

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК-796.322

МУМИНОВ АБРОРБЕК ШАВКАТОВИЧ

**Мусобақада гандболчиларнинг ҳужум ва ҳимоядаги техник
тактик ҳаракатларини баҳолаш**

5А610501 – «Спорт фаолияти»(фаолият турлари бўйича)

магистр академик даражасини олиш учун ёзилган

ДИССЕРТАЦИЯ

Илмий раҳбар:

_____ доц. Павлов Ш.К.

Илмий маслаҳатчи:

_____ доц. Абдурахманов Ф.А.

ТОШКЕНТ 2015 й.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
------------	---

I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.

1.1. Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник тайёргарлиги.....	10
1.2. Малакали гандболчиларнинг тактик тайёргарлиги.....	13
1.3. Юқори малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва ривожлантириш йўллари.....	15
1.4. Гандболчиларнинг тахминий (дастлабки) фаолиятининг ривожланиш жараёни таҳлили.....	20
1.5. Мусобақаларда спорт ўйинлари жамоаларини педагогик назорат қилиш.....	24
1.6. Мусобақа фаолиятидаги техника.....	28
1.7. Мусобақа фаолиятининг стратегияси ва тактикаси.....	29
1.8. Спортчиларнинг техник тайёргарлиги ва унинг психологик хусусиятлари тўғрисида умумий тушунча.....	33
1.9. Спортчиларнинг тактик тайёргарлигига психологик тавсиф.....	34
1.10. Боб бўйича хулоса.....	36

II. БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛИЙ ВА УСЛУБИЙ ЕЧИМИ.

2.1. Тадқиқот мақсади, вазифалари, ечим йўллари.....	39
2.2. Илмий адабиётлар таҳлили.....	39
2.3. Мусобақаларни педагогик назорат қилиш.....	40
2.4. Математик статистик услублар.....	41
2.5. Тадқиқотни ташкилий ва услубий ечими.....	41
2.6. Боб бўйича хулоса.....	42

III. БОБ. ТАДҚИҚОТ ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ.

3.1. Мусобақа жараёнида гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини баҳолаш.....	44
3.2. Гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш.....	47
3.3. Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш.....	51
3.4. Гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларни бажарилиш самарадорлиги.....	57
3.5. Мусобақаларда жамоаларнинг ўйин самарадорлигини баҳолаш.....	62
Хулосалар.....	68
Фойдаланилган адабиётлар.....	76

Кириш.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Ватанимиз равнақи ва халқимиз фаровонлигини таъминлашнинг муҳим шарти бўлган ҳар томонлама соғлом ва баркамол авлодни шакиллантириш, жисмоний тарбия ва спортни кенг ривожлантириш, халқ манфаати учун бутун борлиғи билан кураша оладиган инсонларни тарбиялашда спортнинг ўрни ва аҳамияти бекиёсдир.

Мустақиллик шарофати билан соғлом турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари сиёсат даражасига кўтарилмоқда.

Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалари сони ва салмоғи ҳам шунга монанд ортиб бораверади.

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро андозаларга мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, спортчиларни турли миқёсдаги ҳолқаро мусобақаларда иштирок этиб, муайян йутуқларга эришишни таъминлайди.

Шу муносабат билан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 1997-йил 29-августдаги IX-сессиясида “Таълим тўғрисида”ги “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ва “Спорт тўғрисидаги”ги қонунларининг қабул қилиниши фикримизнинг мисолидир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қатарда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий эътибор қаратилмоқда. Йилдан йилга республикаимизда халқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар қаторидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустаҳкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида юуртбошимиз И.А. Каримов ташаббуси билан 2000- йилдан бошлаб мамлакатимизда “кичик Олимпиада” мақомида ўтказилувчи “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби уч босқичли спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавқега эга бўлиб, истедодли спортчиларни халқаро ва Олимпия мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устивор спорт турлари каби қайд этилган, оммавий спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган, Ер Куррасида оммавийлашиб бораётган гандбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчиларни тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдида янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади.

Эришилаётган юксак спорт натижаларини йирик халқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа юкламаларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спортининг тобора ривожланиши ҳозирги босқичда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий-усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди.

Бугунги кунда мамлакатимизда бошқа спорт турлари каби гандбол спорт тури ҳам жадал ривожланиб бормоқда ва шу билан бирга мазмун моҳияти, турли ўйин малакалари, камбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб этмоқда.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовар бўлиши учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак.

Гандбол бўйича яратилган илмий методик ва махус адабиётларни таҳлил қилганда шуни гувоҳи бўлдики ҳозирги даврда гандболчиларни мусобақаларга тайёрлаш ва уларни махоратини ошириш хусусида кўп илмий ишлар қилинган.

Бироқ мусобақалар даврида ўқув машғулотларини оптималлаштириш муоммоси четда қолиб кетган. Барчамизга маълумки спорт ўйинларида айниқса гандболда мусобақалар даврида машғулотларни режалаштириш ва аниқ бир дастур асосида ўтказишнинг специфик аҳамияти бор. Гандбол бўйича мусобақаларни кўп “тур”дан иборат бўлиши ўйинчиларнинг ҳар бир “тур”га жисмоний ва психологик тайёргарлиги юқори даражада бўлишини таъминлаш учун оптимал дастурга эга бўлишимиз шарт.

Мусобақалар даврида “тур”ларнинг тизилиши муносабати билан ўйинчиларни ҳар бир “тур”га тайёрлаш учун улардан юқори даражада жисмоний тайёргарликни ва техник-тактик махоратини ривожлантириш талаб этилади.

Таъқиқотнинг долзарблиги: Мусобақа даврида бурчак ўйинчиларининг техник тактик ҳаракатларини баҳолаш, тайёргарлик даврида машғулотлар жараёнини режалаштириш ҳамда техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш борасида намунавий машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда қўллаш бугунги кунда долзарблигича қолмоқда.

Мазкур муаммо ҳақида бир қатор илмий мақолаларда фикрлар билдирилган, лекин мусобақа фаолиятига малакали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш ҳақида долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланган.

Гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Таъқиқотнинг ўрганилганлик даражаси: Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник-тактик тайёргарлигини ўрганиш ва таҳлил

килиш масалалари кўпгина мутахасислар томонидан ўрганилган. Буларга В.И.Изаак, М.А.Годик, Клусов Н.П, Корягин В.М, Игнатаева В.Я, Тхорев В.Н, Овчинникова А.Я, Ривкин А.А, Пашев В.Б, Акрамов Ж.А, Павлов Ш.К, Абдурахмонов Ф.А, Набиев Т.Э, ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний техник-тактик ҳаракатларини тўғри йўналтириш кераклигини эътироф этади.

Тадқиқотнинг объекти. Ўзбекистон миллий чемпионатининг олий лига жамоалари “АГМК”, “АНДИЖОН”, “ХОРАЗМ”, “ҚАРШИ”, ҳамда “СКИФ” гандбол спорт клублари ўйинчиларининг мусобақа фаолиятидаги техник-тактик ҳаракатлари таҳлил қилиниб ўрганилди.

Тадқиқотнинг предмети: Гандболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёнида техник-тактик ҳаракатларини қўллаш, гандболчиларда жисмоний сифатлар, кўникма ва малакаларни шакиллантириш.

Тадқиқотнинг мақсади: Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва махсус тестлар асосида техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш, ҳамда такомиллаштириш воситаларини ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқод вазифалари: Юқорида қайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида тадқиқод олиб борилди.

1. “ОЛМАЛИҚ”, “АНДИЖОН” ОЗК, “ХОРАЗМ”, “ҚАРШИ”, ҳамда “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг машғулотларида техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш жараёнини ўрганиб чиқиш.

2. Тестлар ёрдамида гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини баҳолаш.

3. Машғулот ва мусобақа фаолиятини таҳлили асосида гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари:

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили.

2. Педагогик назорат.

3. Математик статистик услуб.

Тадқиқотнинг фарази: Фараз қилиндики, малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник-тактик тайёргарлигини оширишда, машғулот жараёнида биз тавсия этган махсус тест, ўйин машқларидан комплекс машқлардан фойдаланилса, мураббийларнинг кўзлаган мақсадига янада осонроқ эришишига яқиндан ёрдам беради.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Олиб борилган тадқиқотимизда гандбол бўйича Ўзбекистон олий лига жамоалари “АНДИЖОН ОЗК” ҳамда “СКИФ” гандбол жамоаларининг техник-тактик тайёргарлиги ўрганилди ва таҳлил асосида баҳоланди ҳамда тавсия этилган восита ва услублар амалиётда қўлланилди.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти: Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини қўллаш учун қуйдагилар ишлаб чиқилди.

- Ҳар хил спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш вақтида техник ва тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга ёрдам бериш ҳамда алоҳида ҳаракат сифатларига мақсадли таъсир кўрсатиш имконини берувчи турли хил мусобақалар ташкил этилиши тасниф қилинди.

- Гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги самарадорлигини оширувчи мусобақа машқларидан фойдаланиш жорий қилинди.

Ҳимояга олиб чиқиладиган ҳолатлар:

1. Малакали гандболчиларнинг мусобақаларда қайд этган техник-тактик ҳаракатларининг назорат натижалари;

2. Тайёрлов ва мусобақа даврида “АНДИЖОН ОЗК” ва “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг техник-тактик тайёргарлик даражасини аниқлашдаги кўрсаткичлар;

3. Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятдан ташқари ўқув-машғулотлари жараёнида мусобақалардан фойдаланиш усуллари кўрсатиш;

4. Мусобақа фаолияти натижалари.

Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёнини олиб бориш учун шароит яратиб бериш, уларнинг самарадорлигини ошириш, унга қатнашаётган жамоаларнинг техник ва тактик ҳаракатларини қўлланиш асосий воситаси деб қараш назарий ва амалий жиҳатдан аниқланди.

Гандбол мусобақалари фуқороларни мунтазам равишда жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилишнинг муҳим воситаси, спорт маҳорати ошишининг ҳамда гандбол ва спортни янада ривожлантириш ва такомиллаштиришда гандболчиларни мусобақа фаолияти ососий омилларидан бири ҳисобланади.

Гандбол спорт тури – ўз моҳияти ва мазмуни билан турли ўйин малакалари, комбинатциялари билан кўплаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Замонавий гандбол ўта тезлиги ва катта ғайрат талаб этувчи спорт ўйинлари сирасига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳратга сазовар бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Мазкур сифатларни мужассамлаштирган ҳолда ўйиндаги фикирлаш ва бошқарилиши мусобақа ғалабасини таъминлайди.

Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб, ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб бера оладиган ва икки бўлим жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозимдир. Лекин бундай савиядаги ўйинни ҳар бир гандбол жамоасида ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг ўқув-машғулот

жараёнларида жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши, машқ тўғри ташкил этилиши, жисмоний юкламаларни тўғри танлай билиш, гандболчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлашда мураббийлар назоратида бўлиши даркордир.

Юқоридаги фикрларни инобатга олган ҳолда, ҳозирги кунда малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш долзарб йўналишларидан бири бўлиб қолаётганлиги муносабати билан, биз ҳам ўз тадқиқот ишларимизда гандболчиларимизни ўқув-машғулотлар ва мусобақа фаолиятидаги ҳужум ҳаракатларини ташкил этишдаги фаолиятларини назорат қилиш ва ўқув-машғулотлар ҳамда мусобақа фаолиятида олинган тест натижаларини ташкил этиш ва таҳлил этишга қаратилган.

Тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини янгилаш лозим. Замонавий спортда ютуқларга эришишнинг шарти юқори малакали гандболчиларни тайёрлашни мақбуллаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқариш ва уни амалга оширишдан иборат.

Магистрлик диссертациясининг тузилиши ва ҳажми: Магистрлик диссертацияси 88 бетдан иборат компьютер матнида баён қилинган ва кириш, 3 та боб, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхатидан ташкил топган.

I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.

1.1. Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник тайёргарлиги.

Мусобақа фаолиятини спортчилар томонидан шу спорт тури учун махсус бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари тури бажара оладиган ҳолатдагина амалга ошириши мумкин. Шу сабабли ҳаракат техникасини ўрганишда ҳаракат кўникмасини малакага айланиши спорт тури учун энг зарур ҳисобланади

Ҳар бир ўйинчининг техник маҳорати унинг ихтиёрида бўлган, ижро этишни яхши билган ўйин вазифаларини ҳал этиш учун керакли техник усуллар турлари кўплигига қараб белгиланади. Гандболчининг спорт тайёргарлиги жараёни ўйин техникасининг мунтазам яхшиланиб бориши билан узвий боғлиқдир. Машғулотнинг бош вазифаларидан бири гандбол техникасини ҳар томонлама эгаллашдан иборатдир. Мазкур вазифани ҳал қилиш учун:

- 1) ўйиннинг барча ҳозирги замон техник усулларини бирхил даражада егеллаган бўлишни ва уларни турли шарт шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажариш ни билишни;
- 2) бир усулни иккинчиси билан турли изчилликда қўшиб олиб бора билишни;
- 3) жамао бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланиладиган ҳужум ва ҳимоя усулларини эгаллашни;
- 4) еркин ва ихтиёрий ҳаракатларда ишлатиладиган усулларнинг умумий мувофиқлигини тобора ошириб, ижро сифатини мунтазам яхшилаб боришни талаб қилади.

Гандболчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш умумназарий қурилади ва тактикани такомиллаштириш, ҳаракат ва маънавий ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб бажарилади. Машғулот жараёнида усулни бажариш техникасини нималар ҳисобига яхшилаш мумкинлигини аниқлаш керак. Бунинг учун қуйидаги ҳаракат

сифатларини, яъни тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, эпчиллик ва хоказолар даражасини юқори кўтариш самарали ёрдам беради.

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

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

Техника – ўйиннинг асоси. Фақат уни мукаммал эгаллаш ва ҳар хил ўйин шароитида қўллашни билиш юқори спорт малакасига эришишнинг гаровидир (65).

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ.

Бу вақтда анализаторлар орқали олдиндан ишлаб чиқилган катта сондаги ҳар хил ахборотлар, ҳаракат фаолиятига самарали ёки уни чалғитадиган ҳаракат фаолиятини ажариш вақтида тушадиган ахборотлар куйидаги компонентларга бўлинади.

- сигнал - мотивли ахборот

- тескари алоқали ахборот

фондли ахборот фарқланмайдиган ва йўлдан урадиган ахборотлар.

Техник такомиллаштириш жараёнида, адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, суръат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёнини таҳрир қилиб бориш жоиз.(1).

Гандбол спорт ўйинида техник маҳоратни нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч

асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоиш этади.

Ю.И.Портных китобида узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга гандболчилар устида тадқиқодлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратига ва мусобақа жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини такидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шакилланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Шу билан бирга илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишга олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шакилланишига ижобий таъсир эта олмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир бирига боғлаб шакиллантириш муҳим аҳамиятга эга.

Гандбол спорт ўйинида техник маҳоратни нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоиш этади.

Ю.И.Портных китобида узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга гандболчилар устида тадқиқодлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратига ва мусобақа жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини такидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шакилланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Шу билан бирга илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишга олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни

шакилланишига ижобий таъсир эта олмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиш ҳам фойдадан ҳоли эмас.

Бинобарин ўқув машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир гандболчининг ёши, гандбол спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган техник тайёргарлик маҳоратини такомиллаштиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришиш ниҳоятда муҳим омиллардан биридир.

Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник иш биринчи навбатда махсус умумий жисмоний тайёргарлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди.

Ю.В Вершанскийнинг кузатувларига қараганда спорт турларининг жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари ўз самарасини кескин кучайтирган. Ушбу вазият ана шу спорт ўйин турлари иштирокчи спортчиларнинг махсус чидамлилиги юқори даражада шакилланганлигига эътибор қаратади.

Павлов Ш.К, Ақромов Ж.А, Абдурахманов Ф.А ва бошқалар (64) махсус машқлар сифатларини ривожлантиришда, машғулотлар билан узок вақт мабайнида мунтазам шуғулланиш натижасида гандболчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли шакилланиши мумкинлигини тадқиқод асосида исбот қилиб берганлар.

1.2. Малакали гандболчиларнинг тактик тайёргарлиги.

Тактикада таълим ва такомиллаштириш жараёни машғулотнинг жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлимидир. Рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишда жисмоний техник тайёргарлик билан бир қаторда ўз имкониятларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билиш, яъни тактика катта аҳамиятга эга. Бирок тактика кўп омилларга: техникани билиш ва ундан тўғри фойдаланиш, ўз кучини ўйин пайтида тўғри тақсимлай билиш, мусобақа шарт-шароитларини

назарда тутиш, қонидани изоҳлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боғлиқ. Спорт курашини тўғри ташкил қила билиш мантазам ўрганиладиган санъатдир. Анашунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча билимларни эгаллаб, жуда кўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

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

Гандболчиларнинг тактик кўникмаларини такомиллаштиришда ўзлаштирилган ва ўрганилган машқлани кўп марта такрорлаш тактикадаги таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади. Шундай машғулотларнинг натижаси гандболчиларда ўйин тактикаси қолипга туширилади.

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутди. У асосий тактик ҳаракатларни эгаллашдан ва уларни такомиллаштириш (тўп йўлини тўсиш, ҳимоя ва ҳужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар) дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

Тактик режа бўйича ўйин ўйнашни билиш, шунингдек ўйин пайтида аниқ вазиятга боғлиқ равишда тактик вазифаларни тўғри ҳал қила билиш жуда муҳимдир. Шуларга кўра, махсус ўйин машқлари билан бирга икки томонлама ўйинлар ўтказилади. Ўзлаштириб олинган “комбинация” ва

тизимларни таниш ва нотаниш жамоаларга нисбатан ўйинда қўллай билишни ўргатиш ва такомиллаштириш керак (65).

1.3. Юқори малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва ривожлантириш йўллари.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий назарияси кейинги йилларда икки йўналишда иш олиб борилмоқда. Биринчиси оммавий ҳисобланади, иккинчиси ўқув машғулотларини ҳажмини ва сонини кўпайтириш ҳисобидан бажариладиган ҳар бир техник-тактик усули, ҳар бир машқнинг сифатига эътибор беришдир (20).

Ҳаммамизга маълумки, ўйин вақтида спортчи бир лахзада ўйин суръатини пасайтирмасдан, ўзининг аниқ бир тактик маҳоратини қўллаши керак бўлади.

Ўйинни ана шу нозик муоммоларини ечимини излаётган бир қатор мутахасисларнинг фикрича мусобақаларда мувоффақият қозониш учун нафақат спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, балки жамоани ўйинга техник-тактик жиҳатдан тайёрлаш катта аҳамият касб этади (25,3).

Бу борада волейбол мутахасислари куйидагича фикр билдирадилар, ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиш тартиби ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқ.

Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир.

Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) тактик имкониятлари (тактик усуллари, тактик фикирлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва.ҳ.к.) шакиллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалар (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши

моделлаштирилган ўйин машғулоти ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жомоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофилмлар ёрдамида таҳлил қилиниши зарур.

Мутахассисларнинг аксарияти спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва маҳоратини назорат қилишнинг энг осон йўли уларни мусобақалардан жамоага келтирган фойдаси ва ғалабага қўшган ҳиссасини назорат қилишдан иборат деб ҳисоблайдилар (1,6).

Мусобақаларда ғалаба қозонишнинг асосий омили ўйинчиларнинг юқори даражада ўзларининг шахсий тактик ҳаракатларини (ШТХ) намоиш этишига бўғлиқ. ШТХ деганда, ҳар бир ўйинда, ўйин шарт шароитларига қараб ўйинчиларнинг умумий ҳаракатларини тушунамиз.

Ҳар бир ўйинда мусобақалар жадвали тигиз бўлган тақдирда, спортчиларни кайфияти, техник-тактик жиҳатдан пухта тайёргарлиги, қоюилиятларини тўғри баҳолаб билиш, керакли вақтда ўйинга тушириш ёки алмаштириш.

Жамоа мувоффақиятини нинг гарови ҳисобланадиган яна бир муҳим омил, ШТХ ва ГТХ (гуруҳ тактик ҳаракатлари) ҳисобланади. Жамоа гуруҳ билан комбинацион ўйинларга алоҳида этибор қаратиш лозим.

Айниқса жамоада ўйинчилар 2-3 тадан бўлиб, ўзаро бир бирини яхши тушуниб ўйин намоиш этса, ўйин қизиқарли бўлади ва натижа кўнгилдагидек бўлади. Етакчи мутахассислар мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиш учун спорт ўйинлари, шу жумладан гандбол жамоасининг гуруҳ тактик ҳаракатлари, умум жамоа техник-тактик ўйинлари катта аҳамиятга эга.

Баъзи мураббийлар фикрича ўйинда ҳар бир спортчи ўзининг техник-тактик ҳаракатларига эга бўлиши керак ва бу ҳаракатлар рақиб учун сир бўлиши керак. Мусобақаларга тайёргарлик даврида ана шу ҳаракатлар устида

машқ қилиш керак. Хусусан хужумчилар ана шунга катта этибор бериши зарур.

Жамоа мувоффақиятининг энг асосий шарти жамоа, тактик ҳаракатлари ЖТХ. Ўйинда жамоанинг аниқ техник-тактик ҳаракатлари (ЖТХ), комбинацион ўйинлар ўйинчиларнинг ўзаро бир-бирини тушуниб ҳаракат қилиши ғалаба учун зарур ва шарт (6,9,13).

Тхорев В.Н. (1984) тадқиқот ишлари бўйича гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражаси доимо юқори бўлиши, гандбол ўйинидаги вазиятларда жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишни таъкидлаб ўтганлар ва гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил натижаларига кўра, майдонда хужумчининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини айтиб ўтганлар.

Пашев В.Б. (1977) спорт ўйинларида доимо тезкор-куч сифатларининг юқори даражада бўлиши кераклигини ва бу гандбол спорт турида ҳам жуда муҳум эканлигини таъкидлаганлар. Унинг фикрича, жамоавий ўйинда рақиб билан тўп учун курашда сакровчанлик, куч, тезлик, моҳирона бажарила олсагина рақибдан устун бўла олиши мумкин. Бунинг учун эса тезкор-куч сифатининг мукамал даражада бўлиши муҳимдир деб билдириб ўтганлар.

Изаак В.И. (1974) тадқиқоти бўйича жамоанинг позицияли ҳужумида гандболчиларнинг тўп олиши ва узатишлари ўқув-машғулот ҳамда мусобақа фаолиятида бу кўрсаткичлар муҳум эканлигини таъкидлаганлар.

Гандбол мутахассисларининг фикрича ҳозирги замон спорт ўйинларида энг яхши тушуниш хужум ва ҳимояда, бирга бир хил ўйнай билиши.

Баъзи мураббийларнинг фикрича тезкор ўйин намоиш этиш ўргатиш учун кўп меҳнат сарфлаш керак ва узоқ жараён ҳисобланади. Бунинг учун машқ пайтида кўп меҳнат сарфлашга тўғри келади ва машқ жараёнида ўрганган нозик техник-тактик усуллари ўйинда қўллашни ўргатиш керак бўлади.

В.И.Изаак (1974) ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишлари учун мусобақага тайёргарлик ҳар бир босқичида (тайёрлов, умумий, махсус) жисмоний сифатларни, техник-тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади

Гандболчиларнинг умумий тайёргарлик сифатларини тарбиялашда, учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи муҳимдир (31,32,33,34).

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги организмнинг умумий функционал имкониялари даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Гандболчиларнинг бажараётган ҳаракат фаолияти, унинг шиддатини доимо ўзгариб туриши билан тавсифланади. Мушаклар ишининг юксак шиддатлилиги фаолиятнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиши билан алмашиб туради. Жадал югуриш, олдинга ташланиш, сакрашлар, юриш, тўхташ билан алмашиб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний йукламани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда моддалар алмашинуви жараёнида, нафас олиш тизимида, қон айланиши жараёнида жиддий функционал ўзгаришлар пайдо бўлади (3,64).

Бироқ гандболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслиги, унда анчагина мураккаб ҳаракатларнинг мавжудлиги билан изоҳланади.

Яккама-якка жадал кураш шароитида энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида тўпга эгалик қилиш, рақиб билан тўп учун курашиш ҳолатлари кузатилади.

Шунинг учун гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти тавсифини ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил этилиши керакки, бу уларга техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Спорт мусобақалари педагогик, спорт, методик ва ижтимоий сиёсий вазифаларни ечишга яқиндан ёрдам беради.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида куйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;

- мусобақада куч жиҳатдан тенг бўлган спортчилар қатнашиш;

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур;

- вақтни у ердан бу ерга кўчиш ва ҳ.к.ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит яратиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг

техник, жисмоний, тактик, руҳий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади (38).

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор жамоанинг ёки спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони бориша тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

1.4. Гандболчиларнинг тахминий (дастлабки) фаолиятининг ривожланиш жараёни таҳлили.

Ориентирлаш жараёнини кўриб чиқар эканмиз, унинг муайян бир тизим фаолияти эканлигига осон ишонч ҳосил қиламиз, чунки у бошқарувчи ҳалқа – маъновий қисмга, бошқариловчи ҳалқа – синергетик ҳалқа – маъновий қисмга, бошқариловчи ҳалқа – синергетик қисмга, субъект ваобект ўртасидаги ўзаро боғлиқликка ва тизим фаолиятининг асосий мақсади – натижа – тизимини яратувчи омилга эгадир. (П.К. Анохин, 1968, 1973). Ана шундан келиб чиқиб, ўйиннинг муайян баъзи ҳодисаларида спортчининг ориентирлашини П.К. Анохиннинг функционал тизимлар назарияси нуқтаи назаридан ўрганиш керак. “Ориентирлаш” функционал тизими фаолиятини билишга унинг умумий меъморчилигини таҳлил қилиб эришиш мумкин. (1-чизма).

1-чизма. Функционал тизимнинг умумий меъморчилиги. (П.К. Анохин).

Афферент (марказга интилувчи) хулосалар жараёни ёки ичкаридан таъсир қилувчи омиллар хулосаси 4 та омил таъсири амалга оширилади.

1. Жиҳозларга оид афферентация –бу спортчининг муайян ўйин вазиятини анализаторлар ривожланишининг даражаси, асосий ишчи ғоя

(диққат этибор) ва ўйиннинг давом қилиш вақти имкон берар даражада тўла қабул қила олишидир.

2 ва 3. Асосланганлик ва хотира – айти пайтда фаолият аниқ мақсадининг белгиланиши, бу қачондир ушбу мақсадга эришиш йўлида йиғилган тажрибалардан фойдаланиш орқали амалга оширилади. Асосланганлик ва хотира афферент хулосага умумий таъсир ўтказадилар.

П.К. Анохин (1974) дастлабки учта омилнинг ўзаро таъсирлари натижасини қуйидагича кўрсатиб беради: “Муайян ҳаётитажрибадан далил-исботларни (асосланганликни) ажрата билиш (ташқи муҳитни тузатиш орқали) бошқа бирон хулосага эмас, айти шу қарорни қабул қилишга олиб келади”.

4. Ишга солувчи рағбат, ёки тизим фаолиятининг бошланишини белгиловчи ташқи ва ички белгилар мажмуи.

Чизмадан кўриниб турибдики, афферент (марказга интилувчи) хулоса барча келувчи ҳодисаларнинг ўзаро боғланганлигидир. Кейин ориентирлаш жараёни қарор қабул қилиш даврига чиқади, ёки бўшлиқда, вақтда, кучланишда – барча ўлчамларда танланган ҳаракатга келтирувчи ҳаракатни аниқловчи афферент белгиларнинг муайян (қоидалар мажмуини) танлашдан иборат ҳаракатлар дастури тузиладиган даврга ўтади.

Марказга интилувчи таъсирлар (эфферент) мускулларга борадилар, уларнинг ўлчамлари эса ўйма қолип (матрица) тарзида ҳаракат натижасининг қабул қилувчи (акцептори) томон йўналадилар ва тизимнинг ички қайтиш (тескари) алоқасини ташкил қиладилар.

Ҳаракат натижасининг ўлчамлари ҳам, амалга оширилган скнг ҳаракат натижасининг қабул қилувчиси (акцептори) томон ҳаракатланадиганлар ва тизимнинг ташқи қайтиш алоқасини ташкил қиладилар.

Бизнинг фикримизча , спортчининг ориентирлаш фаолияти даврий хусусиятга эга, бошқача қилиб айтганда илгариги ҳаракат натижасида ҳосил

бўлган ташқи қарама-қарши алоқа кейинги ҳаракат ечимини қабул қилиш учун омил бўлиб хизмат қилади.

Бундай даврийлик бутун ўйин давомида вазиятларнинг тез ўзгариши спортчини ўз ҳаракатларини қуриш учун доимо ориентирлашни амалга ошириш (намоён қилиш) билан изоҳланади.

Ўйин ва тактик тайёргарлик жараёнида спортчининг ориентирлаш жараёнлари қайси қисмларида бир-бирларидан фарқ қилинишини аниқлаш зарур.

П.Я Гальперин (1966, 1976), Н.Ф Тализина, Ю.В Яковлевларнинг (1968) маълумотларига кўра, инсоннинг ҳар қандай ориентирлаши (айни пайтда – спортчиларнинг ўйиндаги ориентирлаши) ўзининг ориентирлаш асосига эгадир, бошқача айтганда, ўз фаолиятини ташкил қилишда спортчи ориентирлайдиган шартлар мажмуидир. Ёки ҳаракатнинг ориентирлаш асоси – замирида афферент хулосалар рўй берувчи маълумотлардир.

П. Я Гальпериннинг ориентирлаш турларига берган таснифига кўра, спортчининг ўйиндаги руҳий фаолияти ҳаракатининг тўла бўлмаган ориентирланиши асосидаги ориентирлаш турига киритиш мумкин. Бу фараз бизга ҳаққоний бўлиб туюлади, чунки майдонда ўйинчи фаолияти учун вақтнинг ўта танқислиги сабабли мукаммал хулоса чиқариш имкомияти йўқ.

Бундай вазиятда хулосанинг мукаммал эмаслигини сабабларининг биринчиси - спортчи ўйин вазиятини тўла ўзлаштиришга улгурмайди; иккинчиси – унга ўйиннинг ушбу қисмида ғалаба йўллари у каби излаётган рақибнинг ниятлари маълум эмас.

Биз юқорида қайд этиб ўтганимиздек, афферент хулосалаш босқичидан сўнг афферентлаш жараёни қарор қабул қилиш босқичига ўтади, бошқача қилиб айтганда муайян ҳаракатлар йиғиндисини танлайди ва ҳаракатли вазиятлар ечимини амалда қўллай бошлайди. Бундай натижага эришишда ечимлар ва услубларнинг доимо бир хил бўлмаслигидан келиб чиққан ҳолда Ю.М Забродин (1976), Д.Н Заволишина (1976) қарор қабул қилишнинг 3 турини таклиф қиладилар;

1. Ҳаракат усулини фаоллаштириш (қатъиян белгиланган ҳаракатлар орасида алгоритм ҳаракатларни танлаш).

2. Ҳаракатлар усуллари танлаш (муоммоли вазиятда алгоритмлар йиғиндиси бор бўлганда).

3. Ҳаракатлар усулини тузиш (қуриш) (муоммоли вазиятда тайёр ҳаракатланиш чизмалари мавжуд эмаслигида).

Ушбу маълумотларни ўйин фволиятлари ечимларини қабул қилиш хусусиятларига мувофиқлаштириб берилган таснифни мана бундай ўзгартириш мумкин;

1. Ўйин услубини танлаш ва мурааббий қатъиян белгиланган услублар орасида уни амалга ошириш йўлини танлаш.

2. Ўйиннинг муоммоли вазиятда илгари ўзлаштирилган ҳаракатлар, кўникмалари мажмуидан ўйин услубидан танлаш ва уни амалга ошириш йўллари танлаш.

3. Ҳаракатнинг янги услубларини қуриш бизнинг фикримизча, ўйин фаолиятини шартларига қарор қабул қилишнинг 2 ва 3 турлари кўпроқ мос келади, биринчиси эса камроқ учрайди. Демак, шуни қайд этиш мумкинки, ўйин фаолиятини тўла бўлмаган ориентирлаш асосида ориентирлаш тарифланади.

Энди спортчининг тактик тайёргарлигининг асосий воситаси бўлган ҳаракатлар мажмуини ёд олиш жараёнидаги ориентирлашининг хусусиятларини кўриб чиқамиз.

Стандарт ўйин вазиятларини ёд олишда (ўрганишда) спортчининг ориентрлаш фаолияти тўла атрофдаги шарт-шароитларга асосланган, чунки вазият илгаридан моделлаштирилган ва уни қабул қилиб (ўзлаштириб) олиш учун етарли вақт бор. Атроф муҳит афференти асосланганлик фаолияти, хотира ва бошланиш афференти учун муайян омил бўлганлиги сабабли, (П.Камохин, 1974), бу ерда биз ўйиндагидан мутлақо бошқача П.Я Гальпереннинг таснифида тўла ориентирланиш асосида ориентирлаш, деб аталадиган ориентирлаш фаолиятининг турига дуч келамиз.

Кейин ўйинчига таклиф қилинадиган вазиятларда ўаракат усуллари олдидан моделлаштирилган, шунинг учун қарор қабул қилиш тури ҳам (Д.И Заволишина 1976) бу ҳолда кўп учрайдиган ўйин фаолиятларида учрайдигандан кўра бирмунча бошқача бўлади; бир нечта қатъиян белгиланганлари орасидан ҳаракатлар усуллари танлаш.

Ориентирлаш турларини таҳлил қила туриб О.К Тихомиров (1974) ҳаракатнинг тўла эмас ориентирлаш асосидаги ориентирлаш турига инсоннинг жодий фаолияти мос келади, тўла ориентирлаш асосидаги турига стандартлашган фаолиятидир.

Шундай қилиб, ўйин фаолиятида ва ҳаракатлар йиғиндисини ўрганиш фаолиятида биз тезкор фикрлашнинг турли турларига дуч келамиз.

1.5. Мусобақаларда спорт ўйинлари жамоаларини педагогик назорат қилиш.

Илғор тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики спортчиларни маҳоратини ривожлантиришнинг муоммоларидан бири мусобақаларда спортчиларни назорат қилиш тизими ҳисобланади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича педагогик назоратнинг асосий йўналиши ҳисобланади. Уларнинг таъкидлашича ўйинчиларнинг хилма-хиллиги. Мусобақаларда уларнинг жуда кўп ўзига хос илмий хулосаларга асос бўлади.

Ҳозирги кунда ҳар бир ўйинчининг техник тактик жихатдан тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш ва алоҳида қайд этиб боришига эътибор бериляпти (8,10,28).

Қатор тадқиқотчиларнинг фикрича техник-тактик маҳоратини ривожлантиришда унинг ўзининг амплитудасида бажарган ҳаракатларнинг сифати ва миқдори ҳисобга олинади.(4)

Баъзи мутахассисларнинг таъкидлашича жамоанинг мусобақаларда рақиб устидан қозонган ғалабаси, эгаллаган ўрнига қараб жамоанинг техник-тактик жихатидан тайёргарлик ва ўйинчиларнинг маҳоратига баҳо бериш мумкин. Юқорида айтилган фикрга волейбол етакчи мутахассисларидан бири

бўлган Ю.Д Железняк ўз эътирозини Билдирган, унинг такидлашича жамоанинг ўрнида (турнир) жадвалидаги спортчиларнинг махоратига баҳо бериб бўлмайди.

Бир қатор етакчи мураббийлар ўйинчиларни техник-тактик ҳаракатларини ҳисобга олишда магнит лентасига тушунадиган махсус коидалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар.

Кейинчалик ЭХМдан фойдаланиш маъқул деб билдилар. Тажрибада перфолента ёзадиган кодлардан фойдаланиш кенг тарқалган.

Ҳамма жойда ЭХМдан фойдаланиш имконияти бўлмаганлиги сабабли махсус белгилардан фойдаланиш ва уларни ўйин протоколига киритиш оммавий тус олган. Педагогик кузатувда биринчи навбатда хужумкорлик ва рақиб хужмини қайтаришида ўйинчиларнинг ўзаро ҳамжихатлиги ҳисобга олинади.

Полишкис М.С ва бошқалпр махсус қайд етиш усулидан фойдаланиб футболчиларнинг шахсий ва жамоавий ҳаракатларини кузатдилар. Педагогик тадқиқот шуни кўрсатадики, ўйин натижаси гуруҳ тактик ҳаракатларига боғлиқ.

Муаллифларнинг фикрича гуруҳ тактик ҳаракатларини педагогик назорати футболчиларнинг ўйин самарадорлигига баҳо беришида ёрдам беради.

Мулоҳазалардан келиб чиқиб спортчиларнинг техник-тактик жихатдан тайёргарлигини баҳолашда ўйинчи томонидан бажариладиган ҳаракатлар сонига эмас, балки қачон ва қайси керакли ёки кераксиз нуқтага ижро этишга эътибор бериш керак. Голденко Г.И нинг тадқиқодлари анашу муоммога бағишланган.

Ўйин суръати юқори даражада давом этаётган тақдирда айниқса, спортчиларни жиддий педагогик назорат қилиш зарур.

Охирги йилларда спорт оламига маделлаштириш андоза олиш, тенглашиш авж олган. Энг таниқли жамоадан андоза олиш ёки буюк

спортчиларга тенглашиш, уларнинг техник-тактик махоратини ўрганиш, ўйинларни видеодан намоиш этишда мураббийлар кенг фойдаланадилар.

Мусобақаларда гандболчиларнинг қўлга киритган натижаларини Тхорева В.И, В.Г Яцкларни илмий ишларида далилий таҳлил қилинган.

Аҳамиятига кўра қуйидаги тартибда жойлашган “хужумнинг самараси“, “тўпни йўқотиш“, “қарши хужумнинг самараси ва ўйинда тактик усул қўлланиши“, “ўйинчиларнинг тўпни қабул қилиб олиши ва шеригига тўп узатишда йўл қўйган ҳолатларини ҳисобга олиш”.

Футбол бўйича илмий ишларда тайёргарлик даражасини асослаш усулларида бири, мунтазам равишда тактик тайёргарликни назорати ва таҳлили ҳисобланади(9). Бу борада яратилган қўлланмалардан энг яхшиси Голденко Г.И, Козловский В.И ларнинг футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги даражасини ҳисобга олишдир.

Футболчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини аниқлаш бўйича Абдул Х.Ю нинг тадқиқодлари эътиборга молик.

Футболчиларнинг ТТХ ларини аниқлаш ҳамада ҳар бир ўйинчининг жамоанинг қўлга киритган ютуғига қўшган ҳиссаси бўйича ўйиннинг самараси, ўйин коэффицентини аниқлаш бўйича Скоморохов Е.В., Голденко Г.А. илмий ишлар қилганлар.

Қатор мутахассисларнинг фикрича, ҳозир фан олдида турган энг асосий муоммолардан бири турли даврларда спортчиларни тайёргарлик жараёнини маълумотлар билан таъминлаш ҳисобланади. Улар уч муҳим муоммони ечимини зарурлигини кўрсатадилар. Булар машқ жараёни: “мусобақа жараёни” мусобақа ва тайёргарликни оптималлаштириш жараёнидир.

Голденко И.В ни таъкидлашича ўйинчининг техник-тактик махоратини унинг ўйинда кўрсатган фаоллигини белгилайди. Балки у томондан ўйинда бажарилган нозик усуллар шеригига тўп узатиш, орқали тўп узатиш сирли ҳаракатларни белгилайди.

Юқори малакали спортчилар тайёрлашга қаратилган кўп йиллик машғулот жараёнини бошқариш самарадорлиги тўғридан тўғри педагогик назорат, тайёргарлик даражасини мақсадга мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаш масалалари билан боғлиқдир. Ушбу жараёни сифатли ва самарали ташкил қилиш педагогик назоратни услубий ва технологик жиҳатлардан тўғри, муайян спорт тури хусусиятига мос келувчи тестларни танлаш улардан тўғри фойдаланиш, олинган натижаларни аниқ ҳисоблаш ва объектив баҳолашга асосланади.

Тайёргарлик жараёнини бошқариш уч поғонадан иборат бўлади.

- бошқариш объекти ва объект фаолият кўрсатадиган муҳит ҳақида ахборот тўплаш;
- йиғилган ахборотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Бу поғоналар тугалланган циклни ҳосил қилади. Бошқаришнинг мақсадли дастури тўлиқ амалга оширулгунга қадар қайта такрорланаверади (40,42).

Машғулот жараёнини самарали бошқариш учун спортчини яхшироқ баҳолайдиган назорат тестларини танлаш бажариладиган машғулот вазифалари ва машқланганлик ҳолатини ўзгариши ўртасидаги боғлиқликни аниқлаш зарур.

Ҳозирги пайтгача спортчилар тайёргарлигини турли томонларини баҳолаш учун кўпгина тестлар ишлаб чиқилган. Айниқса уларнинг кўпчилиги ҳаракат сифатлари ҳамда техник маҳоратини назорат қилиш учун мўлжалланган (В.М. Зациорский, М.А. Годик.).

М.А. Годик ва муаллифларнинг фикрича тестлаш мувоффақияти камида иккита вазифанинг ҳал этилишига боғлиқ. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қандай ва қанча тестлар танлаб олиниши керак.

Улар тестлаш ўтказилаётган шароитларни жуда муҳум деб ҳисоблайди (40,41).

Тест – бу инсонни ақлий ривожланиши, ирода сифатлари ҳаракат қобилиятлари ва бошқа томонларини аниқлаш учун қўлланиладиган стандарт шаклдаги (сўз орқали ифодаланган расмлар ёки қандайдир, жисмоний машқлар кўринишдаги) вазифадир. Лекин ҳамма назорат машқи ҳам тест бўлавермайди. Ҳар қандай назорат машқи камида иккита талабга жавоб бериши лозим: биринчидан у ишончли бўлиши керак. Ишончлилик тест натижаларининг қайта такрорланиш даражаси билан аниқланади, яни гандболчининг меъёрлар бўйича натижалари такрорий ўлчашларда бир хил чиқиши лозим шунда тестни ишончли деб ҳисоблаш мумкин. Иккинчидан тестнинг энг муҳим хусусияти – бу ахборотлиликдир. Бу дегани шуни ҳар бир муайян тест айнан биз баҳолашни хоҳлаётган сифатни баҳолаши лозим. Масалан агар биз гандболчининг тезкорлигини баҳолаш учун қандайдир тестдан фойдалансак, шунга ишонч ҳосил қилишимиз керак, тест орқали куч ёки чидамлилик эмас балки тезкорлик баҳоланмоқда (24,40).

Педагогик назоратнинг асосий мақсади спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини кузатишдан иборат бўлмасдан, балки асосий баҳолаш мезони, рақибнинг қаршилиги, жамоада шеригини тушуниб ҳаракат қилиш, ўзаро ҳамжихатлиги психик ҳолати, ўйиннинг қизғин ва кескин лаҳзаларида рақибга ва ҳакамларга муносабатини ўрганишдан иборат бўлиши керак.

1.6. Мусобақа фаолиятидаги техника.

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ (38).

Ҳар бир спорт туридаги спорт натижалари кўп сонли усуллар ва ҳаракатларнинг бир тизимига бирлашишидан амалга ошади.

Спортчи техникаси кинематик, динамик, ритмик характеристикали турларига бўлинади.

Техниканинг кинематик характеристикаси фазо вақтда ҳосил бўлади. Уларга фазовий, вақтли характеристикалар киради. Спортчининг гавдаси ва

унинг бўлимларини фазодаги жойланиши ва ҳолати, траекторияси фазовий техниканинг характериدير.

Техниканинг динамикаси характеристикаси спортчи гавдаси аъзоларининг бир-бири билан, атроф-муҳит ва спорт асбоблари билан ўзаро ҳаракатида намоён бўлади.

Техниканинг ритмик характеристикаси спорт машқларида вақт ва фазодаги ҳодисани ҳаракат кучайишини тарқатиш ритм – роционал акцентида ҳосил бўлади. Спортчининг ритм ҳаракати интеграл параметрлар сифатида кўрилади ва спортчининг спорт-техника маҳорати даражасини характерлайди.

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти доимий ва ўзгарувчан спорт тўқнашувлари ҳолатида ўтади. Бундай ҳолатларда спортчилар ғалабага қаратилган турли хил ҳаракатларни қўллайдилар.

Юқори тоифали спортчилар мусобақага қатнашишда ва яхши техникаларни кўрсатишда катта тажрибага эгадирлар. Улар мураккаб конфликтли ҳолатларга яъни, чарчоқ ва гангитувчи омилларга қарамасдан мусобақа босқичларига жавобгар бўладилар ва юқори натижаларни қўлга киритадилар.

Спортнинг техник тури, ҳаракат ва ҳодисанинг махсус тизимидаги диалектик хусусиятларни характерловчи бутунлик дифференциалаш, бир хиллик ҳамда алоҳидалик, мўътадиллик ва вариантлик.

Мусобақа техник фаолиятини ажралиб турадиган хусусиятлари шундаки, яккакурашчилар ва спортчилар (қиличбозлар, боксёрлар, волейболчилар, гандболчилар, футболистлар, хоккейчилар) ўзларининг рақиблари билан восита ёрдамида алоқа қиладилар (33).

1.7. Мусобақа фаолиятининг стратегияси ва тактикаси.

Стратегия – сўзи кенг маънода қўлланилганда, амалиёт фаолиятидаги олий даражадаги билимларни мақсадлар йўналишини маълум қонунлар

реализация қилиш ва шунингдек маълум бир вазифвларни воситалар, йўллар, усуллар орқали ечиш тушунилади.

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброк айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўларок намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларида фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат (38). Умумий қилиб айтганда, тактика стратегияга бўйсунди.

Спортчиларнинг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар, ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳақозолар, ҳақидаги билимларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукаммал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш. Саломов.Р.С (38).

Стратегия тайёргарликнинг умумий қонуниятларини ва спортда мусобақаларни боришини аниқлайди. Стратегия, тайёргарлик вариантларини ва мусобақаларни боришини, алтернатив шакллариини, натижага эришишдаги восита ва усулларни ҳисобга олади.

Спортнинг стратегик тайёргарлиги билан мусобақа стратегия фаолиятини фарқлаш керак.

Тайёргарлик стратегияси алоҳида йирик мусобақаларда ва мусобақа стратегиясида қуйидагиларни ҳисобга олиш керак.

- алоҳида спорт туридаги кутилаётган рақобатнинг ривожланиш даражаси;

- олий тоифадаги спортчилар тайёргарлик анъаналарининг спорт ютуқларига эришиш даражаси;

- материал базасининг ҳолати (замонавий спорт анжомлари, инвентар ва ускуналар, аппаратлар сони);

- малакали мутахассислар мавжудлиги (мураббийлар, ташкилотчилар, илмий ва тиббиёт ишчилари, хизмат қилувчи персоналлар);

- терма команданинг номзодлар таркиби, уларнинг малакасини даражаси, мусобақа тажрибаси ва етакчининг мавжудлиги;

- тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва тизим ҳақида замонавий билимлар, тайёргарликнинг асосий томонларини натижали амалга оширишдаги воситалар ва усуллар, машғулот ва мусобақа юқламасининг оптимал динамикаси;

- тайёргарлик даражасининг илмий - методик ва тиббиёт билан таъминланиши;

Мусобақа фаолиятининг тактикаси деганда, тактик ходисаларда техник усулларни қўллаш, беллашув вазифаларини ечиш учун мусобақа қоидаларидаги тайёргарликнинг ижобий ва салбий характерларини ва муҳит ҳолатини ҳисобга олган ҳолда мақсадга йўналтириш услуби деб тушунилади.

Ҳар бир спорт туридаги тактик вазифаларни ечиш усули ўзига хос ва мусобақа қоидаларига, спорт техникасини хусусиятларига, спорт турининг анъанавийлигига, спортчининг тажрибасига боғлиқ. Тактиканинг хусусияти аниқланган спорт турига ва мусобақалашувнинг ўзига хослигига кўра индивидуал, гурухлашган ёки командалари бўлиши мумкин.

Спортчи фақат рақиб жамоа билан муносабатда бўлмай, балки жамоадаги шериклари билан ҳам ҳамжиҳат бўлиши керак.

Гандболчилар тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб тизимлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик уларга қай даражада

ривожланганлигига беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Рақиб томоннинг малакаси ҳамда индивидуал томонлардан ташқари, тактик алгоритмли ваэвристикали бўлиши мумкин.

Алгоритмли тактика – аввалдан режалаштирилиб ва амалга ошириши керак бўлган ҳодиса. Ўйин давомида спортчилар доимо рақиб жамоага нисбатан ҳаракатчан бўлиши керак. Бундай ҳолатларда спортчилар ҳаракатини олдинроқ режалаштириб, техник-тактикани аниқлаб, тез ҳаракат қилади.

Эвристикали тактика – спортчининг якка курашда пайдо бўлган ҳолатга боғлиқ таъсирида кўрилади. Баъзан мусобақаларда муруккаб ҳодисалар кутилмаганда содир бўладики. Спортчи бунга тайёр бўлмай қолади.

Бундай ҳолатларда спортчи дарров ҳолатни тушуниб, унга ҳаракат қилиши керак. Бу эса ҳаракатнинг энг мураккаб варианты ҳисобланади.

Спортдаги ҳамма ҳаракатлар тайёргарликка, ҳужум қилишга, ҳимоя қилишга қаратилади. Ҳаракатларнинг тактик йўналиши ҳақиқий ёки қалбаки бўлиши мумкин.

Спортда тактик ҳаракат анъанавий ёки янги бўлиб, спортчиларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мураббий томонидан ишланади.

Спорт мусобақалари жараёнида рақиблар билан бўлган беллашувда доим ахборот алмашиб турилади. Ҳар бида спорт қатнашчиси рақибларга нисбатан ҳақиқатни яширади ёки ёлғон маълумот беради. Ниқобланишнинг ҳақиқий нияти, ёлғондан тайёрланиш, ёлғондан ҳужум қилиш ёрдамида рақиб томон тасаввурини ўзгартириш. Бу эса мусобақа фаолиятининг ҳимояланиши тактикаси ҳисобланади (33).

1.8. Спортчиларнинг техник тайёргарлиги ва унинг психологик хусусиятлари тўғрисида умумий тушунча.

Спорт мусобақаларида спортчининг зарурий техник тайёргарлигисиз мувофақиятга эришиб бўлмайди. Мазкур спорт турининг таркибига кирувчи хатти-ҳаракатларни бажарар экан, (белгиланган масофага югуриш, жойдан сакраш ва югуриб келиб сакраш, турникда ёки параллел бурусларда гимнастик комбинатцияларни бажариш, диск ёки найза улоқтириш баскетбол ўйинида тўпни саватга тушириш, футболда дарвозани нишонга олиш, гандболда дарвозага тўп отиш, боксда рақибга зарба етказиш ёки рақиб томонидан берилаётган зарбага нисбатан ҳимоя чораларини кўриш, ва ҳоказолар), спортчи бу ҳаракатларни бажариш учун энг натижавий ҳаракат ва усуллардан фойдаланиш керак. Ана шундай тўғри усулларнинг мажмуаси ушбу спорт бўйича техникани ташкил этади.

Спортчиларни техник тайёрлаш дейилганда муайян спортларда техник усулларни эгаллаш ва уларни такомиллаштиришдан иборат педагогик жараён тушунилади.

Спорт малакаларининг техник усуллари ҳар хил спорт турларида турлича психологик структура, яъни тузилишга эга бўлади. Айрим спорт турларида, масалан, гимнастикада бу хатти-ҳаракатлар гарчи уларни бажариш спортчидан жуда каттажисмоний куч ишлатилишини талаб этса-да, энгил бажарилиши ва ташқи томондан қараганда ҳақ бир зўриқишларсиз адо этилиши зарур.бунда спортчининг диққат-эътибори ўз хатти-ҳаракатларини техник жиҳатдан тўғри бажаришга қаратилади. Бунга эса улардаги проприоцептив, мускул-ҳаракат ва вестибуляр сезгиларнинг юқори даражадаги ривожлантирилиши натижасида эришилади. Ташқи предметларнинг ўзига хослигини идрок этиш, ўз вақтида ва аниқ равишда уларга нисбатан реакция билдириш гимнастика техникасида ёрдамчи аҳамиятга эга.

Машқлар техникасини эгаллаш ўз мазмунига кўра спорт ҳаракатлари малакасини эгаллашдан иборат.

Шунинг учун ҳам спотчиларни техник тайёрлашнинг марказий психологик муаммоси бу – ҳаракат малакаларини шакиллантириш ва уларнинг ишлата билиш малакасидан иборатдир.

Ҳаракат малакалари дейилганда нималар тушунилади? Ҳаракат малакалари дейилганда машқлар жараёнида маълум муакаммаллик даражасига етказилган, тез, аниқ ва вақтни тежаган ҳолда юқори сифат ва миқдорий натижа билан бажариладиган яхлит ҳаракат тушунилади.

Юқоридаги таърифдан келиб чиқиб айтиш мумкинки, малакаларга қуйидаги хусусиятлар хосдир:

1. Ҳаракатларни аниқ бажариш, яъни хатоларга йўл қўймаслик.
2. Ҳаракатларни бажаришдаги енгиллик, бу қўшимча зўриқишлар, ортиқча куч сарфлашнинг йўқлиги билан боғлиқ.
3. Мукаммалликка эришилган ҳаракатлар тез бажарилади.
4. Малакалар ҳамиша яхлитлик характериға эға бўлади.

Физиологик механизми бўйича малакалар динамик ҳаракат стереотипларидан иборатдир. Улар фаолиятдаги борлиқнинг биринчи ва иккинчи сигнал тизимлари орасидаги ўзаро муносабатлар асосида шакилланади.(14).

1.9. Спортчиларнинг тактик тайёргарлигига психологик тавсиф.

Спортдаги тактка бу мусобақа вазифаларига мувофиқ тарзда техник усулларни қўллаш йўллари мажмуидан иборатдир. У спортчи (жамоа) нинг куч ва имкониятларини мақсадли равишда амалға ошириш ва бунда рақибнинг камчиликлари, хатоларидан самарали самарали фойдалана олишға йўналтирилгандир. Мусобақалардаги курашлар жараёнида ҳар бир спортчи ўзининг муайян тарзда ўзгариб борувчи хатти-ҳаракатлар тизимиға ёки йўналишиға эға бўлади ва бу йўналишнинг асосий мақсади ўз ниятларини имкон қадар сир тутиб, мусобақада қўйилган вазифоларни муваффақиятли ҳал этиш шароитларини яратишдан иборатдир.

Спортдаги тактикани муваффақиятли эғаллаш учун қуйидагилар зарур бўлади:

1. Муайян спорт турига хос тактика тўғрисида махсус назарий билимлар.
2. Муайян спорт тури техникасини мукаммал эгаллаш малакаси.
3. Ўз билим, ва малакаларини тактик режага мувофиқ фойдалана билиш кўникмаси.
4. Ўз миқёси, иштирокчилар таркиби ва бошқа шароитларга кўра бир-биридан фарқланувчи мусобақаларда ўз билим кўникма ва малакаларидан фойдаланиш тажрибаси.

Тактиканинг моҳияти мусобақаларда янада юқорироқ натижаларни кўлга киритиш ёки рақиб устидан ғалаба қозониш учун ҳар бир спорт тури учун хос бўлган ҳаракатлар техникасидан, спортчиларнинг жисмоний ва психик имкониятларидан оқилона фойдаланишдан иборатдир.

Тактик ҳаракатларнинг, шунингдек мусобақалашув учрашувларини олиб боришнинг айрим жиҳатлари бевосита изчил равишда ўзгариб турувчи тактик вазифаларни ҳал етишга қаратилган хатти-ҳаракатлар жараёнида амалга оширилади. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатлар тактик ҳаракатлар деб аталади. Унинг асоси бўлиб қуйидагилар хизмат қилади:

- Муайян спорт турига хос тактика тўғрисида махсус назарий билимлар (масалан, футболда – ўйинни олиб бориш тизимлари ҳақидаги билимлар; узоқ масофага югуришда – кучни тақсимлаш тўғрисидаги билимлар шунингдек, югуриш сурати тўғрисидаги билимлар);
- Муайян спорт тури учун хос бўлган техникани мукаммал равишда эгаллаш малакаси, ҳамда конкрет тактик ҳаракатлар комбинацияларини ўзлаштириш;
- Ўз билим ва малакаларинидан умумий тактик режага асосан ва мусобақалашув жараёнларининг доимий ўзгариб турувчи шароитларига мувофиқ тарзда фойдалана олиш; эркин шароитда ҳам, (тактик режани тузиш чоғида, мусобақадаги иштирокнинг таҳлили жараёнида) кучли зўриқиш остида ўтадиган мусобақалар жараёнида ҳам ўйлаб иш тутиш ва мустақил ташаббускорлик билан ҳаракатланиш;

- Ўз миқёси, иштирокчилар таркиби ва бошқа шароитларга кўра бир-биридан факланувчи мусобақаларда ўз билим кўникма ва малакаларидан фойдаланиш тажрибаси, кабилар.

Ҳар хил спорт туридаги тактика ўзаро фарқланади. Бу эса мусобақалашув жараёнидаги специфик, обектив шарт-шароитлар билан боғлиқ бўлади.

Шу сабабли ҳам спорт турларида тактиканинг ўзига хос психологик тайёргарлиги мавжуд.

Спортўйинларида тактик режаларни ишлаб чиқиш жуда ҳам мураккабдир. Зеро спорт ўйинларидаги тактик режани жамоавий хатти-ҳаракатларни, конкрет индивидуал вазифаларни ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқиш керак бўлади. (14).

1.10. Боб бўйича хулоса.

Спорт ўйинлари бўйича ниҳоятда кўп асарлар яратилган. Илмий мақолалар, изланишлар олиб борилганига қарамасдан ечилмаган муоммолар ҳам мавжуд. Улардан асосийси спорт машғулотлари, мусобақага тайёргарлик даврида, жадвали тўғиз тузилган турнирларда техник-тактик жиҳатдан тайёрлашнинг нозик томонларини ўрганиш ва педагогик назорат қилиш ҳамда такомиллаштириш зарур.

Адабиётлар таҳлили ва илғор тажрибаларнинг натижасига кўра ҳозирги кунда энг асосий жиҳатлардан бири бўлиб, бу ўқув-машғулотларидаги юкламаларни берилишини ҳамда мусобақа фаолиятига мос келишини таъминлаш масалаларидан бири ҳисобланади. Бу мураккаб жараён бўлиб чуқур билимни талаб этади.

Адабиётларни умумлаштиришда 1980-1990 йиллардаги гандболчилардан, бугунги гандболчиларнинг техник-тактик томонларида фарқ борлиги, ҳозирги ўйин услуби анчагина ўсганлигини англатади.

Гандболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини самарали бошқариш учун, олиб бориладиган жараённи комплекс тарзда назорат қилиш кераклигини англатади.

Гандболчиларни мусобақа фаолиятини ўрганиш билан бирга, уларни ўқу- машғулот жараёнини ўрганиш ҳам тавсия этилади. Чунки юқорида айтилганидек, мусобақа ва ўқув машғулотлари жараёнлари ҳам ўзаро бири билан боғлиқ ликда бўлади.

Педагогик назоратнинг асосий мақсади спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини кузатишдан иборат бўлмасдан, балки асосий баҳолаш, ўзаро ҳамжихатлиги меъзони, рақибнинг қаршилиги, жамоада шеригини тушуниб ҳаракат қилиш психик ҳолати, ўйиннинг қизгин ва кескин лаҳзаларида рақибга ва ҳакамларга муносабатини ўрганишдан иборат бўлиши керак.

Мулоҳазалардан келиб чиқиб спортчиларнинг жисмоний техник-тактик жихатдан тайёргарлигини баҳолашда ўйинчи томонидан бажариладиган ҳаракатлар сонига эмас, балки қачон ва қайси керакли ёки кераксиз нуқтага ижро этишга эътибор бериш керак.

Гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини тарбиялашда, учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи муҳимдир.

Охирги йилларда спорт оламига моделлаштириш андоза олиш, тенглашиш авж олган. Энг таниқли жамоадан андоза олиш ёки буюк спортчиларга тенглашиш, уларнинг техник-тактик маҳоратини ўрганиш, ўйинларни видеодан намоиш этишдан мураббийлар кенг фойдалансалар мақсадга мувофиқдир.

Жаҳон гандболи мутахассисларининг эътироф этишича, бугунги давр гандболчиларини мувоффақиятли ўйин кўрсатишида ва жамоасининг ғалабасини таъминлашда қуйидаги хислатларга эга бўлишини талаб этади.

1. Ҳар бир гандболчининг ўйинни охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши.

2. Гандболчиларнинг майдонда, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиши.

3. Техник-тактик ҳаракатлар, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлиги мукаммал даражада бўлиши.

4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан узатиш, дарвозага зарбаларни тўғри йўналтира олиш ва бошқа техник усулларни беҳато бажариши керакдир.

Демак гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг мусобақа фаолияти характерени ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини шундай ташкил қилиш керакки, бунда гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик маҳоратини такомиллаштиришга асос бўлади.

II. БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛИЙ ВА УСЛУБИЙ ЕЧИМИ.

2.1. Тадқиқот мақсади, вазифалари, ечим йўллари.

Тадақиқотнинг мақсади: Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва махсус тестлар асосида техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш, ҳамда такомиллаштириш воситаларини ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш.

Тадақиқот вазифалари: Юқорида кайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида тадақиқот олиб борилди.

1. “АНДИЖОН ОЗК” ҳамда “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг машғулотларида техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш жараёнини ўрганиб чиқиш.

2. Тестлар ёрдамида гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини баҳолаш.

3. Машғулот ва мусобақа фаолиятини таҳлили асосида гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини самарадорлигини аниқлаш.

Тадақиқотнинг усуллари:

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили.

2. Педагогик назорат.

3. Математик статистик услуб.

2.2. Илмий адабиётлар таҳлили.

Илмий адабиётларни умумлаштириш ва таҳлил қилишда гандболчиларни жисмоний тайёргарликни ошириш, тарбиялашда кўпгина мутахассислар томонидан изланишлар, тадақиқотлар олиб борилганини биламиз. Адабиётларни умумлаштиришда 1960-1970 йиллардаги гандболчиларда, бугунги гандболчиларнинг жисмоний, техник-тактик томонлама фарқ борлиги, ҳозирги уйин услуби анчагина ўсганлигини аниқладик.

Жаҳон гандболи мутахассисларнинг эътирофича, бугунги давр гандболчиларини муваффақиятли ўйин кўрсатишда ва жамоасини галабасини таъминлашда қуйидагича ҳислатларга эга бўлишни талаб этади:

1. Ҳар бир гандболчининг ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши.

2. Гандболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиши.

3. Техник-тактик ҳаракатлари, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлиги мукаммал даражада бўлиши.

4. Ўйин давомида тўпни жамоадoshiга аниқлик билан узатиш, дарвозаларга зарбаларни тўғри йўналтира билиши ва бошқа техник усулларни беҳато бажариши керакдир.

2.3. Мусобақаларни педагогик назорат қилиш.

Таҳлил асосида ўйинчиларнинг ҳужумда амалга оширилган техник-тактик ҳаракатлари ва уларнинг шеригига тўпни аниқ ошириш, рақибини чалғитиш, рақиб дарвозаси томон йўналтирилган зарбаларни қуйидаги белгилар билан белгиланади.

- **(+А.3)** Аниқ зарбалар;
- **(+Х.3)** Хато зарбалар;

Аниқлик киритиш учун қуйидаги схемадан фойдаланилди.

- **(+О)** – олис масофадан йўналтирилган аниқ зарба;
- **(+Ў)** – ўртадан йўналтирилган аниқ зарба;
- **(+Я)** – яқиндан йўналтирилган аниқ зарба;
- **(+А)** – айлантириб йўналтирилган аниқ зарба;
- **(+Ч)** – рақибни чалғитиб йўналтирилган зарба;
- **(+Қ.Х)** – қарши ҳужумда йўналтирилган аниқ зарба.

Юқорида кўрсатилган белгилардан ташқари ўйин вақтида спортчилар томонидан амалга оширилган аниқ ва ноаниқ зарбаларни ҳисобга олиш учун қуйидаги қўшимча белгилардан фойдаландик.

ТУГ – туп узатишдан кейин гол бўлган.

Т – тўп дарвоза устунига тегиб қайтди.

Х – хато зарба.

Д – дарвозабон ушлаб ўолди.

УТ – узоқ масофадан узатилган тўп дарвоза тўсинига тегиб қайтди.

УД – узоқдан йўналтирилган тўпни дарвозабон қайтарди.

УБ – узоқдан йўналтирилган тўп блока тегиб қайтди.

ХК – тўпни қабул қилганда хатоликка йўл қўйилди.

ТЮ – тўп билан югурганда хатога йўл қўйди.

2.4. Математик статистик услублар.

Тадқиқот давомида қайд этилган индивидуал натижалар умумлаштирилди ва Windows Ecsel компьютер дастури асосида статистик таҳлилдан ўтказилди.

Жумладан қуйидаги статистик кўрсаткичлар миқдори аниқланди.

- Х ўртача арифметик кўрсаткич
- V вариация коэффиценти(%)
- Р кўрсаткичлар фарқининг ишончилиги

2.5. Тадқиқотни ташкилий ва услубий ечими.

Тадқиқот уч босқичда, 2014-2015 йиллар давомида олиб борилди.

Биринчи босқич 2014-йилнинг март апрель ойида муаммонинг назарий томонлари таҳлил қилинди ҳамда илмий изланишлар натижасида муаммонинг ҳозирги ҳолати аниқланди ва зарур бўлган томонлари устида ишлаш аниқланди.

Иккинчи босқич 2014-йилнинг май ойидан октябрь ойигача бўлган муддатда педагогик тажрибаларнинг мақсади, машғулот ва мусобақалар жараёнида гандболчиларни техник-тактик маҳоратини ошириш устида ишлашнинг меъёрлари ўрганилди шу мақсад йўлида Ўзбекистон Миллий чемпионати олий лига ўйинлари таҳлили асосида тажриба олиб борилди.

Учинчи босқич 2015-йилнинг март ойида “АНДИЖОН ОЗК” ҳамда “СКИФ” гандбол жамоаларининг мусобақа фаолиятидаги техник-тактик ҳаракатлари назорат қилиш орқали тадқиқотнинг якуний натижалари олинди.

Бу босқичда тадқиқот давомида олинган натижалар, гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таҳлил қилинди ва амалий тавсиялар берилди.

2.6. Боб бўйича хулоса.

Бизнинг фикримизча, ўз олдиларига энг муҳим ва бевосита вазифа қилиб ижодий ўйин фикрлашининг ривожланишини қўйган воситалар ва услублар таъсирининг алоҳида гуруҳини ишлаб чиқиш керак.

Агар тактик тайёргарлик функционал тизимлар назарияси нуқтаи назардан кўриб чиқилса, унда у спортчининг махсус хотирасини бойитишда жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Спортчи ўзлаштирган олдинги таажрибалар қабул қилинган вазиятни аниқроқ баҳолашга ва уни тасниф қилишга имкон берадиган кўрсатмалар вазифасида келади, шунингдек ушбу лаҳзаларда спортчи фаолиятининг асосланишини аниқлашга имкон беради.

Тактик тайёргарликнинг ёрдамчи вазифасига эътиборингизни қаратар эканмиз, ўйлашимизча махсус рухий тайёргарликни биринчи ўринда қўйиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Рухий тайёргарлик доирасида тезкор фикрлашни ривожлантириш, бизнинг фикримизча мантиқий далладир. Агар спорт психологияси спортчиларнинг тезкор фикрлашлари хусусиятларини ўргатиш билан шуғулланса, унда психологик тайёргарлик ва хусусиятнинг мустаҳкамлиги ва ривожланиш воситаларини ишлаб чиқариш билан шуғулланиш керак.

Иш шу билан қийинлашадики, баъзи мутахассислардан ташқари спортчиларнинг психологик ва ахлоқий ирода тайёргарликлари орасида кенглик белгисини қўядилар. Уларнинг тушунчасида психологик тайёргарликнинг бутун фаолияти спортчининг иродасини ҳис туйғуларини ва ижтимоий тарбиясини амалга оширишдан иборатдир.

Бу эса ахлоқий ирода тарбиясининг аҳамиятини инкор қилмай, камситмай спортчининг касбий фаолиятида керак бўладиган психологик тарбиясига эътиборимизни кўпроқ қаратамиз.

Агар спортчи руҳиятига ахлоқий-ирода тайёргарликнинг таъсирини таҳлил қилсак, унда спортчининг ўйиндаги асосий фаолиятининг яратилишига муайян бир тарзда таъсир қилишини фарз қилиш адолатли бўлади.

Албатта махсус психологик тайёргарлик билан бир қаторда жисмоний ва техник тайёргарликни унутмаслик зарур.

Ҳар қандай тизимнинг фаолияти самарадорлигини субъект ривожланиши даражаси каби объектини ҳам белгилангани учун, машқ жараёнининг муайян бир босқичида тайёргарликнинг бу турларини уйғунликда қўллаш зарур.

Номлари қайд этиб ўтилган ориентирлаш турлари ва қарор қабул қилиш турлари орасидаги асосий фарқни таъкидлаб, шуни айтиб штиш керакки, спорт ўйинлари бўйича мутахасисларнинг қатта бир гуруҳи ўйинчиларнинг тезкор фикирлашини тактик тайёргарлик воситалари билан ривожлантиришга ҳаракат қиладилар, деган фактга айтиб шу фарқларни билмасликлари сабаб бўлади. Худди ана шу ҳақда футбол соҳасидаги машҳур мутахасис Э.Бетти шундай деган эди: “тажрибали мураббий ўйинчига 100 дан ортиқ турли ҳаракатлар йиғиндисини таклиф таклиф қилиш мумкин, аммо ўйинда уларнинг ҳар бири ўзи қарор қабул қилади”.

Ориентирлашнинг комплекс ривожланишини ўз вазифаси қилиб тасвирланган “махсус тайёргарликни” қўяди.

Хулосада тезкор фикирлашни ривожлантиришнинг воситалари ва услублари ҳақида гапирар эканмиз, тезкор назорат воситаларни ишлаб чиқишнинг зарурлиги ҳақида айтиб ўтмасак бўлмайди.

Айнан шу воситалар “мураббий-спортчи” тизими фаолиятида қайтиш алоқаси учун имкон туғдирадилар ва юқори малакали спортчилар тайёргарлигини янада сифатлироқ бажаришга имкон берадилар.

III. БОБ. ТАДҚИҚОТ ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ.

3.1. Мусобақа жараёнида гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини баҳолаш.

Мусобақа фаолияти жараёнида алоҳида ва гуруҳли техник-тактик ҳаракатлар қайд этилади. Ҳужумда ўйинчилар бир-бирларига тўп узатишлари, рақиб ўйинчиларини гуруҳ бўлиб ёки индивидуал тарзда алдаб ўтиш, ҳар-хил комбинациялар ташкил этиш ва дарвозага тўп отиш каби ҳаракатлар қайд этилади.

Жамоанинг техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлиги коэффиценти умумий қабул қилинган услубият асосида аниқ бажарилган усулларни уларнинг умумий миқдориغا нисбатда олиб ҳисобланди.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек гандболчилар ҳужумда самарали ҳаракат қилиши, тўпни олиб юриши, тўпни узатиши ва бошқа техник тактик усулларни бажариш, ҳар қандай жамоага бимунча қийинчилик туғдиради. Ҳужумчиларнинг рақиб ҳимоя зонасида ҳаракат қилишлари гандбол мутахассислари томонидан катта вазифани бажаришларни эътироф этишган.

Гандболчилардан ҳар бир ҳужумни уюшқоқлик билан ташкил этиш ва техник-тактик ҳаракатларни аниқ ижро этган ҳолда ҳужумларни самарали яқунлаш талаб этилади. Агарда улар ташкил этган ҳужумларини гол билан яқунлай олмасалар аксинча ўз дарвозаларидан тўп олиб чиқишлари эҳтимолдан ҳоли эмас.

Биз тадқиқотимиз мақсад ва вазифаларини амалга ошириш учун “СКИФ” жамоасининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини ўрганиб чиқдик ҳамда самарадорлигини назорат қилдик ва натижалар қуйидаги жадвалда акс эттирилган. Гандболда кўп марталаб жамоа бўлиб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Гандболда техника билан тактика бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш

усули, тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керак ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккуридан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга ошириляётганда эса у техник маҳоратини намоиш қилади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Хужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни муваффақият қозониш кўпинча унинг охириг натижасига боғлиқ бўлади. Хужумнинг мутлоқо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршилиқни енгилдир. Ҳозирги кунда гандболда хужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий гандболда ҳимоядан хужумга ўтиш тезлиги, тактик “комбинация”ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қисқарқди.

Биз тадқиқотимиз давомида, “СКИФ” жамосининг хужум самарадорлигини қай даражада еканлигини аниқлаш мақсадида, Ўзбекистон чемпионати III-турида олий лиганинг “СКИФ” ва “Андижон ОЗК” жамоаларининг ўзаро учрашувидаги хужум самарадорлигини кузатдик ва жамоаларнинг натижалари қуйидагича (1-жадвал).

Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларининг хужум самарадорлиги. (тадқиқотдан олдин).

1-жадвал.

№	Жамоалар	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффиценти
1.	“СКИФ”	874	741	133	84,7
2.	“Андижон ОЗК”	843	694	149	82,3

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Жадвалда қайд этилган натижаларни таҳлил қилар экамиз “СКИФ” жамоаси бир учрашувда 874 та техник-тактик ҳаракат қйд этган бўлиб унинг самарадорлиги 84,7 % ташкил этди, “Андижон ОЗК” жамоасининг натижалари 843 та техник-тактик ҳаракат, самарадорлиги 82,3 % ташкил этди.

Жамоаларнинг натижаларини ўзаро солиштирадиган бўлсак “СКИФ” жамоасининг ҳужум самарадорлиги “Андижон ОЗК” жамоасининг ҳужум самарадорлигидан 2,4 % га юқори эканлигини кузатишимиз мумкин. Ушбу натижаларга асосланиб, “СКИФ” жамоасининг ҳужум самарадорлигини яхши деб баҳолашимиз мумкин.

Жамоаларнинг ҳужум самарадорлигини қай даражада ривожланаётганлигини аниқлаш мақсадида иккала жамоаларнинг ўзаро учрашуви 6 ойдан сўнг такрор назорат қилинди ва натижалар қуйидагича (2-жадвал).

Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларининг ҳужум самарадорлиги. (тадқиқотдан кейин).

2-жадвал.

№	Жамоалар	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициенти
1.	“СКИФ”	903	779	124	86,2
2.	“Андижон ОЗК”	850	705	145	82,9

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Юқоридаги жадвални қисқача таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоасининг ҳужум самарадорлиги, тадқиқотдан олдингига нисбатан 1,5 % га ўсганлигини кузатдик. “Андижон ОЗК” жамоасининг ҳужум самарадорлиги эса 0,6 % га ўсган. Ушбу натижаларга асосан “Андижон ОЗК” жамоасининг ҳужум самарадорлигини қониқарсиз деб баҳолашимиз мумкин.

3.2. Гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш.

Мусобақа фаолияти жараёнида алоҳида ва гуруҳли техник-тактик ҳаракатлар қайд этилади. Хужумда ўйинчилар бир-бирларига тўп узатишлари, рақиб ўйинчиларини гуруҳ бўлиб ёки индивидуал тарзда алдаб ўтиш, ҳар-хил комбинациялар ташкил этиш ва дарвозага тўп отиш каби ҳаракатлар қайд этилади.

Жамоанинг техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлиги коэффиценти умумий қабул қилинган услубият асосида аниқ бажарилган усулларни уларнинг умумий миқдorigа нисбатда олиб ҳисобланди.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек гандболчилар хужумда самарали ҳаракат қилиши, тўпни олиб юриши, тўпни узатиши ва бошқа техник тактик усулларни бажариш, ҳар қандай жамоага бирмунча қийинчилик туғдиради. Хужумчиларнинг рақиб ҳимоя зонасида ҳаракат қилишлари гандбол мутахасислари томонидан катта вазифани бажаришларни эътироф этишган.

Гандболчилардан ҳар бир хужумни уюшқоқлик билан ташкил этиш ва техник-тактик ҳаракатларни аниқ ижро этган ҳолда хужумларни самарали яқунлаш талаб этилади. Агарда улар ташкил этган хужумларини гол билан яқунлай олмасалар аксинча ўз дарвозаларидан тўп олиб чиқишлари эҳтимолдан ҳоли эмас.

Биз тадқиқотимиз мақсад ва вазифаларини амалга ошириш учун “СКИФ” жамоасининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини ўрганиб чиқдик ҳамда самарадорлигини назорат қилдик ва натижалар қуйидаги жадвалда акс эттирилган.(3-жадвал).

**“СКИФ” жамоаси гандболчиларининг бир учрашувда қайд этган
хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари. (тадқиқотдан олдин).**

3-жадвал.

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизик ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
		УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ
	Баजारилган ҳаракатлар	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ
1.	Тўпни илиш	32	25	7	48	41	7	124	115	9	126	119	7
2.	Тўпни узатиш	35	28	7	47	43	4	119	112	7	122	114	8
3.	Алдаб ўтиш	18	15	3	14	10	4	23	17	6	29	21	8
4.	Тўп отиш	26	14	12	15	12	3	20	13	7	23	15	8
5.	Тўпсиз ўйнаш	12	8	4	7	4	3	11	9	7	13	11	2
6.	Жами	123	90	33	131	110	21	297	266	36	313	280	33
7.	Умумий самарадорлиги	73,1			83,9			89,5			89,4		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Юқоридаги жадвалда қайд этилган натижаларнинг қисқача таҳлил қиладиган бўлсак жамоанинг хужум самарадорлиги қуйидагича акс этмоқда, жамоанинг чизик ўйинчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 73,1 %, бурчак ўйинчиларининг хужум самарадорлиги эса 83,9 %, ярим ўрта ўйинчиларининг хужум самарадорлиги 89,5 %, марказ ўйинчиларининг хужум самарадорлиги эса 89,4 % натижаларни ташкил эмоқда. Таҳлил натижаларга кўра жамоанинг хужум самарадорлигига асосан марказ ва ярим ўрта ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларининг кўпроқ нафи текган.

Биз тадқиқотимиз сўнгида яъни 6 ойдан сўнг 2015-йил 9-16 март кунлари ўтказилган гандбол бўйича Ўзбекистон чемпионати 1-тур учрашувларида жамонинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такроран баҳоладик ва натижалар қуйидагича акс этган (4-жадвал).

“СКИФ” жамоаси гандболчиларининг бир учрашувда қайд этган ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари. (тадқиқотдан кейин).

4-жадвал.

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизик ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
		УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ
	Бажарилган ҳаракатлар	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ
1.	Тўпни илиш	36	27	9	50	44	6	127	118	9	129	123	6
2.	Тўпни узатиш	37	29	8	49	46	3	122	117	5	125	120	5
3.	Алдаб ўтиш	20	17	3	15	12	3	26	20	6	32	26	6
4.	Тўп отиш	28	17	11	17	13	4	21	15	6	25	17	8
5.	Тўпсиз ўйнаш	13	10	3	9	5	4	13	10	3	16	13	3
6.	Жами	134	100	34	140	120	20	309	280	29	327	299	28
7.	Умумий самарадорлиги	74,6			85,7			90,6			91,4		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

“СКИФ” жамоасининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари тадқиқотдан кейинги қайд этган натижаларини таҳлил қилар эканмиз натижалар қуйидагича акс этмоқда, тадқиқотдан кейин жамоа гандболчилари яъни чизик ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 1,5 % га ўсган, бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-

тактик ҳаракатлари самарадорлиги 1,8 % га, ярим ўрта ўйинчиларида бу кўрсаткич 1,1 % га, марказ ўйинчиларида эса 2 % га яхшиланган.

Ушбу натижаларни ўсишига, биз жамоанинг машғулот дастурига киритган машқлар ва воситалар муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг бир учрашувда қайд этган ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари. (тадқиқотдан олдин).

5-жадвал.

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизиқ ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
		УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ
	Бажарилган ҳаракатлар	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ
1.	Тўпни илиш	29	24	5	45	38	7	122	111	11	121	110	11
2.	Тўпни узатиш	31	25	6	46	38	8	115	109	6	117	108	9
3.	Алдаб ўтиш	16	13	3	12	9	3	22	15	7	27	18	9
4.	Тўп отиш	23	11	14	16	10	6	19	11	8	20	12	8
5.	Тўпсиз ўйнаш	11	7	4	5	3	2	10	8	2	11	8	3
6.	Жами	110	80	30	124	98	26	288	254	34	296	256	40
7.	Умумий самарадорлиги	72,7			79,0			88,1			86,4		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг бир учрашувда қайд этган ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қуйидагича акс этмоқда, чизиқ ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 72,7 % ни, бурчак ўйинчилариники эса 79,0 % ни, ярим ўрта ўйинчилариники эса 88,1 % ни, марказ ўйинчиларида бу кўрсаткич 86,4 % ни ташкил этмоқда.

**“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг бир учрашувда қайд этган
хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари. (тадқиқотдан кейин).**

6-жадвал.

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизик ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
		УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ	УБ	АБ	НБ
	Бажарилган ҳаракатлар	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ	Ҳ
1.	Тўпни илиш	25	23	2	43	39	4	126	109	17	120	108	12
2.	Тўпни узатиш	29	22	7	48	37	9	113	109	4	119	107	12
3.	Алдаб ўтиш	13	10	3	13	7	6	24	15	9	29	18	11
4.	Тўп отиш	21	9	12	17	9	8	21	10	11	22	13	9
5.	Тўпсиз ўйнаш	10	5	5	6	3	3	12	9	3	13	8	5
6.	Жами	98	69	29	127	95	30	296	252	44	303	254	49
7.	Умумий самарадорлиги	70,4			74,8			85,1			83,8		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Жамоанинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг тадқиқотдан кейинги қайт этган натижаларининг таҳлили қуйидагича акс этмоқда, жамоанинг чизик ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 2,3 % га тушиб кетган, бурчак ўйинчиларининг кўрсатгичи 4,2 % га, ярим ўрта ўйинчиларининг кўрсатгичлари 3% га, марказ ўйинчиларининг натижалари эса 2,6 % га ёмонлашгани кузатилди.

Бунга сабаб жамоанинг ўтиш давридаги мусобақа фаолиятига тайёргарлигида ҳужум тайёргарлигига эътибор кам бўлган.

3.3. Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш.

Юқори малакали спортчилар тайёрлашга қаратилган кўп йиллик маўғулот жараёнини бошқариш самарадорлиги тўғридан тўғри педагогик назорат, тайёргарлик даражасини мақсадга мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаш масалалари билан боғлиқдир. Ушбу жараёни сифатли ва самарали ташкил қилиш педагогик назоратни услубий ва технологик жihatлардан тўғри, муайян спорт тури хусусиятига мос келувчи тестларни танлаш улардан тўғри фойдаланиш, олинган натижаларни аниқ ҳисоблаш ва объектив баҳолашга асосланади.

Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатларини куйидагича белгилаш мумкин:

Дарвозабон томонидан тўп кайтарилиши;

Тўсиқ қуйиш;

Тўпни олиб қуйиш;

Устунликка эга бўлган ўйинчини тўхтатиш;

Ҳимояда гандболчилар мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилиб чиқилган услубиёт, кўрсатилган тасниф тахлилини олиш учун қўлланилиб, ўқув-машғулот дарсларининг мазмун ва услубиётини корректлаш (ўзгартишлар киритиш) учун асос бўлиши мумкин.

Шубҳасиз, мусобақа фаолиятининг педатогик назоратида олинган натижалар машғулот жараёнининг айниқса спортчилар индивидуал техник-тактик ҳаракатларини ривожлантриш босқичида асосий курол бўлиб хизмат қилади. Тадқиқот ишимизнинг асосий вазифасини ечиш учун кўйилган иккинчи вазифамизни амалга оширишимизда “СКИФ” ва “АНДИЖОН ОЗК” жамоалари ўртасидаги Ўзбекистан чемпионатининг 3-давра мусобақа учрашувининг ҳимоя уйин фаолияти самарадорлигини куйидагича таҳлил қилдик. (7-жадвал).

**“СКИФ” ва “Андижон ОЗК” жамоалари ўртасидаги 2014 йил
Ўзбекистон чемпионатининг 3-давра мусобақа учрашувида ҳар иккала
жамоанинг ҳимоядаги ўйин фаолияти самарадорлиги (ҳимоядаги
самарали ҳаракатлар). (тадқиқотдан олдин).**

7-жадвал.

Ҳимоя ҳаракатлари таснифи	“СКИФ” (Тошкент)		“Андижон ОЗК”	
	I-бўлим	II -бўлим	I - бўлим	II - бўлим
Дарвозабон томонидан тўп қайтарилиши	13	10	8	12
Тўсиқ кўйиш	7	9	7	4
Тўпни олиб кўйиш	8	7	6	3
Устунликка эга бўлган ўйинчини тўхтатиш	9	10	11	12
Жами:	37	36	32	31
Жамоага қарши уюштирилган хужум ва голлар сони	58 та хужум (17) та гол уюштирган	55 та хужум (14) та гол уюштирган	52 та хужум (19) та гол уюштирган	49 та хужум (13) та гол уюштирган
Жами:	113 та хужум, 31 та гол.		101 та хужум, 32 та гол.	
Ўйин натижаси	Биринчи бўлим 17:19 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғолиб.		Иккинчи бўлим 14:13 ҳисоби билан “Андижон ОЗК” жамоаси ғолиб.	
Умумий ҳисоб	32:31 “СКИФ” жамоаси ғолиб.			

Жамоаларнинг химоя ўйин самарадорлиги.

8-жадвал.

Жамоалар	Жамоага қарши уюштирилган хужумлар сони	Қайтарил ган хужумлар сони	Қўйиб юборилган хужумлар сони	Қўйиб юборилган голлар сони	Ҳимоя ўйин самарадор лиги
“СКИФ”	113	73	40	31	64,6
“Андижон ОЗК”	101	63	38	32	62,3

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Бизнинг тадқиқотимизга кўра 7-8 жадваллар натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоасига “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 58 та хужум уюштирилган бўлиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлар сони 37 тани ташкил этмоқда ва 17 та гол ўтказилиб юборилди. Иккинчи бўлимда эса 55 та хужум уюштирилган бўлиб, жамоанинг самарали ҳаракатлари сони 36 тани ташкил этмоқда ва ўтказиб юборилган голлар сони 14 тани ташкил этмоқда. Умумий ҳисоб бўйича “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 73 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **64,6 %** ни кўрсатмоқда. “Андижон ОЗК” жамоасига “СКИФ” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 50 та хужум уюштирилган бўлиб, “Андижон ОЗК” химоячиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 32 та, ўтказиб юборилган голлар сони 19 та қайд этилди. Учрашувнинг иккинчи бўлимида уюштирилган хужумлар сони 46 тани, гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 31 тани ташкил этди, ўтказиб юборилган голлар сони 13 та қайд этилди. Умумий ҳисоб бўйича “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 63 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **62,3 %** ни кўрсатмоқда. Ушбу ўйинда 32-31 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғалаба қозонди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак иккинчи бўлимга келиб, “СКИФ” гандболчиларининг ҳимоя ўйин фаолияти самарадорлиги анча сусайганлигини жадвалдаги маълумотлардан кўришимиз мумкин. “Андижон ОЗК” гандболчиларининг эса, аксинча баъзи ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичлари ўсган. Буни биз, ўйиннинг иккинчи бўлими ҳисобига кўра битта фарқ билан иккинчи бўлимни ютганлигидан кўришимиз мумкин.

“СКИФ” ва “Андижон ОЗК” жамоалари ўртасидаги 2015 йил Ўзбекистон чемпионатининг 1-давра мусобақа учрашувида ҳар иккала жамоа ўйинчилари ҳимояда ўйин фаолияти самарадорлиги (ҳимоядаги самарали ҳаракатлар) (тадқиқотдан кейин).

9-жадвал.

Ҳимоя ҳаракатлари таснифи	“СКИФ”		“Андижон ОЗК”	
	I - бўлим	II - бўлим	I - бўлим	II – бўлим
Дарвозабон томонидан тўп қайтарилиши	13	10	10	12
Тўсиқ кўйиш	7	9	8	6
Тўпни олиб кўйиш	8	7	7	4
Устунликка эга бўлган ўйинчини тўхтатиш	12	15	10	12
Жами:	40	41	35	34
Жамоага қарши уюштирилган ҳужум ва кўйиб юборилган голлар сони	60 та ҳужум уюштирган, (16) та гол	62 та ҳужум уюштирган, (13) та гол	58 та ҳужум уюштирган, (19) та гол	57 та ҳужум уюштирган, (18) та гол
Жами:	121 та ҳужум, 29 та гол.		115 та ҳужум, 37 та гол.	
Ўйин натижаси	Биринчи бўлим 16:19 ҳисоби билан “СКИФ” ғолиб		Иккинчи бўлим 13:18 ҳисоби билан “СКИФ” ғолиб	
Умумий ҳисоб	29:37 “СКИФ” жамоаси ғолиб.			

Жамоаларнинг химоя ўйин самарадорлиги.

10-жадвал.

Жамоалар	Жамоага қарши уюштирилган хужумлар сони	Қайтарилган хужумлар сони	Қўйиб юборилган хужумлар сони	Қўйиб юборилган голлар сони	Химоя ўйин самарадорлиги
“СКИФ”	122	81	41	29	66,3
“Андижон ОЗК”	115	69	46	37	60

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Бизнинг тадқиқотимизга кўра 9-10 жадвал натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоасига “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 60 та хужум уюштирилган бўлиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлар сони 40 тани ташкил этмоқда ва 16 та гол ўтказилиб юборилди. Иккинчи бўлимда эса 62 та хужум уюштирилган бўлиб, жамоанинг самарали ҳаракатлари сони 41 тани ташкил этмоқда ва ўтказиб юборилган голлар сони 13 та ташкил этмоқда. Умумий ҳисоб бўйича “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 81 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **66,3 %** тани кўрсатмоқда. “Андижон ОЗК” жамоасига “СКИФ” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 58 та хужум уюштирилган бўлиб, “Андижон ОЗК” химоячиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 35 тани, ўтказиб юборилган голлар сони 19 та қайд этилди. Учрашувнинг иккинчи бўлимида уюштирилган хужумлар сони 57 тани, гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 34 тани ташкил этди, ўтказиб юборилган голлар сони 18 та қайд этилди. Умумий ҳисоб бўйича “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 69 тани ташкил

этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **60 %** ни кўрсатмоқда. Ушбу ўйинда 29-37 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғалаба қозонди.

Жамоаларнинг ўзаро учрашувини умумий таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоя ўйин фаолияти самарадорлиги тадқиқотдан олдин **64,6 %** эди бу кўрсаткич тадқиқотдан кейин **1,7 %** га ўсган ва **66,3 %** ни ташкил этгани кузатилди. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичлари эса аксинча, тадқиқотдан олдин **62,3 %** эди, тадқиқотдан кейин **2,3 %** га тушиб кетганлиги кузатилди. Биз бу кўрсаткичлардан хулоса қилиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида ҳимояга жиддий эътибор қаратилган деб баҳолашимиз мумкин. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг қайд этган натижаларидан хулоса қиладиган бўлсак, тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида ҳимояга жиддий эътибор қаратилмаган деб баҳолашимиз мумкин.

3.4. Гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларни бажарилиш самарадорлиги.

Гандболчиларнинг ҳимоядаги аниқ техник-тактик ҳаракатлари жамоанинг ғалабаси учун муҳим аҳамиятга эга. Уларнинг ҳимояда ва ҳужумдаги иштироки техник-тактик ҳаракатлари, жисмоний етуқлиги, юксак даражада эканлигидан далолат беради. Гандболчиларнинг жамоавий, индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, гандбол бўйича ўтказилган Ўзбекистон чемпионати ўйинлари кузатилди. “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги битта ўйинда яъни Ўзбекистон чемпионати I-турда “Андижон ОЗК” жамоаси билан бўлган учрашувда қайд этган ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари кузатилганда қуйидагича натижалар олинди.

**“СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик
ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан олдин).**

11-жадвал.

№	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициенти
1	А-в	20	14	6	70,0
2	А-в	17	13	4	76,4
3	Е-в	22	17	5	77,2
4	М-в	19	13	6	68,4
5	И-в	18	12	6	66,6
6	Р-в	21	16	5	76,1
Х		19,5	14,1	5,3	72,5

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

“СКИФ” жамоаси қайд этган техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қиладиган бўлсак, гандболчиларнинг ҳимоядаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, чап бурчак ўйинчиси (А-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 70 ни, чап ярим ўрта ўйинчиси (А-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 76,4 ни, марказ ўйинчиси (Е-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 77,2 ни, ўнг ярим ўрта ўйинчиси (М-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 68,4 ни, ўнг бурчак ўйинчиси (И-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 66,6 ни, чизик ўйинчиси (Р-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 76,1 ни, жамоанинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигининг Х ўрта кўрсаткичи $X=72,5$ % ни ташкил этди.

**“СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик
ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан кейин).**

12-жадвал.

№	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициенти
1	А-в	22	17	5	77,2
2	А-в	21	17	4	80,9
3	Е-в	23	19	4	82,6
4	М-в	19	15	4	78,9
5	И-в	22	16	6	72,7
6	Р-в	23	18	5	78,2
X		21,7	17	4,6	78,4

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Жамоа гандболчиларининг тадқиқотдан кейин қайд этган техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қиладиган бўлсак, гандболчиларнинг ҳимоядаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, чап бурчак ўйинчиси (А-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 77,2 ни, чап ярим ўрта ўйинчиси (А-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 80,9 ни, марказ ўйинчиси (Е-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 82,6 ни, ўнг ярим ўрта ўйинчиси (М-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 78,9 ни, ўнг бурчак ўйинчиси (И-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 72,7ни, чизик ўйинчиси (Р-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 78,2 ни, жамоанинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигининг X ўрта кўрсаткичи $X=78,4$ % ни ташкил этди.

Тадқиқотдан кейин жамоа гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги X ўрта ҳисобда 5,9 % га ўсганлигини кузатдик.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан олдин).

13-жадвал.

№	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициенти
1	Т-в	23	14	9	60,8
2	Н-в	18	15	3	83,3
3	З-в	23	13	10	56,5
4	Г-в	21	12	9	57,4
5	К-в	19	13	6	68,4
6	Ж-в	22	14	8	63,6
X		21	13,5	7,5	65,0

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг қайд этган ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қиладиган бўлсак, гандболчиларнинг ҳимоядаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, чап бурчак ўйинчиси (Т-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 60,8 ни, чап ярим ўрта ўйинчиси (Н-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 83,3 ни, марказ ўйинчиси (З-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 56,5 ни, ўнг ярим ўрта ўйинчиси (Г-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 57,4 ни, ўнг бурчак ўйинчиси (К-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 68,4 ни, чизик ўйинчиси (Ж-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 63,6 % ни қайд этдилар жамоа гандболчиларининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигининг X ўрта кўрсаткичи $X=65,0$ % ни ташкил этди.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан кейин).

14-жадвал.

№	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТТХ	Самарали бажарилган ТТХ	Ноаниқ бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициенти
1	Т-в	25	16	9	64,0
2	Н-в	17	11	6	64,7
3	З-в	24	15	9	62,5
4	Г-в	20	12	8	60,0
5	К-в	21	14	7	66,6
6	Ж-в	23	15	8	65,2
X		21,6	13,8	7,8	63,8

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Жамоа гандболчиларининг тадқиқотдан кейинги қайд этган ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қиладиган бўлсак, гандболчиларнинг ҳимоядаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, чап бурчак ўйинчиси (Т-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 64,0 ни, чап ярим ўрта ўйинчиси (Н-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 64,7 ни, марказ ўйинчиси (З-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 62,5 ни, ўнг ярим ўрта ўйинчиси (Г-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 60,0 ни, ўнг бурчак ўйинчиси (К-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 66,6 ни, чизик ўйинчиси (Ж-в) нинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 65,2 % ни қайд этдилар жамоа гандболчиларининг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигининг X ўрта кўрсаткичи $X=63,8$ % ни ташкил этди.

“Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг қайд этган натижаларидан хулоса қилиб айтишимиз мумкинки, тадқиқотдан кейин

гандболчиларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 1,2 % га тушиб кетганлигига гувоҳ бўлдик.

3.5. Мусобақаларда жамоларнинг ўйин самарадорлигини баҳолаш.

Ўзбекистон республикаси гандбол федератциясининг 2015 йилга режалаштирилган тақвим режасидан ўрин олган, Ўзбекистон чемпионати 2-тур учрашувларида “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлиги баҳоланди.

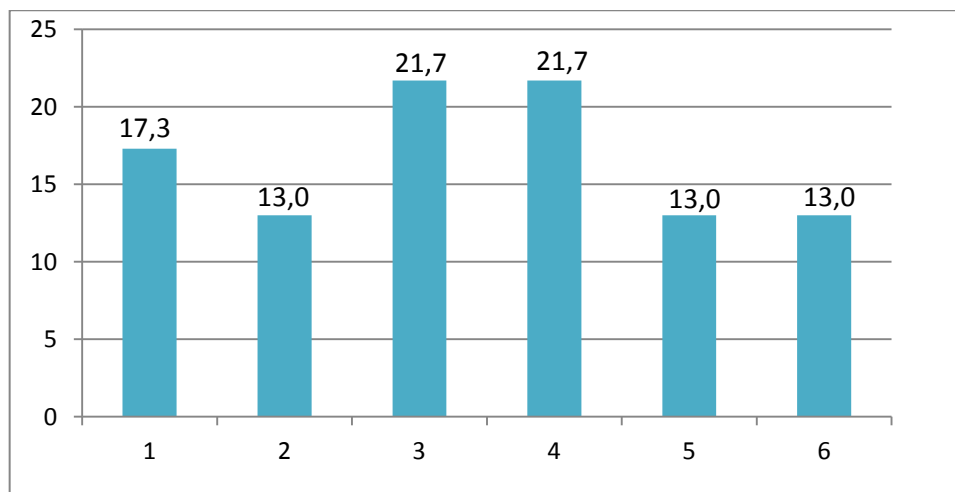
Биз “СКИФ” жамоасининг қуйидаги, Олмалиқнинг “АГМК”, Қашқадарёнинг “КАРШИ”, Хоразимнинг “УрДУ”, Андижоннинг “Андижон ОЗК”, Қорақолпоғистоннинг “НУКУС”, Наманганнинг “Баркамол-авлод 2014”, Хоразмнинг “Урганч ОЗК” рақиб жамоалари билан ўтказган учрашувларидаги ўйин самарадорлиги баҳоланди ва натижалар қуйидагича (15-жадвал).

Ўзбекистон чемпионати 2-турда “СКИФ” жамоасининг рақиб жамоалари билан учрашувларидаги ўйин самарадорлиги.

15-жадвал.

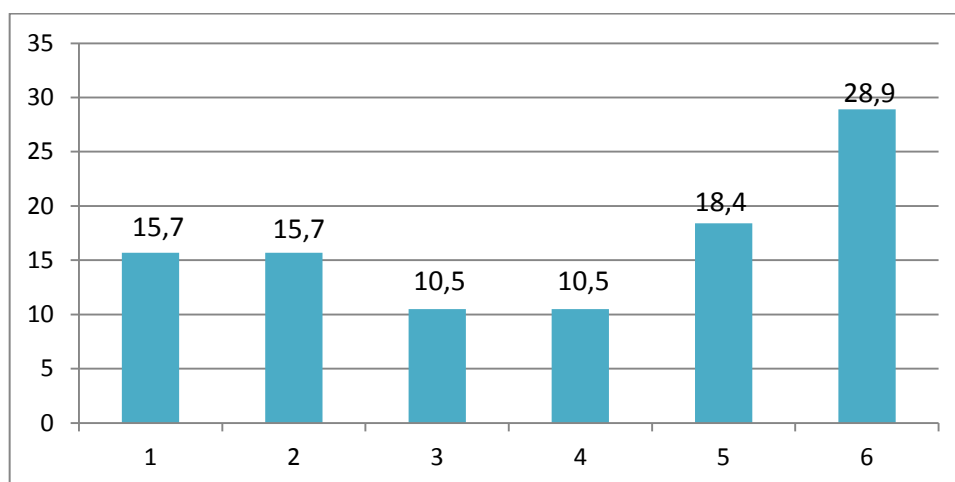
№	Жамоалар учрашуви	Биринчи бўлим						Иккинчи бўлим						Ўйин натижаси
		1-10´		2-10´		3-10´		1-10´		2-10´		3-10´		
		Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	
1.	СКИФ-АГМК	4	17,3	3	13,0	5	21,7	5	21,7	3	13,0	3	13,0	23-38
2.	СКИФ-ҚАРШИ	6	15,7	6	15,7	4	10,5	4	10,5	7	18,4	11	28,9	38-38
3.	СКИФ-УрДУ	5	12,8	7	17,9	6	15,3	6	15,3	8	20,5	7	17,9	39-35
4.	СКИФ-Андижон ОЗК	8	16,0	7	14,0	8	16,0	6	12,0	9	18,0	12	24,0	50-39
5.	СКИФ-Наманган	4	11,4	4	11,4	7	20,0	5	14,2	7	20,0	8	22,8	35-21
6.	СКИФ-Урганч ОЗК	5	11,6	6	13,9	8	18,6	6	13,9	8	18,6	10	23,2	43-39
7.	СКИФ-Нукус	4	10,8	4	10,8	6	16,2	8	21,6	6	16,2	9	24,3	37-24

Юқоридаги жадвалда қайд этилган натижалар “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлигини баҳолаб бермоқда, ушбу натижаларни диаграмма кўринишида ҳам кўришимиз мумкин.



СКИФ-АГМК

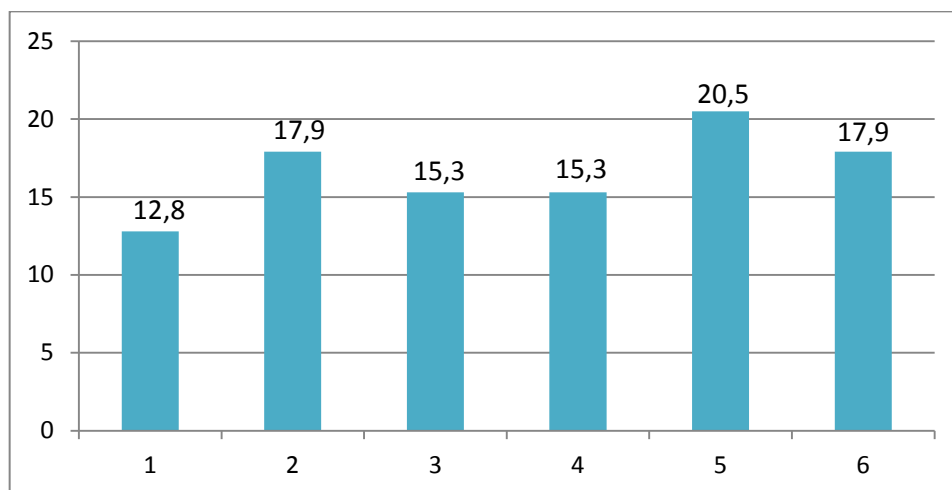
“СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлигини қисқача таҳлил қиладиган бўлсак, жамоа Олмалиқнинг “АГМК” жамоаси билан учрашувда биринчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 17,3 % самарали ўйин намоиш этишди, иккинчи ўн дақиқада эса 13,0 % ни ўйин суръати бироз тушганлигини кузатишимиз мумкин, ичинчи ўн дақиқада 21,7 % натижа билан ўйин самарадорлиги ўсган, иккинчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида ҳам худди шундай ўйин суъати сақланиб турилган, иккинчи ва учинчи ўн дақиқаликларда ўйин сурати кескин тушиб кетганлиги кузатилди ва натижада мағлубиятга учради.



СКИФ-ҚАРШИ

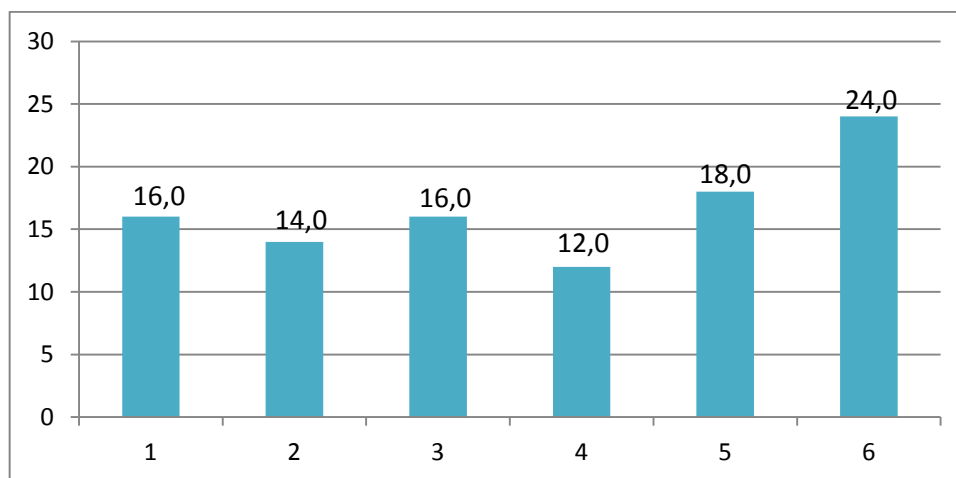
“СКИФ” жамоасининг “ҚАРШИ” билан ўтказган учрашувида, биринчи ва иккинчи ўн дақиқада 15,7 % ли натижа билан яхши ўйин намоиш этаётган эди, учинчи ўн дақиқа, ва иккинчи бўлимнинг биринчи ўн

дақиқасида жамоанинг ўйин сурати 10,5 % га тушиб қолди, бу вақтда жамоа мағлубиятга учраётган эди, иккинчи ўн дақиқада эса жамоа ўйин тизгинини қўлга олди ва ўйин суръатини 18,4 % га яхшилади, учинчи ўн дақиқада эса 28,9 % ли самарали ўйин кўрсатиб, ўйин якунида дурранг натижани қайд этишди.



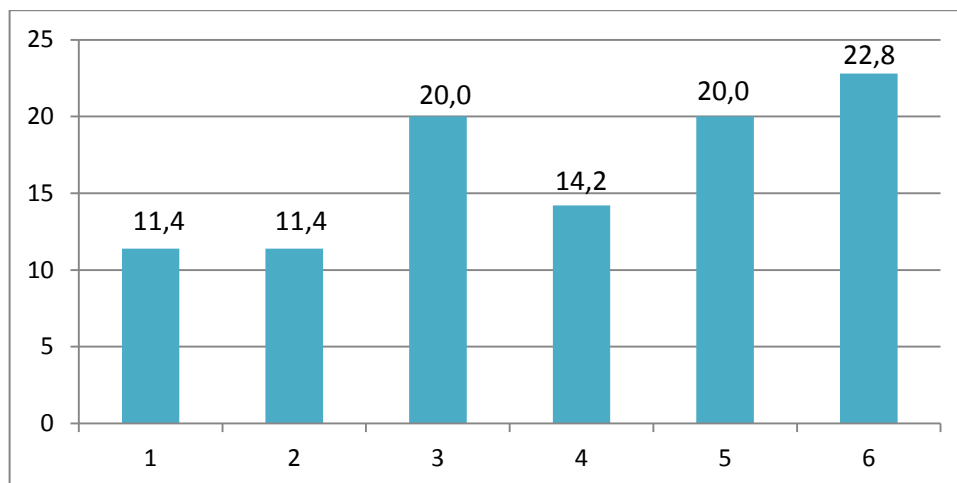
СКИФ-УрДУ

Жамоанинг “УрДУ” жамоасига қарши ўтказган учрашувини таҳлил қилар эканмиз, жамоа ўйиннинг биринчи ўн дақиқасида 12,8 % самарали ўйнадилар, иккинчи ўн дақиқада бу кўрсаткич 17,9 % га чиқди, учинчи ўн дақиқа ва иккинчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида ўйин самарадорлиги 15,3 % га тушиб кетди, иккинчи ўн дақиқада 20,5 % га ўсди, ва сўнгги ўн дақиқага келиб ўйин самарадорлиги яна 17,9 % га тушди, шунга қарамасдан рақиб устидан ғалаба қозонишга эришдилар.



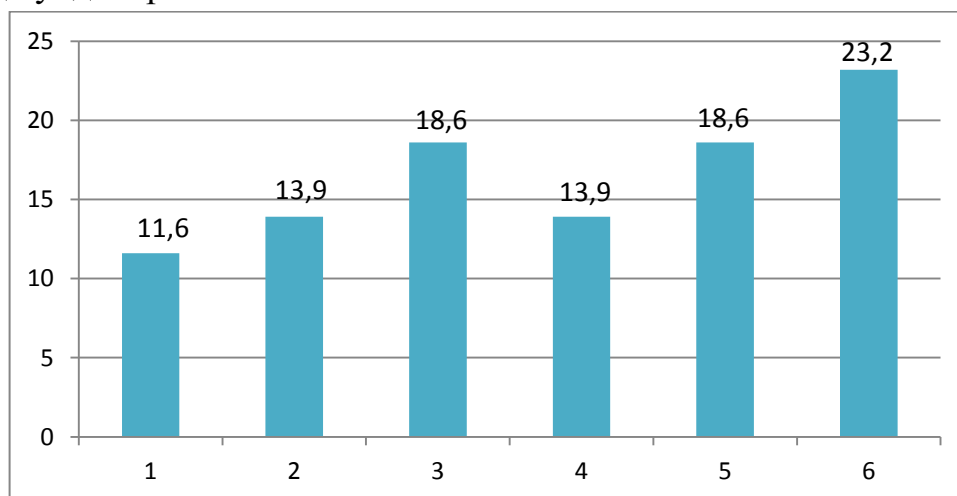
СКИФ-Андижон ОЗК

“СКИФ” жамоаси “Андижон ОЗК” жамоаси билан ўтказган учрашувида, биринчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 16,0 % самарали ўйин намоиш этишди, иккинчи ўн дақиқада бу кўрсаткич 14,0 % га тушди, учинчи ўн дақиқада эса, яна 16,0 % га чиқди, жамоа ўйиннинг иккинчи бўлимининг биринчи ўн дақиқасини 12,0 % ли самарали ўйин билан бошладилар, иккинчи ўн дақиқада ўйин самарадорлиги 18,0 % га ўсди, учинчи ўн дақиқада 24,0 % ли самарали ўйин билан рақибни мағлубиятга учратдилар.



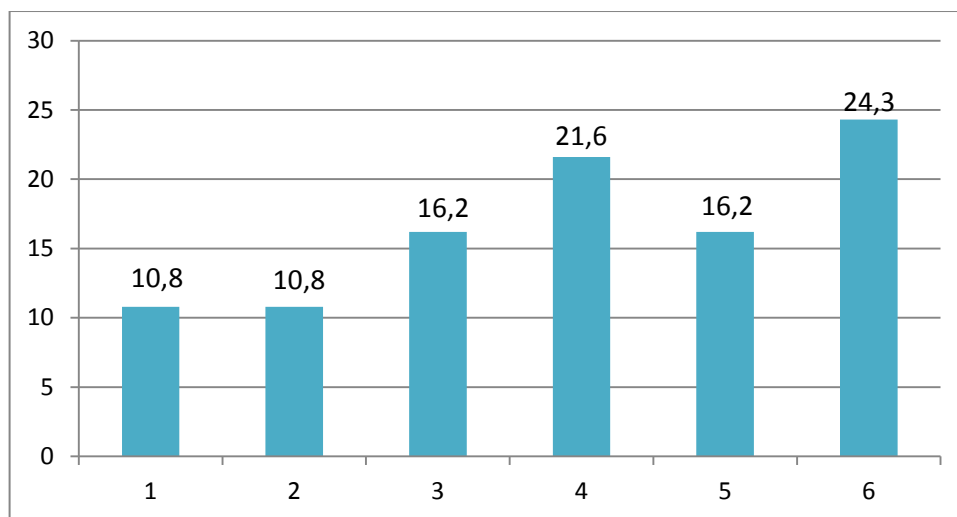
СКИФ-Наманган

“СКИФ” жамоаси “Наманган” жамоасига қарши ўтказган учрашувида биринчи бўлимнинг 1-2 ўн дақиқасида 11,4 % самарали ўйнашди, учинчи ўн дақиқада ўйин суръати 20,0 % га чиқди, иккинчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 14,2 %, иккинчи ўн дақиқасида 20,0 % учинчи ўн дақиқада 22,8 % самарали ўйин кўрсатиб натижада рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишга мувофиқ бўлдилар.



СКИФ-Урганч ОЗК

Жамоа “Урганч ОЗК” жамоасига қарши учрашувда биринчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 11,6 %, иккинчи ўн дақиқасида 13,9 %, учинчи ўн дақиқасида 18,6 % самарали ўйнадилар, иккинчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 13,9 %, иккинчи ўн дақиқасида 18,6 %, учинчи ўн дақиқасида 23,2 % самарали ўйин олиб боришди ва якунда ғалабага эришди.



СКИФ-Нукус

Жамоа “Нукус” жамоасига қарши учрашувда биринчи бўлимнинг 1-2 ўн қақиқасида 10,8 % самарали ўйнадилар, учинчи ўн дақиқада ўйин суръатини 16,2 % га яхшиладилар, иккинчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 21,6 % самарали ўйин кўрсатдилар, иккинчи ўн дақиқада 16,2 % га тушиб кетди, учинчи ўн дақиқада ўйин суръатини кескин ўзгартириб ўйин самарадорлигини 24,3 % олиб чиқдилар ва натижада рақибни мағлубиятга учратдилар.

Ўзбекистон чемпионатининг 1-2 тур сарҳисобига кўра “СКИФ” жамоаси II-ўринга кўтарилиб олди.

Биз олиб борган тадқиқотимизда жамоанинг ташғулот дастурига қуйидаги машқлар мажмуасини киритдик, ушбу машқлар мажмуаси жамоанинг бундай натижага эришишида самарали восита бўлиб хизмат қилди.

Хулосалар

Замонавий гандболда малакали гандболчиларни, жаҳоннинг етук жамоалари сингари мусобақа фаолиятларида юқори натижаларни қўлга киритишларида, гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражаларини оширишда ўқув-машғулот жараёнларини тўғри ва самарали ташкил этиш, гандболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириб боришимизда педагогик кузатувларнинг ўрни бекиёсдир.

Бугунги кунда малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник-тактик тайёргарлиги билан биргаликда психологик тайёргарлиги ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини тарбиялашда, учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи муҳимдир.

Тадқиқот натижалари шуни таъкидлаб, биз машғулотларда қўллаган машқлар натижасида “СКИФ” жамосининг техник-тактик тайёргарлиги, тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига кўра тайёргарлик даражаси ўсганлиги кузатилди.

Ҳозирги кунда энг яхши замонавий жамоалар, эпчил, жисмонан бақувват, баланд бўйли ўйинчилардан ташкил топган. Гандбол уйинида дарвозани ишғол қилишда сакровчанлик, тезкорлик, қўл кучи муҳим аҳамиятга эга. Ҳар доим ҳам дарвозага берилган кучли зарбалар, дарвозабонларга тўпни қайтаришда қийин бўлган. Лекин, кучли зарба бериш ҳамма гандболчиларда тўла ривожланган деб бўлмайди.

Мусобақа фаолиятида гандболчиларни ҳужум фаолиятларини ўрганганимизда, кўплаб жамоалар позицион ҳужумни ташкиллаштириб, рақиб дарвозасини ишғол қилишган.

Гандбол соҳасида илмий изланишлар таҳлили курсатишича, гандболчиларнинг махсус ҳимоядаги техник-тактик тайёргарлигига керакли даражада эътибор қилинмаяпти.

Гандболдаги химоячи мусобақа фаолияти куйидаги улчовлар билан баҳолаш мумкин:

Дарвозабон томонидан туп кайтарилиши;

Тусиқ куйиш;

Тупни олиб куйиш;

Устунликка эга булган уйинчини тухтатиш;

Химояда гандболчилар мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилиб чиқилган услубиёт, курсатилган тасниф таҳлилини олиш учун кулланилиб, укув-машгулот дарсларининг мазмун ва услубиётини корректлаш (узгартишлар киритиш) учун асос булиши мумкин.

Хулоса қилиб айтадиган булсак таҳлил натижасига кура, “СКИФ” (Тошкент) ва “Андижон ОЗК” жамоалари уртасидаги Ўзбекистон чемпионатининг 2-давра мусобақа учрашувини педагогик кузатишда ҳар иккала жамоа уйинчилари химояда уйин фаолияти самарадорлиги анча юқори булиб, яхши уйин курсатишди. Бу ҳолат уйиннинг биринчи булимидаги ҳисоб қуринишидан маълум булди. Иккинчи булимга келиб, “Андижон ОЗК” гандболчиларининг химоя уйин фаолияти самарадорлиги анча сусайганлигини жадвалдаги маълумотлардан аниқланди. “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг эса, аксинча баъзи химоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик курсаткичлари усган. Буни биз, уйиннинг иккинчи булимида ҳисобнинг анча йирик фарқ билан қуриниш олганидан қуришимиз мумкин.

Тадқиқотимизда тажриба гуруҳи қилиб “СКИФ” жамоаси, назорат гуруҳи қилиб “Андижон ОЗК” жамоаси олинган эди, тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, жамоаларнинг химоя ўйин самарадорлигининг таҳлилига кўра, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги тадқиқотдан олдин **64,6 %** эди бу кўрсаткич тадқиқотдан кейин **1,7 %** га ўсган ва **66,3 %** ни ташкил этгани кузатилди. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичлари эса аксинча, тадқиқотдан

олдин **62,3 %** эди, тадқиқотдан кейин **2,3 %** га тушиб кетганлиги кузатилди. Биз бу кўрсаткичлардан хулоса қилиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида ҳимояга жиддий эътибор қаратилган деб баҳолашимиз мумкин. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг қайд этган натижаларидан хулоса қиладиган бўлсак, тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида ҳимояга жиддий эътибор қаратилмаган деб баҳолашимиз мумкин.

Олиб борган тадқиқотимиздан умумий хулоса қилибшуни таъкидлашимиз жоизки, “СКИФ” жамоаси 2014 йил сарҳисобига кўра Ўзбекистон чемпионатининг 3-ўринига сазовар бўлган эди, жамоанинг машғулот дастурига киритган намунавий машқлар мажмуаси эвазига 2015 йилга режалаштирилган ўзбекистон чемпионатининг 1-2 турларида самарали ўйин кўрсатиб чемпионатнинг 2-ўринига кўтарилиб олдилар.

Амалий тавсиялар.

Замонавий гандболда гандболчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари яхши ривожланган бўлиб, улар жисмонан бақувват, баланд бўйли бўлишларини талаб этади.

Биз тадқиқотимиз давомида “СКИФ” жамоасининг машғулот дастурига қуйидаги машқлар мажмуасини киритдик, ушбу машқлар ёрдамида жамоанинг хужум ва ҳимоя ҳаракатлари такомиллаштирилди.

Хужум техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари.

Тўпни илишни такомиллаштириш.

1-вазифа. Тўп билан ҳаракатда ва югуриб бажараладиган машқлар:

- тўпни гавдани айлантириб, бел, бўйин, бош айланасида думалатиш;
- тўпни қўлдан-қўлга олдиндан, бош устидан, елка томондан узатиш;
- тўпни бормоқлар билан ушлаган ҳолда тўп узатишни олдинга, ўнга, чапга (имитация) қилиш.

2-вазифа. Бир тўпда шерик билан машқ қилиш.

- биринчи ўйинчи шеригига етқазмай, устидан ошириб, шеригининг ён томонига тўп узатади, шериги уни илиб олишга ҳаракат қилади;

- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м, ўйинчи шеригига ҳаракатда тўп узатади, тўпга эга бўлган шериги уни яна баланд траекторияда қайтариб ташлайди. Тўп ерга тушгандан сўнг уни иккинчи марта ерга туширмай тўпни илиб олади.

Машқ шерик билан бажарилади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга. Оралиқ масофа – 3 м. Ўйинчилар оралиқ масофани сақлаб, олдинга югуриб, олдинга тўпни баланд ташлашади ва улар жой алмашади, тўп ерга тушмасдан илиб олишлари лозим.

3-вазифа. Шерик билан икки тўпда бажариладиган машқ:

- ўйинчилар шерик билан 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бири тўпга эга. Биринчи ўйинчи шеригининг тиззаси баландлигида тўп узатади, иккинчиси (бир вақтда) эса тўпни майдон бўйлаб думалатади;

- икки ўйинчи бир-бирига қараб 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Биринчи ўйинчи шеригининг қўлига тўғри тўп узатади, иккинчи ўйинчи шеригидан сал четроқ ён томонга узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлгандан сўнг дарҳол шеригига тўғри қайтариши керак;

- ўйинчилар бир-бирига 4-5 м оралиқ масофада қарама-қарши жойлашади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга бўлиши лозим. Ўйинчилар бир вақтда икки оёқда депсиниб сакраб икки қўл билан тўпни ерга уриб сапчитиб шеригига узатади.

4-вазифа. Уч ўйинчи тўп билан машқ бажаради. Тўпга эга бўлган икки ўйинчи навбатма-навбат тўпсиз учинчи ўйинчига тўп узатади. Тўп ўйинчига тўғри, чап ва ўнг томон, яқин ва узоқроқ, паст ва баланд, олдинга ва орқага узатилади;

- ўйинчилар учбурчак бўлиб жойлашади. 2-чи ва 3-чи ўйинчи тўп билан. Ишора ёки сигналдан сўнг 2-чи 1-чи ўйинчига тўп узатади ва маълум нуқтада турган нишонга тез югуриб бориб унга тегади ва югуриб қайтиб келиб шеригидан қайта узатилган тўпга эга бўлади. 3-чи ўйинчи шу ҳолатни қайтаради;

- уч ўйинчи бир чизик бўйлаб оралиқ 3-4 м масофада жойлашади. Чиқадиган ўйинчилар тўп билан. Тўпга эга бўлган ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади. У тўпни эгасига қайтариб, ўгрилиб яна тўпни илиб ва узатишни қайтаради.

5-вазифа:

- ҳар бири тўпга эга бўлган уч гандболчи оралиқ масофа 4-5 м ташкил қилган учбурчакда жойлашади. Ишора ёки сигналдан сўнг ҳар-бири тўпни юқорига отади ва шеригининг жойига югуриб ўтиб, унинг тўпини илиб олади. Ҳаракат қилиш йўналиши кўрсатилади;

- ўртадаги ўйинчидан оралиқ масофа 1,5-2 м да шериклар жойлашади. Ён томондаги ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади ва қайтиб узатилган тўпни илиб олади;

- икки ўйинчи бир-бирига қарама-қарши 2-3 м оралиқ масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи ўйинчиларнинг бирининг ортида белидан ушлаб жойлашади ва шеригига тўпни илишади ва уни қайтаришга қаршилиқ қилади. Шериклар кўрсатилган вақтдан сўнг алмаштирилади.

6-вазифа:

- 6 ўйинчидан бири марказда, бошқалари доира ҳосил қилиб жойлашади. Марказдагидан бошқа ўйинчиларнинг ҳаммаси тўп билан. Марказдаги ўйинчи 180° ўгирилиб тўпни илиб ва эгасига қайтаради. Машқ шиддатини мураббий белгилайди;

- икки ўйинчи эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб, учинчиси дарвоза майдони чизиғи ёнида жойлашади ва икки ўйинчи навбатма-навбат дарвоза майдони чизиғи ёнида турган ўйинчига ҳар хил ҳолатда тўп узатади, тўпни илиб олган чизик бўйлаб турган ўйинчи уни шеригига дарҳол қайтаради;

- ҳар бири тўп билан ўйинчилар дарвоза майдонининг ўнг ва чап томонида қатор бўлиб жойлашади. Ҳар бири навбатма-навбат дарвозабонга тўп узатиб, қарши дарвоза томон тезлашиб югуради ва дарвозабондан ҳар хил усулда (думалаб, юқоридан, майдонга уриб сапчителиб) узатилган тўпга эга бўлиб, уни дарвозага отади.

Тўп узатишни такомиллаштириш.

1-вазифа:

- шерик билан 10-12 м оралиқ масофада жойлашган ўйинчилар бир-бирига ҳар хил услубда: юқоридан, ёндан, майдондан сапчителиб, жойида туриб, югуриб, орқа томондан, бош устидан тўп узатади;

- ўйинчилар олдинга-орқага (моксимон) ҳаракат қилиб, ҳар хил услубда тўп узатади;

- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м, бир-бирига ҳаракатда ҳар хил усулларда тўп узатади. Ўйинчи тўпни узатгандан сўнг оралиқ масофани (олдинга, ёнга, орқага ҳаракат қилиб) ўзгарти-ради. Тўпга эга бўлган ўйинчи дастлабки оралиқ масофа ҳолатини сақлашга ҳаракат қилади;

- ўйинчилар шерикларига ҳар хил усулларда оралиқ масофани кенгайтириб ва қисқартириб тўп узатади. Шуғулланувчилар беш-олти шерик бўлиб дарвоза майдони ичида ҳаракатда бир-бирига тўп узатади. Тўп узатиш усуллини мураббий танлайди ва усулларни алмаштириш унинг ишораси ёки сигнали орқали бажарилади;

- ўйинчилар шерик бўлиб 15-17 м оралиқ масофада жойлашади. Тўп билан бўлган ўйинчи шеригига тўп узатади, тўпни илиб олган ўйинчи шеригига орқа билан ўгирилиб, алдамчи ҳаракат қилади ва тўпни ерга уриб олиб юриб сакраб 180° орқага ўгирилиб шеригига тўп узатади. Аввал тўп узатган ўйинчи ўзи турган жой ҳолатини ўзгартиради;

- ўйинчилар юзма-юз 6-8 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бирида биттадан тўп. Ишорадан сўнг иккаласи ҳам бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қилиб, қарама-қарши тўп узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлиб, тез тўхтаб, орқага айланади ва тўпни ерга уриб юришдан фойдаланиб дастлабки ҳолатга қайтади. Шундан сўнг орқага ўгирилиб сакраган ҳолда тўпни бир-бирига узатади;

- бир ўйинчи олдинда, иккинчиси тўп билан 6 м масофада орқасида югуриб олдиндаги ўйинчига тўп узатади, у эса тўпни илиб, сакраб ўгирилиб, тўпни қайтаради;

- 6 м оралиқ масофада ўйинчилар бир-бирининг ортида ҳаракат қилади. Биринчисида тўп. Тўп билан бўлган ўйинчи отиш ҳаракатини бажариб (имитация қилиб) панжа билан тўпни шеригига узатади, шерик эса яна тўпни қайтаради.

2-вазифа:

- шерик билан бирга дарвозадан дарвозагача ҳаракат қилиб тўпни дарвозага отади;

- шерик билан ҳаракатда тўпни майдондан сапчителиб узатиш;

- шерик билан бирга қарши дарвоза томон ҳаракат қилиб, оралиқ масофани яқинлаштириб туриб ўзаро тўп узатиб бир-бири томон кесма

(қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралиқ масофани кенгай-тириб дарвозага тўп отиш ҳаракатини бажаради;

- ўйинчилар шерик бўлиб гандбол майдони юза чизиғи бурчакларида жойлашади, сўнг бир-бирига тўп узатиб яқинлашади. Майдон марказида бир-бирининг йўлини кесиб ўтиб, тўп узатишни давом эттириб, майдоннинг иккинчи юза чизиғи бурчаклари томон ҳаракат қилади.

3-вазифа. Уч ўйинчи бўлиб машқлар бажариш:

- дастлабки ҳолат: юза чизикда турадилар. Ўйинчилар икки тўпга эга. Олдида турган ўйинчи максимал тезликда тўпни ерга уриб майдон марказидаги чизик томон ҳаракат қилади. Бошқа икки ўйинчи бир-бирига тўп узатиб биринчи ўйинчига етиб олишга ҳаракат қилади. Учта бўлиб машқлар бажариш. Ҳар уч ўйинчига битта тўп. Икки ўйинчи ҳар хил усулларда бир-бирига тўп узатиб, учинчи ўйинчини ушлашга ҳаракат қилади;

- уч ўйинчи олдинга қараб “саккиз рақами” шаклида бир-бирига тўп узатиш ҳаракатини бажаради.

4-вазифа. Учликда машқлар бажариш:

- уч ўйинчи бўлиб кетма-кет дарвозадан дарвозагача тўп узатиб ҳаракат қилиб дарвозага тўп отиш билан якунлайди. Четдаги ўйинчилар келишилган усулда навбатма-навбат марказдаги ўйинчи-га тўп узатади;

- шу машқнинг ўзи, фақат майдон ўрта чизиғидан сўнг ўйинчиларга учта ҳимоячи ўйнашга ҳалақит беради;

- биринчи тўп узатишни марказдаги ўйинчи хоҳлаган томон-даги ўйинчига бажаради ва тўп ортидан югуради. Шериғи тўпни илиб, учинчи ўйинчига узатиб ортидан югуради, учинчи ўйинчи биринчига узатади.

Тўпни ерга уриб олиб юришни такомиллаштириш.

1-вазифа:

- жойда ўнг ва чап қўл билан тўпни баланд ва паст даражада ерга уриб олиб юриш;

- ҳар хил ҳаракатда (ўтириб, тиззаларни букиб, қарши қадамларда ҳаракат қилиб, орқа билан олдинга ҳаракат қилиб, олдинга сакраш

ҳаракатлари, 180° ва 360° ўгирилишлардан фойда-ланиб) ҳар хил усуллардан фойдаланиб, тўпни ерга уриб олиб юриш;

- жойида тўпни ерга уриб олиб юриб, мураббий ишораси ёки сигналига биноан олдинга 4-5 масофага отилиб югуриш ва яна тўпни ерга уриб олиш юришни давом эттириш;

- ўтириб тўпни ерга уриб олиб юриб, ишорадан сўнг дархол туриб отилиб 5-6 м масофага югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш;

- ётиб (орқа билан қоринда) тўпни ерга уриб, ишорадан сўнг дархол туриб 5-6 м масофага отилиб югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш.

2 вазифа:

- тўпни гимнастика ўриндиғи устида уриб олиб юриш;
- ўриндиқ устида юриб тўпни ерга уриб олиб юриш;
- гимнастика ўриндиғи устидан ўнг ва чапга ҳатлаб ўтиб, тўпни ерга уриб олиб юриш.

3-вазифа:

- ўйинчи шериги билан кучсиз қўлларини ушлаб олиб, бир-бирини ўзига тортади ва кучли қўллари билан тўпни ерга уриб олиб юради (сўнг қўллар алмаштирилади);

- ўйинчи шериги билан тўпни ерга уриб олиб юриш вақтида бараварига бир-бирини итариб юборишга ҳаракат қилади.

4-вазифа:

- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юриб унинг ортидан ҳаракат қилади;

- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи мураббий кўрсатган 2-3-4 м оралиқ масофани сақлаб, унинг ортидан ҳаракат қилади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, тўхтаб қолган ўйинчини айланиб ўтади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи унинг оёқлари орасидан тўпни ерга уриб ўтказади, тўпни олиб олган биринчи ўйинчи машқни бажаришини давом эттиради;

- тўп билан бўлган ўйинчи ўтирган ҳолда тўпни олиб юришни давом эттириб, биринчи ўйинчи оёқлари орасидан ўтиб, 5-6 м тезлик билан югуриб кетади.

5-вазифа:

- ўрнатилган устунчалар ёки тўлдирма тўплар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриш;

- ўйинчилар бир қатор орқама-орқа бўлиб, ўрта ҳолатда тўпни ерга уриб олиб юради. Қатор ортида ҳаракат қилувчи ўйинчи қатор орасидан “илон-изисимон” ҳаракат қилиб олдинга ўтади. Ўйинчи-лар қўл ва гавда ҳаракати билан унга вазифани муваффақиятли бажариши учун ҳалақит қилади;

- дастлабки ҳолат: машқ учликда бажарилади. Икки ён томондаги ўйинчилар тўпни ерга уриб олиб юришни бажаради, учинчи ўйинчи навбатма-навбат уларга хужум қилади. Тўпга эга бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, хужум қилувчини айланиб ўтиб кетади;

- машқ учликда бажарилади. Бир ўйинчи тўпни олиб юришни бажаради, қолган иккиси тўпни олиб қўйишга интилиб уни кузатиб ҳаракат қилади.

Дарвозага тўп отишни такомиллаштириш.

1-вазифа:

- дарвоза устунлари орасида гимнастика ўриндиғи қўйилади, албатта ўриндиққа текказиб дарвозага тўп отиш;

- ҳимоячи қаршилигида дарвозага тўп отиш;

- дарвоза устунлари орасига қўйилган гимнастика ўриндиғи устидан сапчитиб дарвозанинг пастки бурчакларига тўп отиш;

- ўйинчи тўп билан гимнастика ўриндиғи устидан 5-6 марта сакраб, сўнг дарвозага тўп отиш.

2-вазифа:

- дастлабки ҳолат: эркин тўп ташлаш чизиғининг марказида гимнастика ўриндиғи, ундан майдон тарафга ҳар 2 м ораликда учта устунчалар ўрнатилган. Ҳар бири тўпга эга бўлган ўйинчилар ушбу устунчалар қаршисида жойлашади. Ўйинчи устунчалар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриб, гимнастика ўриндиғи қаршисида тўшалган тўшак ёнига келиб, тўпни юқорига ташлаб, тўшак устида дўмбалок ошади ва тўпни ерга туширмай олиб уни дарвозага отади;

- ўйинчи эркин тўп ташлаш чизиғида жойлашган тўлдирма тўп атрофидан тўпни думалатиб олиб ўтгандан сўнг тўпни дарвозага отади.

3-вазифа:

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчилари 2-3 м ораликда дарвоза майдони чизиғи бўйлаб, иккинчи қатор ўйинчилари ён чизиққа яқинроқ орқама-орқа бир қатор бўлиб жойлашади, қатор ўйинчилари ҳар бири тўпга эга. Иккинчи қатор ўйинчилари биринчи қаторда турган ўйинчиларнинг ҳар биридан тўп олиб дарвозага отади. Биринчи қатор ўйинчилари тўпни узатгандан сўнг тўсиқ қўювчи ҳимоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, дарвоза майдони чизиғи бўйлаб иккинчи қатор ўйинчилари жойлашади;

- худди шунинг ўзи, лекин ўйинчилар кетма-кет дарвозага ҳар хил усулларда тўп отади.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: ҳужумчи ўйинчилар бурчак ва марказда жойлашади. Марказдаги ўйинчи тўп билан дарвозага ҳужум қилади, мураббий кўрсатмасига биноан бурчакдаги ҳужумчининг бирига дарвозага тўп отишни бажариш учун тўп узатади. Агар кўрсатма бўлмаса, марказ ҳужумчиси ўзи тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат машқни бурчакдаги ҳужумчи бошлайди.

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчиларидан учтаси дарвоза майдони қаршисида жойлашади. Мураббий дарвозадан 10-11 м узоқликда туради, бошқа ўйинчилар тўп билан майдонинг ўрта чизиғи бўйлаб жойлашади. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб дарвоза томон югуради ва мураббийга қайтиб олган тўпни отиш, алдамчи ҳаракатини бажариш, чизик ёнида турган ўйинчиларнинг бирига узатади, тўпга эга бўлган ўйинчи эса тўпни дарвозага отади. Чизик ёнида турган бошқа ўйинчилар ҳимоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат иккинчи қатор ўйинчилари дарвоза майдони чизиғида жойлашган уч ҳимоячининг тўсиш ҳаракатини бартараф этиб дарвозага тўп отадилар.

6-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ёки уч ўйинчи майдон чизиғи бўйлаб бир-биридан нарида туради, оралик – 1,5 м, мураббий тўп билан майдон марказида дарвозадан 12-13м масофада жойлашади. Мураббий уч ўйинчининг бирига тўп узатади, ҳужумчи эса ўзининг тўпини мураббийга узатиб ва яна унга узатилган тўпни илиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: дарвоза майдони чизиғида тўртта тўп (баскетбол ёки тўлдирма) қўйилади, тўплар ёнида ҳимоячилар, ўрта ярим ҳужумчи ўрнида икки ҳужумчи, улар орасида тўп билан мураббий жойлашади. Ҳужумчилар бир-бирига тўп узатишни бажарган ҳолда ерда ётган тўпларнинг бирини нишонга олиб тўп отади, ўрта ярим ҳимоячи тўп билан бўлган ўйинчига чиқади, марказий ҳимоячилар бу вақтда олдинга чиққан ҳимоячи ўрни томон силжишади. Ярим ўрта ҳимоячи олдинга чиққандан сўнг яқин ётган тўп томон диагональ ҳолатда орқага қайтади. Мураббий машқнинг юқори савияда тез бажарилишини таъминлаш учун машққа янги тўпни киритади;

7-вазифа:

- тўп билан биринчи қатор ўйинчилари дарвозанинг чап томонида 12 м масофада, иккинчи қатор ўйинчилари ўнг томон жойлашади. Иккинчи қатор ўйинчиси 6 м чизиқ бўйлаб ҳаракат қилиб, узатилган тўпни илиб олади ва таянч ҳолатда 90° ўгирилган ҳолатда тўпни дарвозага отади ва ўнг томондаги колоннага ўтиб кетади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳаракатсиз ҳимоячидан фойда-ланиб;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп отишни бажарувчи, тўсиқ кўювчи ҳимоячи қўллари билан ёнидан тўпни ўтказишга ҳаракат қилади.

8-вазифа:

- Уч хужумчи 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида югуриб, ён томонга қадамма-қадам ҳаракат қилиб, бир-бирига тўп узатиб, таяниб отиш ҳаракатини бажаради. 6 м чизиғида жойлашган уч ҳимоячи қаршисида тўп билан бўлган ўйинчига чиқиш ҳаракатини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат агар ҳимоячилар чиқиш ҳаракатини бажаришга улгира олмаса, хужумчи тўпни дарвозага йўналтиради.

9-вазифа:

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага таянган ҳолатда отиш;

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага сакраб отиш;

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага йиқилиб отиш;

- таянган ҳолатда сакраб, йиқилиб дарвозага тўп отишда ўйинчилар амплуасини (ўйнаш жойини) ҳисобга олиш зарур.

10-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ўйинчи – бири чап бурчак ҳимоячиси ва иккинчиси ўнг бурчак хужумчиси ҳолатида жойлашган. Ярим ўрта хужумчи эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб шеригидан тўп олиб алдамчи ҳаракатдан сўнг ҳимоячидан ўтиб тўпни дарвозага отади. Ҳимоячи фаол ҳаракат қилиб хужумчи ҳаракатини тўхта-тишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат хужумчи аввал алдамчи ҳаракат ёрдамида ҳимоячи назоратидан қутилиб, сўнг эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб ҳаракат қилади ва шерикларидан тўп олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- ўрта ярим ҳужумчи юқорида берилган машқдаги дастлабки ҳолатда жойлашади. Икки ҳимоячи эркин тўп ташлаш чизиғида ярим ўрта ҳимоячи ҳолатида жойлашади. Ҳужумчи максимал тезликда эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб ҳаракат қилади ва шериғидан тўп олиб икки ҳимоячи қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

11-вазифа:

- икки ҳимоячи дарвоза қаршисида ўртада бири олдинда, иккинчиси орқада 6 ва 10 м масофада жойлашади. Тўп билан бўлган ҳужумчи биринчи ҳимоячини алдаб ўтиб ва иккинчи ҳимоячи томонидан юқорида қўлда қўйилган тўсикни бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғининг марказида, учинчи ҳимоячи дарвозадан 10 м узоқликдаги ҳолатда жойлашади. Ҳужумчи тўп билан биринчи ҳимоячини алдаб ўтади, шундан сўнг марказдаги икки ҳимоячининг қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

Ҳимоя ўйин техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари.

Тўсик қўйишни такомиллаштириш.

1-вазифа:

- дастлабки ҳолат: бир ҳимоячи, яна бир ҳужумчи оралиқ масофа – 3-4 м. Ҳимоячининг юқоридан ва ён томондан қўйган тўсиғига ҳужумчи ҳимоячи қўлларига тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, ҳужумчи ҳимоячи устидан, чап ва ўнг ёнидан тўп отиш бажаради, ҳимоячининг вазифаси отилган тўпни тўсишдан иборат.

2-вазифа.

- дастлабки ҳолат: ҳимоячи ҳужумчига қарши жойлашган, барча ҳужумчилар тўпга эга. Мураббий ишораси ёки сигналидан сўнг ҳужумчилар олдиндан келишилган жойга тўп отиш бажаради, ҳимоячилар эса отилган тўпни тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ҳар хил томонга йўналти-рилади, ҳимоячилар тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозага тўп отилгандан сўнг ҳимоячи тўсиқ қўйиб, дарвоза томон ўгирилади ва дарҳол сапчиб қайтган тўпга эга бўлади. Шундан сўнг кейинги тўп отиш бажарилади;

- худди шунинг ўзи, дарвозага тўп отиш бажарилгандан сўнг ҳимоячи ва ҳужумчи дарвозадан қайтган тўпга эга бўлиш учун курашга киришади.

3-вазифа:

- ўйинчилар шерик бўлиб бир-биридан 3-4 м оралиқ масофада жойлашади ва улардан бири ҳимоя ҳаракатларини бажаради, унинг шериги уларни қайтаради. Мураббий ишорасидан сўнг биринчи ўйинчи дарвозага тўсиқ қўйиш ҳаракатини бажаради;

- дастлабки ҳолат: ўйинчилар бир-бирига 3-4 м оралиқ масофада юзма-юз жойлашади, тўп билан бўлган ўйинчи алдамчи ҳаракат бажаради. Қарама-қаршисида турган ўйинчи ҳимоя ҳаракатларини бажаради.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: дарвозабон майдони чизиғида икки ҳимоячи чап ўрта ярим, бир ҳимоячи ўнг томонда, улар қаршисида икки қатор ҳужумчилар жойлашади. Икки ҳимоячи қаршисидаги қатор ҳужумчиларнинг биринчиси тўпни иккинчи қаторда турган шеригига узатади, у тўпни илиб, тўп отиш ҳаракатини имитация қилади ва тўпни қайтаради, у ўз навбатида ҳимоячи тўсиғини бартараф этиб дарвозага тўп отади, ҳимоячилар фаол ҳаракат қилади;

- машқда уч ўйинчи иштирок этади (икки ҳужумчи ва ҳимоячи). Ҳужумчилар тўп билан навбатма-навбат алдамчи ҳаракат бажариб, ҳимоячидан ўтади, сўнг айланиб дарвозага тўп отади. Ҳимоячилар ҳужумчининг ўтишига қаршилиқ қилиб, кейинчалик отилган тўпга тўсиқ қўяди;

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: ҳимоячилар “6-0” тизимда. Ҳужумчилар ўнг ёки чап томонда ҳар бири тўп билан бир қатор бўлиб жойлашади. Қатор

бошидаги ҳужумчи тўпни ҳимоячига узатиб, уни яна қайтиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар тўсиқ қўяди;

- худди шунинг ўзи, фақат шу машқни ҳар бир ҳимоячи билан навбатма-навбат бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат ўйинчи тўп отишни бажаришда ўз хоҳишича дарвозанинг юқори ва пастки қисмларига бажаради. Ҳимоячи ўнг ва чап томонларга майдон чизиғи бўйлаб ҳаракат қилиб тўсиқ қўйишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳужумчилар дарвозага тўп отишнинг барча усуллари алаб ўтиш ҳаракати билан галма-гал алмаштириб бажаради. Ҳимоячи тўпга тўсиқ қўйиш билан чегараланмасдан, олдинга чиқиб ўйинчини тўсиши ҳам лозим.

6-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғида, ҳужумчилар 9 м чизиқда икки қатор бўлиб жойлашган. Ҳимоячилар ён томонга кадамма-қадам ҳаракат қилиб, гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш ҳаракатини бажаради. Тўп отиш оралиқ вақтини мураббий бошқаради;

- 6 ҳужумчи тўп билан 6-0 тизимида 6 ҳимоячига қарши жойлашган. Ҳужумчилар навбатма-навбат дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар эса ён томонга силжиб ҳаракат қилиб, тўсиқ қўйишда ҳимоячиларни сон жиҳатдан устунликка эга бўлишини таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (21 май 1999 й.)
2. Абдурахманов Ф.А. Павлов Ш.К. Яртекого А.Н. “Подготовка гандболистов” Тошкент, медицина 1982г.
3. Безельевич О.П. “Машғулотларни моделлаштириш асосида юқори малакали футболчиларни тайёргарлигини бошқариш”. М: ФиС 1983й.
4. Бриль М.С. “Спорт ўйинларида индивидуаллаштириш”. М: ФиС 1987й.
5. Верхошанский Ю.В., Пелхонов В.В. “мусобақалараро олий лига хоккейчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини диаграммалаштириш”. М: ФиС 1990й.
6. Годик М.А. “Машғулотлар меъёрини назорат қилиш”. М: ФиС 1989й
7. Елевич О.П. “Олий лига баскетболчиларининг тайёргарлигини хусусияти” М: ФиС 2002й.
8. Евтушенка А.И. “Қўл тўпи ўйинчиларининг машғулотлари”. М: ФиС 1975й.
9. Зотов В.П. “Юқори малакали қўл тўпи ўйинчиларининг тайёргарлиги ва моделлаштириш”. Киев, Здоровье 1982й.
10. Зотов В.П., Полонский Э.П. “Қўл тўпи ўйинчиларининг тайёргарлигини мукаммаллаштириш”. Методик қўлланма М... 1980й.
11. Ивахин Е.И. “Спорт ўйинларида фикирлаш ва ориентирлаш”. Методик қўлланма. Киев 1971й.
12. Ивахин Е.В., Хомутов Н.И., Латишкевич Л.А. “Қўл тўпи мажмуаси”. Киев 1975й.
13. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин. М., Союз гандболистов России, 2001.

14. З.Г. Гаппаров “Спорт психологияси”, Дарслик “Меҳридарё МЧЖ” Тошкент-2011.
15. Зотов В.П. “Олий лига қўл тўпчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари”. М: ФиС.1983й.
16. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. М., ФиС, 2001.
17. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. “Гандбол”. Учебник для физ вузов. М. ФОН. 1996г.
18. Клусов Н.П. “Гандбол техникаси”. М: ФиС. 1980й.
19. Латышкевич Л.Р. “Қўл тўпи ўйинчиларини техник тактик тайёргарлиги”. Киев 1981й.
20. Матвеев Л.Я. “Спорт тайёргарлиги қурилишига модел – мақсадли ёндошиш”. Тип Ф.К. М, 2000й.
21. Маиковский С.М. “Спортчи тактик фикирлашини моделлаштириш”.
22. Нуримав Р.И. “Юқори малакали қўл тўпи ўйинчиларининг эпчиллигини мукаммаллаштириш методикасининг самарадорлиги”.
23. Портивех Ю.Н. “Спортивные игры”. М: ФиС 1975й.
24. Пинхолстер Г. “Энциклопедия баскетбольных упражнений”. М: ФиС 1973г.
25. Портивех Ю.Н. “Спортивные игры”. М: ФиС 1975г.
26. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. “гандбол”. Тошкент ЎзДЖТИ нашриёти – матбаа бўлими. 2005й.
27. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. “Подготовка гандболистов”. Тошкент УзГИФК. 2006г.
28. Сейтхалилов Э.А., Ривкин Л.А. “Қўл тўпи ўйинчиси ўйинда ва машғулотда”. Тошкент. Медицина 1984й.
29. Станнус С. “Баскетболчиларнинг шахсий тайёргарлиги”. М: ФиС 1976й.
30. Турчин И.Е., Латинекевич Л.А. “Қўл тўпи”. Киев, Здоровье 1983г.

31. Фоменко В.Д. “Шароитларни моделлаштириш”.
32. Шестаков Л. “Эркалар командасини тайёрлаш”. М: ФиС 1975й.
33. Шестаков Л. “Қўл тўпи ўйинининг тактикаси”. М: ФиС 2002й.
34. Яроцкий А.Н. “Гандболчиларни тайёрлаш”. М: ФиС 1988й.
35. Ф.Керимов, М.Умаров. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент 2005й.
36. Клусов Н.П. “Тактическая подготовка”. М: ФиС 1980й.
37. Клусов Н.П., Евтушенко А.Н. “Особенности при многотуровой системе”, “Тренировка гондболиста”. М: 1975г.
38. Клусов Н.П., Стаселявичус Г.Н. “Учет и оценка игровой деятельности”, “Тренировка гондболиста”. М: 1975г.
39. Корягин В.М. “Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых процесс подготовки баскетболистов высокой квалификации”. Автореф. дис. канд. М, 1973г.
40. Саломов. Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари”. Ўқув қўлланма Тошкент 2005й.
41. Ф.Керимов, М.Умаров. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент 2005й.
42. Годек М.А. “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок”. М: ФиС 1980г.
43. Зациорский В.М., Годек М.А., Ярмульник Д.Н. 1964г.
44. Саломов Р.С., Юнусова Ю.М. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”.
45. Ш.К. Павлов, Р.И.Азизова “Гандбол” Тошкент-2009.
46. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Под об.ред. А.Ц Пуни, “Финансы”.
47. Верхашанский Ю.В, “Основа специальной физической подготовка спортсменов” – М, 1988й.
48. Кунст – Геманеску И. “Ручной мяч” 7х7 М.ФИС 1969й.
49. Клусов Н.П “Ручной мяч в школе” М, “Просвещение”, 1978й.

50. Гомельский А.Е “Центровные технические средства подготовки и контроля в баскетболе” Т. “Медицина”, 1984й.
51. Верхашанский Ю.В, “Праграммирование организация тренировочного процесса” М, 1985й.
52. Сулов Н.Г, “Современная система спортивной подготовки”, Под.ред. М - 1995й.
53. В.П.Филип, “Тренировок юнох спортсменов”. Под. обш.под. 1996й.
54. Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш”, ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005й.
55. Доченко П.И. “тренажёрны технические средства подготовки и контроля в баскетболе”, Т. “Медицина”, 1984й.
56. Игнатъева В.Я, “Гандбол”, М, “Фис”, 1983й.
57. Н.Г.Сулов “Ручной мяч”, М, ФиС 1972й.
58. А.Ратианидзе, “Игра гандбоного вратария”, М, ФиС 1981й.
59. Керимов Ф.А, “Кураш назарияси ва услубияти”, Тошкент 2001й.
60. Матвеев А.П, “Основы общей теории спорта и систему подготовки спортсменов”, Киев – 1999й.
61. Павлов Ш.К, Абдурахмонов Ф.А, Акрамов Ж.А, “Гандбол учебник”, ЎзДЖТИ, Тошкент - 2005й.
62. М.М Никалаев, М.Вырбанов, “Защита в гандболе”, София 1972й.
63. Чейшвили З.А, “200 упрощений гандболиста”, Л. 1972й.
64. “Подготовка гандболистов”, Т. “Медицина” 1985й.
65. Платонов В.Н, “Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте”, Киев – 1997й.
66. Ш.Павлов, Ф.Абдурахмонов, Ж.Акрамов “Гандбол” Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун дарслик, Тошкент-2007.
67. Акрамов Ж.А. Гандбол: Дарслик 2008 й.

68. Акрамов Ж.А Гандбол: “Lider Press”, 2008 й, 408 с.
69. Годек М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2006 й.
70. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. и др. Этапы многолетней подготовки гандболистов, Теория и практика физической культуры. 1996. №6.
71. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.
72. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол: дарслик, Т. 2010 й.
73. Павлов Ш.К., Абдурвхманов Ф.А., Азизова Р.И. “Гандбол” (мусобака қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими). Т, 2007 й.
74. Павлов Ш.К. Гандбол: Жисмоний тарбия институти учун дастур. Т, 1998 й.
75. Овчиникова А.Я. педагогический кантроль в системе управления подготовкой гандболистов: сборник материалов 6 научно-практической конференции “Физическая культура и спорт в россии и ЮФО”, Кисловодск, 2006 й.
76. Овчиникова А.Я. Уровень подготовленности игроков разного пола и амплуа команд суперлиги Чемпионата России // Теория и практика физической культуры. 2007 й. №5.
77. Керимов Ф.А. ”Кураш назарияси ва усулияти” Тошкент 2001 г.
78. Ганчарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” ЎзДЖТИ нашриёти-манба бўлими 2005 й.
79. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000 й.