

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Маннопов Абдусайд Абдували ўғли

**“Гимнастиканинг тактикаси ва унинг компонентлари” бўлақларининг
тавсифи.**

Таълим йўналиши: 5810200 «спорт» (гимнастика)

БАКАЛАВР БИТИРУВ ИШИ

Иш қўриб чиқилди ва химояга қўйилди

“Гимнастика назарияси ва услубияти”

кафедраси мудири

_____ доц. ЭШТАЕВ А.К.

«_____» _____ 2016 йил

Илмий раҳбар

_____ Катта ўқитувчи

ТАШКЕНТ - 2016

Ўқув режаси

- 1 Тактика тўғрисида умумий тушунча
- 2 Ўйин тактикасига тавсиф ва тасниф:
- 3 Хужум ўйин тактикаси
 - А) индивидуал ҳаракатлар
 - Б) гуруҳ ҳаракатлари
 - В) жамоавий ҳаракатлар
- 4 Хужум турлари:
- 5 Худудий ва тез ёриб ўтиш
- 6 Ҳимоя ўйин тактикаси
 - А) индивидуал ҳаракатлар
 - Б) гуруҳ ҳаракатлари
 - В) жамоавий ҳаракатлар
- 7 Дарвозабон ўйин тактикаси
- 8 Техник ва тактик ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлиги.

Услубий тавсиялар:

- 1 “Тактика” атамасини тушунтириш
- 2 “Тактика” ўйиннинг асосий мазмуни сифатида қандай ўрин тутишини тушунтириб бериш
- 3 Гимнастиканинг ўйинидаги тактик тизимлар билан таништириш;
- 4 Тактик ҳаракатлар ҳақида тўлиқ маълумот бериш;
- 5 Хужум, ҳимоя, дарвозабон ўйин тактикасининг таснифланишини чизмалар ва жадваллар орқали тушунтириш ;
- 6 Хужум ва ҳимояда тактик тизимлар тўғрисида тўлиқ маълумот бериш
- 7 Дарвозабон ўйин тактикасини тушунтириш
- 8 Стратегия, тактика, усул, ритм, темп, ҳийла ва тактик режа ҳақида умумий тушунча бериш
- 9 Ўйинчиларнинг амплуа бўйича вазифаларини тушунтириб бериш

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

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

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

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

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

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

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

Қўл тўпи ўйинида тактика билан техника бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керакли ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган **ўйинчи тактик тафаккуридан** фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга оширилаётганда 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.

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

Ўқув-машғулот жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи, ва, умуман жамоа ҳаракатларнинг хилма хил вариантларини мукаммал эгаллаган бўлиши лозим.

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

ХУЖУМ ТАКТИКАСИ

Ҳужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни муваффақият кўпинча унинг охириги натижасига боғлиқ бўлади. Ҳужумнинг мутлақо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршилиқни енгилдир. Ҳозирги кунда қўл тўпи ўйини ҳужумнинг

тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий кўл тўпи ўйинида ҳимоядан ҳужумга ўтиш тезлиги, **тактик «комбинация»ларни** бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қисқарди.

ГИМНАСТИКАДА ЖАМОА ҲАРАКАТЛАРИ

Ҳужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўллайдилар. **Тез ёриб ўтиш** ва **позиция ҳужуми**. Бу тизимларнинг ҳар қайсиси бир-бирини тўлдиради ва, шунинг учун ҳамма жамоалар қуролланган бўлиши керак.

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

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

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

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

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

Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш оддий ва муддатидан илгари яқунланадиган ҳужумнинг масъулиятли усулидир. Одатда узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиғи бўйлаб ёки майдон маркази томон чакқон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда, буни олдинга чиқиб ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама-қарши бурчакдаги ҳимоячи амалга оширади.

Таъқибдан қутилган ўйинчига тўпни тез ва аниқ узатиш керак. Яхшиси, тўпнинг йўналиш траекторияси пастроқ бўлгани маъқул. Шунингдек, тўп узатиш масофаси жуда узоқ бўлмаслиги керак, чунки бундай тўпни рақиблар

дарвозабони эгаллаб олиши мумкин. Агар тез ёриб ўтган ўйинчига дарвозабоннинг дарҳол тўп узатишига ҳалақит беришса, у ҳолда бу ўйинчи тўпни кечиктирмасдан ўз шерикларига, улар эса олдиндаги ўйинчиларга узатиши зарур.

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

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

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

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

Тез ёриб ўтишнинг иккинчи босқич ҳужумчилар ҳужум кучини имкон борича кенгайтиради ва майдон кенглигида бир ва икки қатор бўлиб жойлашади. Тўп ҳужумнинг олдинги қаторига узатилади.

Учинчи босқичининг вазифаси - ҳужумни муваффақиятли якунлашдир. Яхшиси, ҳимоячилардан ҳужумчилар сони кўп бўлиши керак. Аммо сон жиҳатдан тенглик бўлган ҳолатда ҳужумнинг якунланиши ўйинда тез-тез учраб туради. Шунинг учун ҳужумчилар кам куч билан тез ҳаракат қилишга доим тайёр бўлиши керак. Бундай ҳолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаштириш, чалғитишлар ёрдамида ҳужумни якунлашга интиладилар ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга қўшилишига қулай шароит яратишга уринадилар, бу алоҳида аҳамиятга эгадир. Ноқулай ҳолатдан шошилиб отилган тўп рақибларнинг ҳужумга ўтиш учун куч жиҳатдан устунликка эришувига олиб келиши мумкин.

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

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

Позицион ҳужумни қўллаш қуйидаги ҳолатларда ўринлидир:

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

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

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

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

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

Позицион ҳужумнинг ҳар хил вариантларида чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ўзгариши мумкин. Позицион ҳужумда ўйинчиларнинг 3-3 ёки 4-2 бўлиб чизик бўйлаб жойлашиши кўп тарқалгандир. Позицион ҳужумда яна бошқача жойлашишлари ҳам мавжуд.

Жойлашиш вариантини танлаш уларнинг имкониятига ва рақиблар ҳимоя тизимининг тузилишига боғлиқ. Позицион ҳужумда ҳужумчилар орасидаги ўзаро асосий тактик ҳаракатлар жойлашиш вариантыга боғлиқ бўлмайди.

Икки ўйинчи орасидаги **«қайтар ва чиқ»**, **«алдамчи хужум»**, **«жой алмаштириш»**, **«тўсиқ»** сингари оддий ҳаракатлар бошқаларига нисбатан кўпроқ ишлатилади.

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

«Алдамчи хужум» – бу ўзаро ҳаракат бўлиб хужумчининг тўп билан икки ҳимоячи орасидан ўтиб, уни отмоқчи бўлганда ҳимоячиларни шу хужумчи йўлини тўсиш учун олдинга чиқишга мажбур этишда ва ишонтиришда қўлланилади. Бундай ҳоллардан сўнг бошқа хужумчилар учун очилган «йўлакча»да эркин ҳаракат қилиш имконияти яратилади

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

Хужумчиларнинг ўзаро ҳаракатида тўсиқ қўйиш алоҳида аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида ҳимоячилар қаршилигини бартараф этиш, зонага кираётган хужумчи-нинг таъкиб қилинишига ҳалакит бериш мумкин. Тўсиқ қўйишнинг турлари қуйидагилар: жойда туриб ва ҳаракатда, ташқаридан ва ичкаридан Булардан бошқаларга қараганда биринчи қатордаги хужумчилар самарали фойдаланадилар.

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

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

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

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

Бир неча ўйинчилар чизик бўйлаб хужум қилишганда уларнинг вазифаси чегараланган бўлади: бири ҳамиша дарвозага хавф туғдиради, бошқалари эса кўпинча шерикларига ёрдам қилади.

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

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

Кўпинча ҳужумнинг **«восьмерка»** вариантыда бу тамойил тўла ёритилган. Унинг номи ҳужумчилар ҳарака-тининг шаклидан келиб чиққан бўлиб катта ва кичик **«восьмёрка»** деган икки турга ажратилади

Ўйинчилар комбинацияси бир-бирига қарама-қарши **«скрест»** ҳаракат қилиб боғлайди. Ҳар қачон тўп узатилганда ўйинчи диагональ бўйлаб майдон бурчагига кетади ва ўзи тўп узатган жойига қайтади. Бу бир неча марта такрорлангандан сўнг ҳимоячилар ўрганиб қолади, шундан фойдаланган ҳужумчилар тўсатдан бошқа шерикларини ҳам жалб қилган ҳолда ҳужум шаклини ўзгартиради ва рақиблар мудофаасини вақтинча саросимага солади. Олти метрли чизик бўйлаб, бурчак ва чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчиларнинг мунтазам ҳаракат қилиши, ҳимоячилар ҳаракати учун ундан ҳам кўп қийинчиликлар туғдиради. Икки кичик **«восьмерка»**да ёки икки учбурчак билан ҳаракат қилиш оддий ўзаро ҳаракатни; 2-3 ўйинчи орасига тўсиқ қўйиш ва асосий тўп узатишларни қўллаш яхши натижага эришишга имкон беради. Ҳаракат қилишда муҳими бир позицияда икки ҳужумчининг тўхтаб қолмаслиги; тўп билан бўлган ўйинчи эса ҳимоячиларнинг олдинга чиқишига мажбур этувчи ҳужум ҳаракатларини ишлатиши керак.

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

Позицион ҳужум муваффақиятининг охирги натижаси ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилинадиган ҳаракатига, олдиндан ўрганганини қўллашига ва ўйинда вужудга келадиган ҳолатларни ижобий ҳал қилишига боғлиқ.

ҲИМОЯ ТАКТИКАСИ

Ҳимояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, ҳудудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бошқа усул элементларидан фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериш хато бўлади, чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш усуллари

ҳимоячиларнинг шахсий хислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак.

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

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

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

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

Жамоа ҳаракатлари

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

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

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

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

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

Хужумчилар ҳаракатини максимал мураккаблаштириш учун ҳимоячилар бутун майдон бўйлаб ёки эркин тўп ташлаш зонасида ҳамма хужумчиларни

зич тўсиб турса, қўлланилса яхши натижа беради. Тўпни бурчакдан ўйинга киритишда ёки ўйиннинг охириги минутларида жамоа минимал ҳисобда ютқазаётган бўлса, **прессинг** қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

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

Ўйинчилар ҳимояга қайтиб келиб, ўзлари танлаган жойларини эгаллайди, сўнг ҳужумчиларнинг силжиши ва тўпнинг алмаштирилган жойи томон ҳаракат қилади. Ҳужумчининг тўп билан қилган ҳар қандай ҳаракатига шу зонадаги ҳимоячи жавобгардир. Бирмунча хавфли бўлган 10-12 м масофадан ҳужум қилувчи ҳужумчига унга яқин бўлган ҳимоячи чиқади, бошқалари эса бўш қолган жойни тўлдиришади.

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

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

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

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

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

Вариант 5+1 – ҳимояни ташкил этишда кўп учрайдиган усулдир. Бунда ўйинчилар 6-0 зонадагига ўхшаб ҳаракат қиладилар, ўйинчилардан бири эса, кучли ҳужумчига қарши шахсий ҳимояда ўйнайди.

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

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

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

Гуруҳ ҳаракатлари

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

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

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

«**Страховка**» тўп эгаллаган ҳужумчиларга қарши қўлланилади, ҳимоячилар ҳужумининг хавфлироқ бўлган томонига силжишади ва бўш бўлиб қолган зонани ёпишади. Агар ҳимоячи тўп билан бўлган ўйинчини тўхтатиш учун чиқса, у ҳолда унинг жойини унга яқин бўлган бошқа ҳимоячи эгаллайди.

Ўтиш – тўсиқ ёрдамида ҳаракат қилиб ёки алдаб ўтиб, тўп отиш ҳолатига чиқмоқчи бўлган ҳужумчиларни доимо назорат қилишни сақловчи асосий усул бўлиб ҳисобланади. У ҳужумчиларнинг жой алмашинишидан иборатдир. Бундай жой алмаштиришлар бир марта бўлиши мумкин, унда паноҳгоҳидан қутулган ўйинчини ҳимоячилардан бири олади ёки ўрин алмашинишда икки ўйинчи қатнашса, унда икки ўзаро ҳаракат қилувчи ҳимоячилар васийлик қилувчи ўйинчиларини алмаштиради.

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

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

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

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

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

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

Индивидуал ҳаракатлар

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

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

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

Тўп эгаллашга чиқмоқчи бўлган ўйинчининг йўналишини гавда билан тўсиб, унга ҳалақит қилиш мумкин. Тўп эгаллаган ўйинчини мўлжалга олиш имкониятидан ва тўп узатишга қулай усулдан фойдаланишдан маҳрум этиш, тўпни олиши ёки ерга уриб олиб юра олмаслиги учун унга ҳужум қилиш зарурдир.

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

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

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

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

Агар ҳимоячи алдамчи ҳаракат қилиб ҳужумчини шошилиш чора кўришга мажбур этса, у ҳолда ҳужумнинг якуни ҳимоячилар фойдасига ҳал бўлади.

Ҳимоячининг вазифаси - ҳужумчиларни кам фойда келтирадиган ҳаракат қилишга мажбур этишдир.

Фойдаланиладиган асосий дарсликлар ва ўқув қўлланмалар рўйхати

Асосий дарсликлар ва ўқув қўлланмалар

1. Акрамов Ж.А, Гимнастиканинг: ЖТИ учун дарслик, Т. 2
2. Игнатъева В.Я. Гимнастиканинг: Учебник для ИФК, М.- ФиС, 1982. – 380с.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гимнастиканинг”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.
4. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гимнастиканинг – БЎСМлар учун дастур. 2009 й
2. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка Гимнастиканингистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гимнастиканинг: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.

Қўшимча адабиётлар рўйхати

1. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И “Подготовка Гимнастиканингистов” Тошкент – 1992. из. Отд. УзГИФК.
2. uzhandball@mail.ru
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка Гимнастиканингистов в ДЮСШ. М: Советский спорт 2003
4. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гимнастиканинг: Учебник для физкультурных вузов. М. Фон, 1996
5. Игнатъева В.Я. Гимнастиканинг. Азбука спорта. –М: ФиС, 2001
6. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки Гимнастиканингъных вратарей-женщин-М: Союз Гимнастиканингистов России 2001
7. Клусов Н.П. Тактика Гимнастиканинга-М ФиС, 1986
4. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя: -М. Просвещение, 1986.
5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка Гимнастиканингистов:-Т ШзГосИФК. 2006
6. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных Гимнастиканингистов: Учебно-методическое пособие-Краснодар 1992.
7. Шеягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гимнастиканингчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. Т. ЎзДЖТИ 2000