мулжалланган жойга аник сакраб тушиш. Машк марра чизигига кадар жадал югуриш билан тугалланади;

2. Старт тулдирма тўп билан юқорига караб ётишдан иборат. Ўйинчи 4 — 5 м югуриб тусикдан ошиб утиши, шундан кейин яккачуп устидан ошиб тушиши, сунгра 6 — 8 м масофага жадал ,югуриши ва гимнастика деворига ирғиб, энг юқоридаги бруснинг устидан деворга қўл теккизиши лозим. Машк пастга сакраб тушиш ва марра чизигига якунловчи жадал югуриш билан тугалланади.

3. Шунга ухшаш «тусиклар полосаси»ни енгиб чикиш одатда, хар бир катнашувчи ва жамоанинг ваكتини белгилаш ва икки жамоа уртасида буладиган мусобақа тарзида ўтказилади. Лекин шунга ухшаш машкларнинг бир машғулотда жуда купайиб кетиши хам лозим деб топилмайди, чунки улар факат жисмоний кучланишни эмас, балки жуда катта асаб кучланишини хам талаб килади. Агар улар атайлаб тренировка машғулотида киритилган булса, бу холда уларни дарсинг асосий бажариш лозим.

### ***Чидамлиликини тарбиялаш***

Чидамлилик — марказий асаб тизимининг холати, функционал тайёргарлик жисмоний фазилатлар, харакатланиш малакаларининг толикишга бардош бериши хамда психологик турғунлик билан белиланади. Чидамлилик даражаси фаоллик курсаткичлари ва узок давом этган мусобақа харакатларининг самарадорлиги билан бахоланади.

Чидамлиликини оширишга каратилган тренировка юклмаларининг ўзига хос хусусиятлари шундаки, гандболчининг организмига таъсир кйлаётган машклар мусобақалар пайтидагидек ёки ундан хам ортирок бўлиб, бу машклардан системали равишда фойдаланиш керак

Аналтик нуктаи назардан караганда, чидамлиликининг юқори даражасига эришиш йули ўз ичига куп маротаба такрорланадиган ва бир —бирига кушилган жадал югуриш; тухташ, тезланиш, айлаиш, сакраш (кичик юк ёки каршилик билан), оғирлик кутариб (сув, кум, кор каршилигида) каби катта хажмли машклар орқали вужудга келадиган куч, тезкорлик чаққонликдир.

Тренировканинг айрим боскичларида гандболчи фазо —вактни хисобга олган холда тезкорлик ва аниклик билан боглик булган катта хажмдаги машкларни бажариши лозим. Бунда ўйинчининг марказий асаб тизимига кагга юкланмалар тутри келади, бу эса мухим мақсадга каратилган тайёргарлик билан богланади. Илмий текширишлар натижалари ва кўзга кўринган жамоаларнинг тренировка тажрибаси шуни курсатадики, узок вакт урт а жадалликдаги ўйин техникасини такомиллаштиришга каратилган дарс пайтида юқори жадалликдаги оддий цикил шаклларнинг 5—7 минутли комплексини 2 — 3 маротаба киритиш керак Бундай ўзгаришлар машғулотнинг умумий тонусини кутаради, асаб толикишини йук килинга ёрдам беради ва секин —аста ўйинчининг марказий асаб тизими кобилятини ошириб бориб, мураккаб машкларнинг ошиб бораётган хажмига бардош беришга ёрдамлашади.

Чидамлиликини ривожлантириш учун куп маротаба такрорланадиган ва махсус уюштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машклардан (айникса, прессингда ва тез ёриб утишда), 2х2 ва 3х3 ўйин машкларидан, икки томонлама тренировка ўйинларидан хам фойдаланилади. Шу билан биргаликда, тренировка ўйини ваكتини спортчиларни олдиндан алохида огохлантормасдан, одат — дагидан 5—10 минут ўзайтириш керак: ўйинга янги ёки дам олган ракиблар киритилади. Махфийлаштирилган фора (имтиёз) белгиланган холда бир неча жамоалар орасида бир кунлик турнир — гандикап утказиш мумкин.

Қийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик куришда, текшириш ўйинларида интервал тренировка тамойилидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тулик дам олишга 3 — 5 — 7 минутли танаффус бериб, янги вакт хисобида хар бири 12 ёки 15 минут давом этадиган турт булимдан иборат ўйин утказиш. Бунда айнникса «айланма тренировка» яхши натижа беради. Айланма тренировканинг хар бир «бекатида» аник

дозаланган юкланмалар дам олишнинг хилма —хил турланиши эҳтимоллигининг кенг диапазони куйидагиларни кузатишга «имкон» яратади:

- ўзгарувчан жадаликдаги ишни тухтамасдан, унинг анча чўзилишини таъминлаб беради;

- юкори жадалликдаги ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10—15 сек ишдан сунг 20 — 30 сек дам олиш; 30—40 сек иш — 1 — 1,5 мин дам олиш; 1,5 — 2,5 мин иш — 3 мин дам олиш);

- ўйин режимининг кискартирилган модели асосида кайта —кайта иш бажариш (4 — 3 мин иш, 5 мин дам олиш).

Чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган интервал ва айланма тренировканинг жқиддий дастурларини амалга оширишда тренировка ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлиги даражасига канчалик мувофик эканлигини назарда тутиш керак. Факат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит (стимул) яратиб берган холда юкланмаларини жадаллаштириш мумкин. Тикланиш жараёни даставвал машғулотларнинг рационал тузилиши билан таъминланади. Бунда куйидагилар катта аҳамиятга эга:

- тренировка жқараёнининг ҳамма элементларида юкланмалар ва дам олишни бир—бирига нисбатан тутри олиб бориш, тренировка воситалари ва усулларнинг вариативлиги;

- максимал юкланмадан кейин келадиган кунни фаол дам олиш билан утказиш;

- асосий машқлар оралигида дам олдирувчи ва бушаштирувчи машқларни бажариш;

- мутлақо бушашган пассив холда дам олиш (сувда булгани маъқул);

- мусика ва ритмолидердан фойдаланиш;

- турли шароитларда тренировкалар утказиш (стадионда, урмонда, борда, дарс ёкасида ва хоказо);

- яхши турмуш шароитини яратиб бериш ва салбий таъсир этувчи омилларни йукотиш;

- тўғри овкатланишни таъминлаш, фармакологик препаратлар, укалаш, сув муолажалари, физиотерапиядан фойдаланиш.

### **Эгилувчанлиқни тарбиялаш**

Эгилувчанлиқ—бу гандболчиларнинг ўйинда учраб турадиган ҳаракатларни катта амплитудада бажара олиш қобилияти. Бугинларнинг ҳаракатчанлиги мушаклар ва пайларнинг чўзилувчанлигига борлиқ. Шунинг учун ҳам даставвал барча бўринларнинг ҳаракатчанлигини оширишга алоҳида эътибор бериш керак. Эгилувчанлиққа оид машқларни дастлаб ҳар кунги эрталабки машғулот ва яқка тренировкага киритган холда бажара бошлаш керак. Талабга мувофик булган эгилувчанлиққа эришилгандан кейин, катта ҳажмдаги машқларнинг зарурияти ҳам керак булмай қолади, чунки яхши Эгилувчанлиқни саклаб қолиш учун ҳафтада 2 — 3 марта кичик дозировка билан бажариладиган тегишли машқларнинг ўзи кифоя қилади.

Аста—секин катталаштирилиб боровчи амплитудада бажариладиган, чўзилувчанлиқни оширадиган, кичик огирлиқ билан кайта — кайта бажариладиган пружинасимон ҳаракатлар, шерик ёрдами билан бажариладиган машқлар Эгилувчанлиқни риволслантириш учун асосий воситалар ҳисобланади. Машқлар инерция кучларидан тулароқ фойдаланилган холда ҳар доим амплитудаси, салмоғи ва суръати ошиб борадиган ва 3 — 5 ҳаракатни ўз ичига киритган сериялар билан бажарилади. Бугимларнинг ҳар қайси гуруҳи учун мулжалланган такрорий машқларнинг умумий сони аста —секин ортиб бориши керак.

Чўзилувчанлиққа қаратилган машқлар ва, шунингдек дастлабки бадан тарбия, укалаш, иссик ванна, илиқ душ, бушашишга имкон яратадиган машқлар мушак ва пайларнинг таранглигини ривожлантиришга ёрдам беради.

Такрорлаш усули эгилувчанликка каратилган машкларни кўллашда етакчи хисобланади.

Бушаштирувчи машкларни бажаришда майдонга нисбатан юқоринок жойлашганлиги учун тананинг айрим қисмларининг огирлигидан фойдаланиш оддий ва одатий бўлиб қолган машклардир. Бажариш учун огирлик марказини ўзгартириш билан боглик булган машклар мураккаброк машклардан хисобланилади. Ўйин жараёнида зарур булган ҳаракатларни таъминлаб берувчи мушакларнинг асосий гуруҳини бушаштира билиш гандболчида қуйидаги машклар орқали вужудга келади:

- қўл панжаларни силкитиш;
- гавдани уннга ва чапга бурган ҳолатда қўлларни эркин айлантириш ёки силкитиш;
- бир жойда туриб сакраш ёки қўлларни эркин тутган ҳолда майда қадам билан югуриш;
- оёқ учларини полдан ўзмасдан, оёқ тиззаларини галма — галдан тез букиб, гавда огирлигини бир оёёдан иккинчи оёққа кучириш;
- сонни икки қўл билан кутариб, қайта тушириш {болдир ва пайни бушаштирган ҳолатда);
- жойда. туриб бир оёқда сакраш (бошқа оёқ бушашган ҳолатда булиши керак);
- энгашган ҳолатда қўлларни эркин қуйиб, гавдани айлантириш;
- ётган ҳолатда оёқни кутариб ён томонга бурилиш, кейин бушашган ҳолатда оёқни жойига қуйиш.

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

### ***Тактик тайёргарлик***

Тактикада таълим ва такомиллаштириш жараёни машқўлотнинг жуда муқим ҳамда мураккаб булимидир. Рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишда жисмоний, техник тайёргарлик билан бир қатор ўз имкониятларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билиш, яъни тактика катта аҳамиятга эга. Бирок тактика қўп, омилларга техникани билиш ва ундан тўғри фойдаланиш, ўз кучини ўйин вақтида тўғри тақсимлай олиш, мусобақа шарт — шароитларини назарда ўтиш, қондани изоҳлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боглиқ Спорт қўрашни тўғри ташкил қила билиш мунтазам урганиладиган санъатдир. Ана шунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча билимларни эгаллаб, жуда қўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

- 1) ўйин тактикасини муваффақиятли эгаллаш учун зарур булган қобилиятни тарбиялаш;
- 2) шахсий, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракат қилишни урганиб олиш, ўйинчиларда қуйилган вазифаларни ҳал қилиш учун техник усуллар ва тактик ҳаракатлардан алоҳида — алоҳида тарзда, самарали фойдалана билишни шакллантириш;
- 3) бир тактик тизимдан иккинчисига, ҳужумдан ҳимоя ўтиш қобилиятини тарбиялаш ва уни такомиллаштириш;
- 4) жамоада ҳар бир ўйинчининг ўйнаш жойини ҳисобга олган ҳолда тактик тайёргарликни такомиллаштириш.

Гандболчиларнинг тактик қўникмаларини такомиллаштиришда ўзлаштирилган ва урганилган машкларни қўп марта такрорлаш тактикадаги таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади. Шундай машғулотларнинг натижаси гандболчиларда ўйин тактикаси қўлига туширилади.

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни қўзда тутди. У асосий тактик ҳаракатларни эгаллашдан ва уларни такомиллаштириш (тўп

йулини тусиш, ҳимоя ва хужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар)дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

Тактик режа бўйича ўйин уйнашни билиш, шунингдек ўйин пайтида аник вазиятга боглик равишда тактик вазифаларни тугри хал кила билиш жуда муҳимдир. Шуларга кура, махсус ўйин машқлари билан бирга икки томонлама ўйинлар ўтказилади. Ўзлаштириб олинган «комбинация» ва тизимларни таниш ва нотаниш жамоаларга нисбатан ўйинда қўллай билишни ургатиш керак

### ***Рухий тайёргарлик***

Гандболчиларнинг рухий тайёргарлиги умумий рухий тайёргарликни ва олдинда турган мусобақага. тайёргарликни ўз ичига олади.

Аклий—иродавий хислатни тарбиялаш умумий рухий тайёргарликнинг асосий вазифасидир.

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

Айрим гандболчиларга, гуруҳларга ва бутун жамоага Махсус топшириқлар бериш катта аҳамиятга эга булиши мумкин. Ўйин натижасининг аҳамиятини, албатта галаба килиш зарурлигини ҳадеб эслатиш ҳам керак эмас. Булажак ўйин ва унинг натижасини ҳаддан ташкари куп уйлайверишдан ўйинчилар эътиборини чалғитиш маъқул.

Хар бир спортчида иродавий сифатлар юқори даражада ривожланган булиши лозим. Дадиллиқ катъият — лилиқ босиклик ва эсанкирамаслиқ ташаббускорлик интизомлилиқ асосий иродавий хислатлардир.

Бу хислатлар ўқув — машғулот жараёнида тарбияланади.

Махсус рухий тайёргарлик спортчидан аклий қобилиятнинг ривожланишини, кизиқувчанликни, шароитни танкидий баҳолай олишни, ўз хатти — ҳаракатини тўғри тақлил кила билишни талаб қилади. Бу сифатлар тегишли махсус билим ва малака эгаллаш учун зарурдир. Мураббий, айниқса, спортчига мусобақага тайёрланиш жараёнида ижобий ёки салбий таъсир этиши мумкин булган эмоционал рухий хусусиятларни тарбиялашга алоҳида эътибор бериши керак

### ***Функционал тайёргарлик***

Гандболчи организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайёргарликнинг асосини ташкил этаққи. Функционал имкониятларнинг даражаси аник спорт ишчанлигида намоён булади. Машғулотлар таъсирида буладиган ўзгаришлар мустаҳкам булиши учун ўйинчи узок вақт давомида ўзига хос махсус ишни бажариш қобилиятига эга булиши лозим. Машғулотлар жараёнида гандболчига ҳажм ва шиддатлилиги жихатидан анчагина катта юкламани бажаришга тўғри келади. Купинча бу юкламалар мусобақадаги: юкламалардан ҳам ортиқрюк булади. Маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка қарайдиган шароитда ҳар хил тезликда 5 —6 км масофани югуриб утади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг факат энергетик имкониятига боглик булмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб — мушак мувозанатига, техник қамолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб берувчи бошқа омилларга ҳам боглик булади.

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий захирасидан ташкари «гипоксия» (ҳаво етишмаслик) ҳолатига — рухий тайёргарлик билан қаршилик курсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган қислород етишмаслигига бардош бера олишга ҳам боглик

Организмни ҳаддан ташкари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ухшаш булавермайди. Мураббий спортчини толиқиш аломатларига тутри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ургатиши ке;рак

Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толикишдан, юкламанинг ҳажми ва шиддатлилиги жуда катта булишидан, мапнулот ва ўйинга етарли даражада тайёр булмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим.

Гандболда ҳаракат фаолияти ўзига хос булгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари киска ва анча узок вақт суғу ва фаол дам олишни алмашлаб олиб бориш лозим. Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тухтаб — тухтаб утадиган булгани учун, у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади.

Гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади.

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

#### **4. ЎЙИН ТАКТИКАСИ.**

Ўйинда муваффақиятга эришиш асосан тўғри ҳаракат қилишга боғлиқ Бунинг учун ўйинни бошқаришда хилма —хил тактик воситалардан фойдаланмок керак

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

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

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

Қўл тўпи ўйинида куп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат булгани учун ҳам, табиғий, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган булиши керак

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

Қўл тўпи ўйинида тактика билан техника бир — бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни қимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керакли ёки тўпни шериғига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп ўтишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккуридан фойдаланилади, қилмокчи булган ҳаракатини амалга оширилаётганда эса у техник маҳоратини намойиш қилади. Демак техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада булсагина хилма —хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Кучи тенг жамоалар учрашувидаги ғалабага қўпинча мағлуб булганларда ирода қамлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик буш булгани сабаб қилиб қурсатилади. Лекин қўл тўпи ўйинидаги ғалаба қутгинча тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика икки жамоанинг жисмоний, техник ва иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг булганда, улардан бирини ғалаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омилдир. Олдиндан муқаммал ўзлаштириб ишлатилган тактика муваффақият келтира олади. Баъзи жамоалар ҳар қандай рақибга қарши уйнаганда ҳам бир хил тактика ишлатаверадилар. Тактик жихатдан бундай қашшоқлик бир хиллик маҳоратнинг уса боришига тусқинлик қилади. *Ҳар* бир жамоа, айниқса, юқори малакали жамоа хилма — хил тактик режада уйнай қилиши керак акс ҳолда у, айрим ютуқлари булишига қарамай, мусобақаларда қатта ғалабага эриша олмайди.

Ўқув—машғулот жараёнида тактик тайёргарликка жилдий эътибор берилади. *Хар* бир ўйинчи, ва, умуман жамоа ҳаракатларнинг хилма хил вариантларини мукаммал эгалаган бўлиши лозим.

Хужум ва ҳимояда қўлланиладиган тактик ҳаракатлар карама—қарши вазифаларни ечиш учун қўлланилади. Шунинг учун тактика икки катта туркумга хужум тактикаси ва ҳимоя тактикасига ажратилади.

### **Хужум тактикаси**

Хужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни муваффақият кўпинча унинг охириги натижасига боғлиқ бўлади. Хужумнинг мутлақо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бўзиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршиликни енгитишдир. Ҳозирги кунда қўл тўпи ўйини хужумнинг тез —тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий қўл тўпи ўйинида ҳимоядан хужумга ўтиш тезлиги, тактик «комбинация»ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қискарди.

### **Жамоа ҳаракатлари**

Хужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўллайдилар — тез ёриб ўтиш ва позиция хужуми. Бу тизимларнинг ҳар қайсиси бир~бирини тулдирди ва, шунинг учун зқамма жамоалар қуролланган бўлиши керак

**Тез ёриб ўтиш.** Бу хужумда купрок натижа бера — диган усулдир. Аммо, уни қўллаганда ўйинчиларнинг ўзаро ёнма—ён ҳолатда бўлиб қолиши қийин. Шунинг учун позицияда хужум қилишнинг солиштирма оғирлиги биров баланд ҳисобланади. Шунга қарамадан, тез ёриб ўтиш қанчалик куп қўлланса, хужумчилар тўп отишни шунчалик куп бажардилар. Замонавий қўл тўпи фақат шунинг ҳисобига ривожланмоқда.

Тез ёриб ўтишнинг мақсади рақибларнинг тўпни йукотиб, хужумдан ҳимояга ўтиши пайтида содир бўладиган вақтинча уюлмаган ҳаракатдан фойдаланишдир. Шунинг учун тез ёриб ўтишга албатта рақиблардан тўпни қутилмаганда олиб қуйилганда қиришилади. Бу купинча тўпни олиб қуйишда, тусиклардан, дарвозабондан ёки дарвоза устунларига урилқиб қайтган тўпни эгаллаганда ва хужумчилар томонидан ўйин қондаси бўзилган ҳолларда амалга оширилади.

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

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

Тез ёриб ўтишда айниқса, дарзхол қулай вазиятни танлаш ва биринчи тўпни тўғри узатиш муҳимдир. Тез ёриб ўтиш ёлғиз ва жамоанинг ҳамма ўйинчилари томонидан амалга оширилиши мумкин. Тез ёриб ўтишга қанчалик куп ўйинчилар қатнашса, уларга қарши қурашиш шунчалик мураккаблашади.

Дарвоза томон тез ёриб ўтишда хужумчилар бутун майдон қенглигида бир ёки икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи бўлиб старт олган (1—3—ўйинчи) ўйинчиларни орқадаги ўйинчилар қўллаши керак хужумчилар тўпни йукотиши ва уларга жавобан хужум уюштирилиши мумкинлиги сабабли бир ўйинчи орада қолади. Агар олди қатор ўйинчилари сон ҳижқатидан устунликка эриша олмаसा, унда хужумнинг муваффақиятли якунини зҳимоя — чилар орасидаги бўш жойга қиришга зҳаракат қилаётган орқа қатор ўйинчилари амалга оширади. Бундай бирин — кетин ривожланадиган ва орқа қатор ўйинчилари қунлайдиган тез ёриб ўтиш хужуми «ривожланган хужум» деб ном олган.

Узок масофага тўп ўзатиб тез ёриб ўтиш—оддий ва муддатидан илгари қунланадиган хужумнинг масъулиятли усулидир, Одатда узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён қизиғи бўйлаб ёки майдон маркази томон қаккон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб қетиши мумкин. Одатда, буни олдинга қикиб

уйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга карама —карши бурчакдаги ҳимоячи амалга оширади Таъкибдан кутилган ўйинчига тўпни тез ва аниқ узатиш керак Яхшиси, тўпнинг йуналиш траекторияси пастрок булгани маъкул. Шунингдек тўп узатиш масофаси жуда узок булмаслиги керак чунки бундай тўпни ракиблар дарвозабони эгаллаб олиши мумкин. Агар тез ёриб утган ўйинчига дарвозабоннинг дарзқол тўп узатишига халакит беришса, у зқолда бу ўйинчи тўпни кечиктирмасдан ўз шерикларига, улар эса олдиндаги ўйинчиларга узатиши зарур.

**Тўпни масофада узатиб тез ёриб утиш.** *Ушбу* ҳаракатни биринчи бўлиб бошлаган ўйинчининг ҳар томондан пана килинганига ишонч ҳосил килинганда амалга оширилади. Улар орқасидан бошка ўйинчилар ҳам тез ёриб утишга интилади. Ракибларни ҳужумни тухтатиш имкониятидан мазрум этиш учун, тўпни эгаллаган ўйинчи қоидани бузиб бўлса ҳам, аввало, ўйиннинг бориш вазиятини аниқлайди, ҳимоячи билан муносабатга киришмасдан тез мулжал олишга ҳаракат килади ва тўпни буш шерикларига ўзкатади.

Ҳужумчилар бутун майдон кенглигида олдинга караб ҳаракат киладилар. Биринчи қаторда 3— 4 ўйинчи бўлиб, улар қиска йул билан олдинга интиладилар. Одатда, ҳимоячидан буш булган ҳужумчини топиш учун 3-4 марта тўп узатишни бажариш кифоядир.

Тез ёриб утиш ҳужуми бир—бирига боглик булиш уч боскичдан тузилган: тўпни эгаллаб ҳужумга *утиш*, сон жизқатдан устунликка эришиш ва ҳужумни якунлаш.

Ҳужумчи тез ёриб утиш ҳаракатининг биринчи боскичида иргиб олдинга ташланади ва ўзиини таъкиб килувчи ўйинчидан кутулишга ҳаракат килади. Тўп узатмокчи булган ўйинчи, қайси ўйинчига тўп узатишни, вазиятни тўғри базқолаб, тўп траекториясини ва йуналишини аниқлашни, агар керак булса, ҳимоячиларни чалқгитиш учун килинадиган ҳаракатни тўғри танлашни билиши керак Тез ёриб утган ҳужумчиларнинг асосий мақсади ҳимоячилар орқасига утган шерикларига буйлама ёки диагонал тўп узатишдир.

Тез ёриб утишнинг иккинчи боскич ҳужумчилар кучини имкон борича кенгайтиради ва майдон кенглигида бир ва икки қатор бўлиб жойлашади. Тўп ҳужумнинг олдинги қаторига ўзатилади.

Учинчи боскичининг вазифаси — ҳужумни муваффақиятли якунлашдир. Яхшиси, ҳимоячилардан ҳужумчилар сони куп булиши керак Аммо сон жихатдан тенглик булган ҳолатда ҳужумнинг якунланиши ўйинда тез —тез учраб туради. Шунинг учун ҳужумчилар кам куч билан тез ҳаракат килишга доим тайёр булиши керак Бундай зқолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаштириш, чалқгитишлар ёрдамида ҳужумни якунлашга интиладилар ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга кушилишига қулай шароит яратишга ўринадилар, бу алозқида ахамиятга эгадир. Ноқулай позициядан шошилиб отилган тўп ракибларнинг ҳужумга утиш учун куч жихатдан устунл.икка эришувига олиб келиши мумкин.

Шундай килиб, тез ёриб утиш юксак уюшқоклик билан ташкил топган ҳаракатдир. Уни қўллаганда яхши натижага эришиш учун техник — тактик тайёргарликнинг юксак даражаси етарли эмас рухий ҳолат, дадиллик журъат ва баъзан таваккал ҳаракат килишлар ҳужумни яхши натижа билан якунлашга ёрдам беради.

**Позицион ҳужум.** Жамоа тез ёриб утиш ҳужумини якунлай олмаса, унда ҳужумчилар мажбуран ҳимоячиларнинг уюшқолик билан тузилган ҳимоясига карши курашмоги керак Бунинг учун улар майдоннинг ўзларига караши ярмига қайтиб, ракиблар тўлик ҳимояга утганда, уларга карши ҳужум уюштирадилар ва бу «позицией ҳужути» деб аталади. Замонавий шароитда ҳимоячиларнинг ҳамжихатлик билан ташкил этилган мудофаасини тез енгиб чиқиш нихоятда муҳим, чунки ҳужумчиларнинг тўп билан ҳужум килишига 1 мин дан ортиқ вақт берилмайди.

Позицион ҳужумни қўлаш куйидаги ҳолатларда ўринлидир:

— тўпни ўйинга киритиш учун куп вақт сарфланса;

— ўйин тезлиги жихатидан ракибларнинг устунлиги яккол сезилиб чурса;  
— ўйин суръатини ўзгартириш зарурияти тугилганда, кайта тикланиш учун танаффус килишда;  
— ўйинчиларни алмаштириш керак бўлса

Позицион ҳужум уч боскичдан иборат: бошлангич, тайёрловчи ва якунловчи. Биринчисида ўйинчиларни жой — жойига қуйиш амалга оширилади. Вактинча сон жихатдан устунликка эга бўлиш ёки ҳужум зоналаридан бирида қулай вазият яратиш учун тўп ва ўйинчиларнинг ўрин алмашиши иккинчи фазада бошланади. Охирги фазада эса дарвоза олинишига эришилади ёки кучлар кайта тикланиб, ҳужумни давом эттириш ва ҳужумдан ҳимояга ўтиш учун қулай вазият юзага келтирилади.

Позицион ҳужумни уюштириш учун жамоа икки тактик гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳчани олдинги қаторда — дарвоза майдончаси чизиги яқинида иккитаси бурчакдан ва бир чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар ташкил этади. Иккинчи қаторни марказий ва икки ярим урталикда ўйнайдиган ўйинчилар эгаллайди. Биринчи қатордаги ўйинчилар зиммасига мураккаб вазифа юкланган улар ракиблар мудофааси орасида ҳаракат киладилар. Шунинг учун биринчи қатор ўйинчилари тўпни эгаллаб, чалгитишларни қўллаб, ҳимоячини алдаб ўтиб ва тўп отишга қулай вазият яратиш учун жой танлашни билиши зарурдир. Бу ўйинчиларнинг ўз қаторидати шериклари билан ҳамкорликда ўйин позицияларини вақти-вақти билан алмашиб туришни билиши мақсадга мувофиқдир.

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

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

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

Жойлашиш вариантини танлаш уларнинг имкониятига ва ракиблар ҳимоя тизимининг тузилишига боғлиқ. Позицион ҳужумда ҳужумчилар орасидаги ўзаро асосий тактик ҳаракатлар жойлашиш вариантыга боғлиқ бўлмайди. Икки ўйинчи орасидаги «кайтар ва чик», «алдамчи ҳужум», «жой алмаштириш», «тўсик» сингари оддий ҳаракатлар бошқаларига нисбатан кўпроқ ишлатилади.

**«Кайтар ва чик»** — бу энг оддий тактик комбинация. У ўйинчининг тўпга пешвоз чикиб уни буш жойга узатиши ва яна ўзига кайтариб олишидан иборат бўлади. Бундай ҳолатда ҳимоячига тасодифан киришни бошлаган ўйинчининг тезлик жихатдан устунлиги яхши натижа

**«Алдамчи ҳужум»** — бу ўзаро ҳаракат бўлиб ҳужумчининг тўп билан икки ҳимоячи орасидан ўтиб, уни отмокчи бўлганда ҳимоячиларни шу ҳужумчи йулини тўсиш учун олдинга чиқишга мажбур этишда ва ишонтиришда қўлланилади. Бундай ҳоллардан сўнг бошқа ҳужумчилар учун очилган «йулакча»да эркин ҳаракат килиш имконияти яратилади (16 — расм).

**«Жой алмаштириш»** - ўзаро ҳаракатда бўлган ўйинчилардан бирини ҳимоячилардан яширинча озод этиш учун қўлланилади. Тўп эгаллаган ўйинчи шериги томон ҳаракат килади ва тўпни орқадаги бўш жойга ўтган шеригига ўзатади..

Ҳужумчиларнинг ўзаро ҳаракатида тўсик қўйиш алоҳида аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида ҳимоячилар қаршилигини бартараф этиш, зонага киратган ҳужумчининг таъкиб қилинишига ҳалакит бериш мумкин. Тўсик қўйишнинг турлари қуйидагилар: жойда туриб ва ҳаракатда, ташқаридан ва ичкаридан (18-расм). Булардан бошқа-ларга Караганда биринчи қатордаги ҳужумчилар самарали фойдаланадилар.

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

Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчининг асосий вазифаси тўпни эгаллаб, уни дарвозага отишдир. Бунинг учун у ҳамиша хийла ишлатиб (маневр) холи жойга «очиштишга», тўп отиш учун қучли қўлини бўшатишига ҳаракат қилади.

Кейинги ҳаракатлари унинг химоячидан қутулишини ва орқа билан турган ҳолда уни қалғитиб, ҳар қайси томонга алдаб кетишини таъминлайди; чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи ўзи тўсик қўйишни ва тўп узатишда шерикларига ёрдам қилишни билиши шарт.

Умуман, олдинга қуйилган вазифани амалга ошириш учун хужумчилар кенг жойлашиши ва бутун майдон бўйлаб хужум қилиши, тўсик қўйиши, бурчак ва узоқ масофадан тўп отишни бажара олиши керак. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи холи жойга кириб «очилса» ва дарвоза майдонига сакраб кирса, у ҳолда унга дарҳол тўп ўзатилади.

Бир неча ўйинчилар чизик бўйлаб хужум қилишганда уларнинг вазифаси чегараланган бўлади: бири ҳамиша дарвозага ҳавф турдиради, бошқалари эса қўпинча шерикларига ёрдам қилади.

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

Бу вариантларга бир неча ўйинчилар ҳаракатининг учрашув тамойили асос солган (3 — 6). Бунда хужумчилар гуруҳларга бўлинади ва ўзларининг йўналиши бўйича ҳаракат қилиши мумкин. Бир —бирига қарама—қарши ҳаракат қилиб учрашиши тўп ҳаракатининг мунтазамлигига тусиклар қўйишга, бир химоячи зонасига икки хужумчининг тасодифий қиришига қулай шароит яратади.

Қўпинча хужумнинг «восъмёрка» вариантыда бу тамойил тула ёритилган. Унинг номи хужумчилар ҳаракатининг шаклидан қилиб чиққан бўлиб қатта ва кичик «восъмёрка» деган икки турга ажратилади (19 — 20 расмлар).

Ўйинчилар қомбинацияси бир—бирига қарама—қарши «скрест» ҳаракат қилиб боғлайди. Ҳар қачон тўп ўзатилганда ўйинчи диагональ бўйлаб майдон бурчагига кетади ва ўзи тўп ўзатган жойга қайтади. Бу бир неча марта такрорлангандан сўнг химоячилар ўрганиб қолади,

шундан фойдаланган хужумчилар тўсатдан бошқа шерикларини ҳам жалб қилган ҳолда хужум шаклини ўзгартиради ва рақиблар муҳофаасини вақтинча саросимага солади.

Олти метрли чизик бўйлаб, бурчак ва чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчиларнинг мунтазам ҳаракат қилиши, химоячилар ҳаракати учун ундан ҳам куп қийинчиликлар туғдиради. Икки кичик «восъмёрка»да ёки икки учбурчак билан ҳаракат қилиш оддий ўзаро ҳаракатни; 2 — 3 ўйинчи орасига тусик қўйиш ва асосий тўп узатишларни қўллаш яхши натижага эришишга имкон беради. Ҳаракат қилишда муҳими бир позицияда икки хужумчининг тўхтаб қолмаслиги; тўп билан бўлган ўйинчи эса химоячиларнинг олдинга чиқишига мажбур этувчи хужум ҳаракатларини ишлатиши керак.

Зонали химояга қарши хужумда муҳими химоячиларга ноқулай бўлган жойлаштиришдан фойдаланишдир. Шундай қилиб, 6 — 0 ва 5—1 зонасига қарши қурашда яхшиси икки чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи билан хужум қилиш. 4 — 2 ва 3 — 3 зонали химояга қарши қурашда эса, бир ўйинчи чизик бўйлаб ўйнаса яхши натижа беради.

Позицион хужум муваффақиятининг охириги натижаси ўйинчиларнинг ўзаро қилишиб қилинадиган ҳаракатига, олдиндан ўрганганини қўллашига ва ўйинда вужудга келадиган

холахларни ижобий хал килишига боғлиқ

### **Химоя тактикаси**

Химояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, ҳудудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бирок қисман булса ҳам бошқа усул элементларидан фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериш хато бўлади, чунки бу ҳол химоя тактикасини қашшлаштириб қўяди. Химояда ўйнаш усуллари химоячиларнинг шахсий ҳислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак

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

Химоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ олиши имкониятини қаматиришдир. Бунда асосий вазифалар қуйидагилардан иборат бўлади:

- 1) қисқа вақт ичида рақиблардан тўпни олиб қуйиш;
- 2) ҳужумда иштирок этувчи гуруҳ ўйинчилари орасидаги урганилган алоқаларни бўзиш;
- 3) дарвозага тўп олишларига қаршилик қурсатиш.
- 4) ўз дарвозаси олдида тўп учун қурашиш ва тўп эгаллангандан сўнг ҳужумни ташкил қилиш.

Химояда ўйнаш усуллари хилма—хил бўлиб, асосан дарвозани мудофаа қилиш, тўпни қўлга киритиш учун фаол қурашишни назарда тутлади. Химоядаги ўйин ҳам ҳужумдаги сингари шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларидан иборат.

### **Жамоа ҳаракатлари**

Химояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда уч тизимдан: шахсий, зонали ва аралаш химоя тизимларидан фойдаланилади

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

Бутун майдон бўйлаб шахсий химоя тўпни йукотгандан сўнг дарҳол уни эгаллаш учун фаол қурашишга мўлжалланган. Химоячилар олдиндан маълум ёки ўзига яқин турган ўйинчиларни тақсимлаб оладилар ва уларни тўп эгаллаш ҳамда ва узатиш имкониятларидан маҳрум этиш учун улардан ажралмай қўзатади. ҳужумчилар дарвозага яқинлашган сари химоячиларнинг фаоллик даражаси ортади.

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

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

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

**Зонали химоя.** Бу тизимда ҳар бир химоячининг ҳаракат қилиш зонаси аниқланади, яъни, унинг зонасига кирган ҳар бир ҳужумчини зич паноҳгоҳ бўлишга ҳаракат қилади. Ўйинчилар химояга қайтиб келиб, ўзлари танлаган жойларини эгаллайди, сўнг ҳужумчиларнинг силжиши ва тўпнинг алмаштирилган жойи томон ҳаракат қилади.

ҳужумчининг тўп билан қилган ҳар қандай ҳаракатига шу зонадаги химоячи жавобгардир. Бирмунча хавфли бўлган 10—12 м масофадан ҳужум қилувчи ҳужумчига

унга якин булган химоячи чикади, бошқалари эса бўш колган жойни тўлдиришади.

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

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

Зонали химояни қўллашда, муҳими дарвозага тўп отишга ҳалакит қилиш билан чекланмай, балки ҳужумларнинг зонага қиришига йул қўймаслик ва уларнинг эркин тўп узатиш имкониятини мураккаблаштиришдир. Зонали химояда ўйинчи хар доим ҳаракатчан, эгилувчан ва шиддаткор бўлиши талаб этилади. Унинг қудрати, шахсий химояга яқинлашган сари ортаверади. Ракибларнинг жойлашишини дастлабки ҳолатга қайтариш ёки ҳамма ўйинчиларни зич паноҳгоҳда ушлашни қучайтириш мақсадида шундай жойлаштиришлар қўлланилади.

**Аралаш химоя.** Бу тизимда шахсии ва зонали химоянинг ижобий томонлари бирлаштирилган. Икки асосий тамойил манфаати алоҳида ўйинчига қарши ҳаракат ва зонадаги мудофаани натижали қилишдир.

Бундай химоя қуйидаги вариантларга бўлинади: 6 + 1, 4 + 2, 1 + 4+1. Буларнинг англатишича, ўйинчиларнинг бир қисми (биринчи ракам) зонани ушлаб туради бошқалари эса, (иккинчи ракам) ҳужумчини шахсан химоя қилади.

Вариант 5 + 1 - химояни ташкил этишда куп учрайдиган усулдир. Бунда ўйинчилар 6-0 зонадагига ўхшаб ҳаракат қиладилар, ўйинчилардан бири эса, қучли ҳужумчига қарши шахсии химояда ўйнайди.

Вариант 4+2 бир вақтда икки ўйинчининг (бомбардир ва марказдаги ёки яна боника ўйинчилари) ҳаракатини борлаб қуйиш мақсадида қўлланилади. Яъни икки маҳоратли ҳужумчига қарши шахсии химояда, бошқалари эса чизик бўйлаб зонада химоя қилиш тамойилларида ўйнайдилар.

Вариант 1+4+1 - ракиблар жамоаси чизик бўйлаб ўйнайдиган бўлса шунга қарши қўлланилади ва у ўйинчини химоячидан бирига паноҳгоҳлик қилиш юкланади. 5ҳужумни ташкил қилувчи ўйинчига қарши шахсии химоя қўлланилиб бошқа ўйинчилар эса зонада ўйнайдилар.

Химояда муваффақиятли ўйнаш, барча химоя тизимларини тўла такомиллаштириб эгаллашга ва шахсии химояда яхши ҳаракат қилишни билишга асосланган. Шунинг учун шахсий тизимга устунлик бериш керак Кейинчалик зона вариантларининг бирини қўллаш ва ундан сўнг аралаш: химояга утиш ҳужум қилишида ракиблар олдида мураккаб вазифалар қуяди.

### **Гуруҳ ҳаракатлари**

Химоячиларнинг гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиши- жамоа ўйинининг асосидир. Тўсиқларга қарши ҳаракат қилишда, тўп билан ўтишга тўп отишга қарши курашда, ракиблар сон жихатдан устунликка эга булганда шундай ҳаракатларни қўллаш зарурдир. Химоячилар асосан уч ҳолатда ҳаракат қилишга тайёр булишлари керак: сон жихатдан тенг бўлганда (2х2, 3х3 ва яна бошқалар), ҳужумчилар сон жихатдан устунликка эга булганда (2х1, 3х2 ва яна бошқалар).

Сон жихатдан тенг булиш ракибларнинг позициядан хужум килишида учрайди; химоячилар хужумни «страховка» килиш харакатига карши, кўшилиш, *гурухли* тўсик сирганиб ўтиш ва дарвозабон билан ўзаро харакатда қўлланилади.

«Страховка» тўп эгаллаган хужумчиларга карши қўлланилади, химоячилар хужумининг хавфлироқ бўлган томонига силжишади ва буш бўлиб қолган зонани ёпишади. Агар химоячи тўп билан булган ўйинчини тўхтатиш учун чикса, у холда унинг жойини унга якин булган бошка химоячи эгаллайди.

Ўтиш- тўсик ёрдамида харакат килиб ёки алдаб ўтиб, тўп отиш позициясига чикмокчи бўлган хужумчиларни доимо назорат килишни сакловчи асосий усул бўлиб хисобланади. У хужумчиларнинг жой алмашилишидан иборатдир. Бундай жой алмаштиришлар бир марта булиши мумкин, унда панохгохидан кутулган ўйинчини химоячилардан бири олади ёки ўрин алмашилишда икки ўйинчи катиашса, унда икки ўзаро харакат килувчи химоячилар васийлик килувчи ўйинчиларини алмаштиради.

Тўсик ёрдамида кугулиб, зонага кирмокчи булган ўйинчини зич ушлаганда сирганиб кириш қўлланилади. Унинг киришига йўл қўймаслик учун, химоячи уни якин масофада кузатиши керак Бунинг учун ўйинчи панох — гоҳлик килувчи шериги тўсик сифатида фойдаланиши учун орқага чекинади ва харакат килувчи химоячини олдинга ўтказди.

Гурух бўлиб тўсик қўйиш тун отувчи хужумчига карши хужум килган холатларда ишлатилади ва уни бир - бирига якин жойлашган икки -уч химоячи амалга оширади.

Дарвозабон билан ўзаро харакат тўсик қўювчи химоячилар билан дарвозабоннинг келишиб килган харакатларидан иборатдир. Бундай холатда ўйинчилар харакати олдиндан ўзаро бўлишилган вазифа шартини хисобга "олиб химоячи охириги позицияни эгаллайди. Кўпинча тўсик қўювчи химоячиларга дарвозанинг уларга якин бурчагини беркитиш юкланади.

Ракиблар сон жихатдан устунликка эга бўлиб қолган холатда, химоячлар аввал хужумнинг ривожланишини тўхтатишга харакат килишлари керак Икки химоячи уч хужумчига карши курашда куйидагича иш тутмоғи лозим. Ахар тўп бурчакдаги хужумчида булса, унга якин химоячи хужумга утади, бошкаси эса хавфли булган зонани тахминан дарвоза каршисининг марказида эгаллайди. Агар тўп ўртадаги ўйинчида бўлса, унга химоячилардан бири хужум килади, иккинчиси эса қолган икки хужумчига баравар булган ораликдаги позицияни эгаллайди.

Агар жамоа сон жихатдан камчиликини ташкил килса (5х6), у холда химоячилар тўп билан хужум килаётган томонга зичлашиши туфайли карама —карши томонда буш ўйинчини колдиришга имкон яратади. Демак сон жихатдан камчиликини ташкил килиш химоячиларни тўп йуналиши томон силжишга мажбур этади. Ўйин давомида сон жихатдан устунлик :қолатидан тугри фойдаланиш зарурдир. Агар жамоада олти химоячи беш хужумчига карши ўйнаса, у холда бўш қолган химоячи, марказда дарвоза каршисига жойлашади ва бошкаларни «страховка» килади ёки ракиблардан тўпни олиб қолишга интилади.

Ўйиннинг айрим холларида тун билан булган ўйинчини икки химоячи билан хужум килишини қўллаш мумкин.

### **Индивидуал харакатлар**

Индивидуал (шахсий) харакат жой танлаш учун тўп билан ва тўпсиз хужумчига карши курашда мулжалланган.Жой танлаш химояда муваффақиятли харакат килишнинг мухим холатидир. хужумнинг ривожланишини диккат билан кўзатиб, тўп эгаллаган хужумчига якин булиш ниятида химоячи мунтазам жой алмаштиради ва айни вақтда васийлик килган ўйинчисини назорат килишда давом этади. Буинг учун химоячи мақсадга мувофиқ усулда харакат килишни таянган маъкул.

Тўпни олиб қўйиш - қарши хужум муваффақиятининг асосидир. Шунинг учун химоячи хашиша тўпни эгаллаб харакат килиши керак Бунинг учун у дарвозани химоя килувчи ўйинчилар орасида ва шу билан тўп узатиш имконияти булган чизик якинида

жойлашиши керак Баъзи холларда олдинга чикиши ка тўп узатиш йуналишини тула беркита о;игани мақсадга мувофикдир.

Тўп эгаллашга чикмокчи булган ўйинчининг йўналишини гавда билан тўсиб, унга халакит килиш мумкин. Тўп эгаллаган ўйинчини мулжалга олиш имкониятидан ва тўп узатишга қулай усулдан фойдаланишдан махрум этиш, туини отиши ёки ерга уриб олиб юра олмаслиги учун унга хужум килиш зарурдир.Тўп билан булган ўйинчини ён чизик томон ёки унинг кучсиз қўли тарафига сикиб чикариш мақсадга мувофик булади. Тўп билан тухтатган ўйинчига дархол унинг кучли қўли томонидаги елкасига қўл куйиб, хужум килиш зарурдир, Бомбардир ўйинчиларни дарвозага якинлаштирмасдан, узокрок масофага чикиб кутиб олиш ижобий натижа беради (туккиз метрлик чизик олдида).Тўп отувчи ўйинчига қарши химоячи тўсиқ ишлатиши шарт. Шу билан бирга,қўшимча қўйишни ташкил этиш учун, унга якин турган шериги ёрдамга келиши керак

Химоячи дарвоза билан тўп отаётган ўйинчининг зарба берувчи қули орасига жойлашиб, у тўп отаётган томондаги дарвозанинг бурчагини тўсади. Бу дарвозанинг якин ва ўзоро бурчаклари булиши мумкин.Тўп, тусиқ қуювчининг қули ва дарвоза маркази хаёлан чизиклар билан бириктирилиб, ўтмас бурчак хосил қилинади. Бурчакнинг йуналиши, дарвозанинг қайси тарафини химоя қилиш кераклигини кўрсатади.Айниқса, чалгитишлардан фойдаланадиган ўйинчига қарши эхтиёткорлик билан ҳаракат қилиш керак. Муайян шароитда хужумчига қайси ҳаракат қулай булишини олдиндан белгилаб олиши ва алдамчи ҳаракатга ахамият бермасдан, диккат- эътиборни асосий хавф келадиган жойга қвлратиш керак Факат хужумчининг тўп отмокчи булган қўли тарафга силж:иш мақсадга мувофикдир.

Агар химоячи алдамчи ҳаракат килиб хужумчини шошилишч чора куришга мажбур этса, у холда хужумнинг якуни химоячилар фойдасига хал булади. Химоячининг вазифаси -хужумчиларни кам фойда келтирадиган хара — кат килишга мажбур этишдир.

## 5. ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШ.

Тактик ҳаракатларга ургатиш ўйиннинг умумий тушунчасидан бошланади.

Шуғулланувчиларда ўйин вазиятиши тахлил кила билиш, шу асосда ўйин шароитларига мое келадиган усул ва усулиятларни танлаб, уларни қўллай олиш куникмасини хосил килиш, кобилиятини шакллантириш: лозим. Аввало хужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади.

Хар бир тактик ҳаракатни ургатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

- 1)ўргатилмокчи булган тактик халэакатни ту!яун — тириш ва схема ёки макетда курсатиш;
- 2) ҳаракат йуллари бевосита майдонда чизиб, ракиблар суёт қаршилиқ курсатган холатда ургатиш {ракиблар урни устунчалар билан белгиланади);
- 3) белгили вазифа олган фаол ракиблар га қарши ҳаракатларни ургатиш;
- 4) фаол ракибларга қарши ҳаракатлар;
- 5) икки тарафлама ўйинда мустазрсамлаш. ?

### Хужум тактикасини ургатиш

**Индивидуал тактик** ҳаракатларга ургатиш, техник усулларни ургатиш билан баробар бошланади. Ургатувчи ургатаётган усули билан бирга униўг ўйинда қўлланиши ахамиятини хам тушунтириши лозим. Оддий холатларда ҳаракатлар етарли ўзлаштирилгандан сунг, бу ҳаракатлар зқар хил тусиқлар ёрдамда мураккаблаштириб урганилади.

Индивидуал тактик ҳаракатларни ургатиш учун якхакураш элементли машкларни бажариш зарур.

**Тўп отиш** тактикаси қуйидаги тартибда ургатилади: биринчи тактик вазифа - дарвозабон билан яккама —якка чикишда устун келиш. Бу вазифани ечиш учун ш,утулланўзчилар дарвозабон ўйини тутрисида дастлаб назаряй, дарвозабон ва хужумчи

харакатлари боғликлиги тўғрисидаги билимларга эга бўлмоғи керак Урганишда дарвозага хар хил траекторияда тўп отишни билиш жуда муҳимдир.

- 1) Тўпни хар хил йуналишда юбориш кийинчиликлари;
- 2) Дарвозабоннинг туя қайтариши кийин бўлган жойлар (бош устидан, дарвоза бурчаклари, бел атрофидан);
- 3) Белгили ўйин ҳолатидан дарвозабоннинг тўп қайтариши кийин бўлган жойга тўп отиш. Тўп отишни такомиллаштиришда машқлар юқорида курсатилганлар асосида танланиши лозим.

Иккинчи тактик вазифа — химоячи билан яккама — якка чиқишда ғолиб бўлиш. Бундай ҳолатларда ҳам ургатувчи шуғулланувчиларга қайси ҳолат ва усуллари (бош ёнидан, бел атрофидан, қўллари юқори кутариб қуйилган тўсиқлар ёнидан) қўллаш мақсадга мувофиқлигини тушунтириши лозим.

Учинчи тактик вазифа — бир вақтда химоячи ва дарвозабон устидан ғолиб бўлиш. Бундай йуналишдаги машқларни бажаришда шуғулланувчилар бир вақтда икки вазифани ечади.

## **6. МАКТАБДА ҚЎЛ ТЎПНИ УРГАТИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Қўл тўпи дарслари бошқа жисмоний тарбия дарслари синтари асосий машғулот шакли ҳисоланади. Дарсда шуғулланувчилар фаолияти ўқитувчи томонидан бошқарилади.

Бу жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун энг қулай шароитларни яратади. Мактаб спорт тугарагидаги (секциясидаги) машқўлотлар қам даре шаклида ташкил этилади.

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

Ўқув дарси албатта таълим вазифалари назарда тутиши лозим. Бунга билим, кўникма! ва малакаларни эгаллаш бўйича материалларни: мунтазам тушунтириб бориш, Турли хил машқлар мажмуидан фойдаланиш, жисмоний ҳамда рухий юкламаларни тутри меъёрлаш орқали эришилади.

Қўл тўпи дарсларининг тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари умумий ўқув-тарбиявий ишлар режаси билан белгиланади. Бу шахс феъл-атворининг асосий кирралари, жисмоний қобилиятларини тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳисобланади, лекин фақат ўқувчи шахсига ҳамда унинг организми функцияларига мунтазам таъсир курсатиш билангина уларни амалга ошириш мумкин бўлади. Бу вазифалар бир нечта дарслар олдида қуйилади, алоҳида машқўлотда эса улс1р имкон қадар аниқлаштирилади.

Дарсни педагогик жихатдан тўғри ва билимдонлик билан ташкил этиш —бу, биринчи навбатда, даре вақтидан оқилона фойдаланишдир. Дарсни муваф фақиятли утказишнинг энг муҳим шарт —бу дарснинг тайёргарлиқ асосий ва яқунловчи қисмларида ўқувчиларнинг иш қобилиятларини ўзгартиришдир. Бу ўқитувчидан дарснинг тўзилишини тутри ишлаб чиқишни талаб қилади. Дарсда бир нечта мустақил бўлимлар бўлиши мумкин. Масалан, даре бир бутун ўйин машғулоти (ёки ўйин) сифатида ўтказилиши мумкин. Унда бир қатор вазифалар ҳал. этилади: тугрига ўзатилган қўл билан тўпни илиб олиш ҳамда оширишни урганиш, йикилиб зарба бериш техникаси билан танишиш, блок устундан ошириб зарба беришни такомиллаштириш, тезқорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни ургатиш ва ҳ.к Бундай дарсни тутри тўзишнинг мохияти педагогик вазифаларни мантиқан тўғри тартибда ҳал этиш, шуғулланувчиларнинг қабул қилиш имқониятлари билан мувофиқлигига эришишдан иборат. Бунда шуғулланувчилар иш қобилиятининг ўзгариш фазалари энг мақбул меъёрларда ҳисобга олинади.

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

Дарсга яхши тайёргарлик куриш унинг муваффа-кия'гини белгилаб беради, ижобий рухий кайфият хосил килади, янада шиддатли хамда унумли ишлаш учун имкон яратади.

**Дарсининг тайёргарлик қисмида** алохида таълим — тарбия вазифалари хал этилади: сафланишга ургатиш, буйруқларни аниқ бажариш, тўғри кад- коматни тарбиялаш, шахсий интизомни намоёиш қилиш ва бошқариш. Бунинг учун турли хил ҳаракатлар бажарилади: битта (ёки иккита, бурчак бўлиб, жуфт бўлиб) қаторларга сафланиш, рапорт топшириш (синф бошлиғи, жамоа сардори томонидан), ўқувчиларни кўздан кечириш, назарий маълумот — мотларни хабар қилиш ва ҳақ Бирок дарслар бир қилишда бўлмаслиғи лозим: масалан, диққатга қаратилган машқларни фақат ўқувчилар жиддий шуғулланишга тайёр бўлган пайтларида бериш зарур.

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

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

Маълум бир жисмоний сифатларнинг ривожланишига таъсир килувчи машқлар одатда куйидаги кетма — кетликда ўтказилади: куч, тезкорлик чидамлиликия ривожлантириш.

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

"Дарсининг якунловчи қисми организм иш фаоллигининг пасайишини таъминлайди. Бу ерга куйидагилар киради: спорт асбоб-анжомларини йиғиштириш, юриш, секин югуриш, алохида мушак гурухлари учун машқлар, ракс элементлари, имитацияли бошқа ҳаракатлар. Дарё унга якун яшаш ва баъзан уй вазифасини тушунтириш билан тугалланади. Баъзи ўқувчилар кўшимча вазифалар олишга муҳтож бўладилар (айниқса, турли хил мусобакалар ва ўйинларда иштирок этаётгаў пайтларида). Агар ўқитувчи навбатдаги дарслар, кўзда тутилаётган машқлар, мусобақа туридаги машқлар, беллашув элементларидан иборат ҳаракатли ўйинларнинг мазмунини ёритиб берса, машғулотларга бўлган кизиқиш янада ортади. Куч машқлари: қўлларни букиб ёзиш (марта), бурчак холағида туриш (сек), тўпни отиш ҳамда мувозанатга дойр мураккаб машқларни бажаришга тайёрланишга катта аҳамият бериш лозим. Уй вазифаларининг бажарилиши қўл тўпи дарслари самарасини анча оширади, мактаб ўқувчиларини ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал қилишга ёрдам беради.

дарсга пухта тайёргарлик куриши дарс тўлақонли фойдаланиш асосини ташкил қилади. У куйидагиларни ўз ичига олади: вазифаларни аниқ тақсимлаш, олдинги машғулотлар натижаларини ҳисобга олиш, шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришини таҳлил қилиш, дарс режасини тўзиш, зарур спорт асбоб -анжомларини танлаш.

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

Гуруҳлар (бўлинмалар, жамоалар) бўйича ишлаш материални табақалаш зарур бўлган ёки катта гуруҳлар билан ишлаб,бўлмайдиган (масалан, тўпни дарвозага йуллаш) пайтларда олиб борилади. Индивидуал машғулотлар яхши ўзлаштираётган ўқувчилар билан материални чуқур эгаллаш пайтида ёки қолоқ ўқувчилар билан хатоларни бартараф этиш устида ишлаш вақтида ўтказилади.

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

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

Хар бир машқ учун олдиндан жой тайёрланади. У «станц» деб аталади. Шуғулланувчилар бир вақтнинг ўзида -6 кишидан иборат гуруҳ бўлиб машқ бажарадилар. Машқни бажариб бўлиб, умумий сигнал бўйича гуруҳлар айлана буйлаб жойлари билан алмашадилар ва бошқа "станция" машқларини бажаришга киришадилар.

Машқларни меъёрлаш (хар бир станцияда ва умуман) катъий равишда назорат қилинади. Аввал айланма тренировкага киритилган машқларнинг ўқувчилар томонидан охиригача такрорлаш имкониятлари (30 сек ичида) аниқланади, сўнгра хар бир станция учун меъёрлаш 30 сек ичида сунгги суръатгача бажарилган такрорлар сонининг учдан бир қисми ёки кўпи билан ярмиси ҳисобидан келтириб чиқарилади. 1 -2 ойдан сунг янги назорат тестини ўтказиш ҳамда янги индивидуал кўрсаткичларга мувофик ҳолда айланма тренировка ҳажмини ўзгартириш мақсадга мувофикдир.

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

Бундай тренировканинг битта айланаси 5-6 мин ни эгаллайди. Дарсда "айлана" 2- 3 мартагача (тегишли тарзда машқланганликка эга булганда) такрорланиши мумкин. Машқларни бажариш хусусиятлари (уларнинг шиддати, давомийлиги, хар бир станциядаги ва айланадаги уринишлар сони) икки хил бўлиши мумкин: узок ва узлуксиз, станциялар орасида алмашишлар югуриб, тез суръатда бажарилса, айланалар орасида дам

олиш эса кўп булмаса, ёки ораликли- хар бир станция ва айланадан сўнг тегишли тикланиш даври келади.

Айланма тренировкада қўл тўпи бўйича материал аста-секин ўзлаштириб борилган сари, умумий жисмоний тайёргарлик машқлари махсус машқлар билан алмаштирилади, ўқувчиларнинг хар томонлама жисмоний тайёргарлиги, балки ўйинчининг махсус кўникма ва малакаларини ривожлантириш масалалари хал этилади. Алохида станцияларда бундай машқлар куйидагилар бўлиши мумкин: 10- 25 м масофада туриб чегарага якин суръатда тўп оширишни кўп марта такрорлаш, шеригига тўп ошириш ва илиб олиш (ёки девор олдида бажариш), химоячининг квадрат буйлаб ҳаракатланишлари, олдинга чикиб олиб хужум килишда тўпни куп марта қабул килиб олиш, узок масофага тўп ошириш, дарвозага кийин зарбаларни бериш (йикилиб, блок устидан ошириб), турли хилдаш алдашларни (финтларни) бажариш, енгил тулдирма тўпларни ошириш (0,8 кг), 2, 3, 4, 5 кг ли тулдирма тўпларни белгиланган усулда ошириш, тусиклар орасидан илон изи шаклида тўпни олиб юриш ва нишонга карата отиш, "ярим шпагатлар", силтанишлар хамда йикилишлар, акробатика машқлари (дарвозабонлар учун) ва ҳқ.

Дарсларни нафакат залларда, балки очик хавода — қўл тўпи учун мулжалланган махсус ёки оддий бошка очик ўйин майдонларида; стадионларда ёки табиий шароитда (урмонлар, бог, даре бўйида ва бош.) хам утказиши мумкин.

Бундай шароитларда ўтказиладиган дарслар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва чиникишига ижобий таъсир курсатади хамда қўл тўпининг асосий техника элементларини тез эгаллашга ёрдам беради.

### Хулоса.

Ушбу битирув малакавий иши шунинча кўрсатадики, гандбол ўйини ҳозирги мустақил республикада жисмоний маданият тизимда жисмоний тарбиянинг асосий воситаларидан бири бўлиб келмоқда.

Ушбу битирув малакавий иш бизга қуйидагича хулоса этишга имкон беради.

1. Гандболчиларнинг тайёргарлик давлари, тайёргарлик турлари, уларнинг тайёргарлик давлари ва уни режалаштириш орқали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарликлари юқори даражада бўлишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик гандболчиларга зарур бўлган тайёргарлик бўлиб у махсус жисмоний тайёргарликни тарбиялаш учун асосий замин бўлиб шу билан бир қаторда гандбол ўйини техникаси ва тактикасини эгаллашда шуғулланувчи учун жисмоний қулайлик туғдиради.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик гандболчи фаолиятидаги асосий тайёргарликдан бири бўлиб, у гандболчининг ўйиндаги иштироки самарасини белгиловчи асосий омилдир.

Махсус жисмоний тайёргарлик гандболчи умумий жисмоний тайёргарлик асосида тарбияланиб гандболчининг ўйини фаолиятидаги барча ҳаракатларни бажариш учун жисмоний заминдир.

Чунки гандбол ўйинида учрайдиган ёки таркибига кирган барча ҳаракатлар ўз хусусиятига кўра махсус чаққанликни, махсус тезкорликни, махсус чидамликни, махсус кучини эгилувчанликни талаб этадиган машқлардир. Бу фазилятлар фақат ўйин ёки мусобақадаги фаолияти учун зарур бўлибгина қолмасдан балки ўрганиш жараёнидаги асосий жисмоний қулайлик яратувчи омилдир, чунки у ҳар бир ҳаракатни ўрганишда гандболчи маълум жисмоний фазилятларни намоён этади.

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини тарбиялашда барча жисмоний машқлар восита бўлиб қўлланиши мумкин.

3. Гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш учун қўйилган мақсадга ва вазифаларга кўра атлетик машқлар гимнастик машқлар ва умумривожлантирувчи машқлар восита бўла олади.

4. Гандболчиларнинг техник тайёргарлиги ўйинчининг асосий тайёргарлигидан бўлиб, у бутун тайёргарлик жараёнида олиб борилади.

Техник тайёргарликни тўла қонли олиб бориш учун ўргатиш методологияси тўғри танлаш билан бир қаторда ҳар бир ўйинчида етарли даражада жисмоний тайёргарлик мавжуд бўлиши шарт.

Техник тайёргарликни амалга оширишда ҳаракатга ўргатиш тамойилларидан тўғри фойдаланиш ўргатиш самарасини оширади.

5. Тактик тайёргарлик даражасида ўйин натижасини белгиловчи асосий омилдир.

Тактик тайёргарлик ҳар бир рақиб жамоаси ўйинчиларининг хусусиятлари ва ўз жамоаси ўйинчиларининг техник ҳамда жисмоний тайёргарликларни ҳисобга олган тузилади ва амалга оширилади.

Жисмоний тайёргарлик техник – тактик тайёргарлик спорт тайёргарлигининг асосий негизи бўлиб улар бир-бири билан узвий боғлиқдир.

Асосий гандбол машғулотларида тайёргарлик давлари ҳақида қисман хулоса берилган. Бунда уларни босқичлари ва уларни хусусиятлари тўғрисида ёритиб беришди.

### **Фойдаланган адабиётлар**

1. Спортивнўе игръ В.Ковалева Москва 1988 й.
2. Жисмоний тарбия А.Нормуродов 1998 й.
3. Гандбол А.Косимов Тошкен 1989 й.
4. Спортивнўе игръ В.Портнўх Москва 1986 й.
5. Жисмоний тарбия ва спорт Х.Солиев Андижон 2002 й.
6. Спорт уйинлари А.Маматохунов Андижон 2003 й.
7. А.И.Новиков. Л.П.Матвеева. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” ўқитувчиси Тошкент 1975 й.
8. Спортивнўе и подвижнўе игръ П.А.Чумакова Москва 1970 й.
9. Секретў гандбола. С.А.Белов Москва 1982 й.
10. Управлениекомандў в гандболе А.Гомельский Москва 1985 й.
11. Гандбол. О.Т.Расулев Тошкент 1998 й.
12. Совершеннўй гандбол Джон Р.Буден Москва 1987 й.
13. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти Ш.Хонкелдиев Тошкент 2005 й.
14. Спорт ўйинлари Б.Нигманов Тошкент 2007 й.
15. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О.Гончарова Тошкент 2005 й.
16. Спорт ўйинлари М.Годик Тошкент 2005 й.
17. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тугрисидаги қонуни» янги таҳрири 2000 й.
18. И.А.Каримов баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори Тошкент 1997 й.
19. «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тугрида» президент фармони 2002 й.